

Belgis, Tarisya, Setivia. 2024. **Hubungan Kebiasaan Jajanan Di Sekolah Terhadap Lemak Tubuh Siswa Kelas 10 Di SMK Mahardhika Surabaya.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: (1) Anugrah Linda Mutiarani, S.Gz., M.Kes.

ABSTRAK

Obesitas pada remaja masih menjadi fokus perhatian karena terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas yakni konsumsi jajanan dan ketidakseimbangan asupan energi dalam tubuh sehingga mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan dan salah satu pengukuran obesitas adalah dengan mengukur komposisi lemak tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan jajanan disekolah dengan lemak tubuh siswa kelas 10 di SMK Mahardhika Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 179 siswa dan sampel yang digunakan sebesar 103 siswa berdasarkan teknik *stratified random sampling*. Variabel independen adalah hubungan kebiasaan jajanan dan variabel dependen adalah lemak tubuh. Pengambilan data kebiasaan jajanan menggunakan observasi dengan wawancara dan penimbangan lemak tubuh menggunakan alat *Mi Body Composition Scale 2*. Analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80 responden (77,7%) memiliki kebiasaan jajanan dengan kategori sering, 56 responden (54,3%) memiliki lemak tubuh *overfat*. Berdasarkan uji hubungan antara kebiasaan jajanan dengan lemak tubuh didapatkan *p-value* $0,036 < 0,05$ dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajanan dengan lemak tubuh pada siswa kelas 10 di SMK Mahardhika Surabaya.

Kesimpulan penelitian ini yaitu kebiasaan mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi konsumsi yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak tubuh.

Kata Kunci : Kebiasaan jajanan, lemak tubuh, remaja