

**THE IMPACT OF STREET FOOD CONSUMPTION ON ADOLESCENTS' NUTRITIONAL STATUS****DAMPAK KONSUMSI STREET FOOD TERHADAP STATUS GIZI REMAJA****Dwi Valentin Febiyana<sup>1</sup>, Septa Indra Puspikawati<sup>2</sup>**Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia<sup>1,2</sup>dwi.valentin.febiyana-2021@fkm.unair.ac.id<sup>1</sup>*\*Corresponding Author***ABSTRACT**

Street food is a type of ready-to-eat food and drink that is generally prepared and sold in public places such as on the side of the road. Street food is very popular, especially among teenagers, because it is easily accessible, quick to serve, inexpensive, and comes in a variety of flavors. However, street food tends to be low in nutritional content and nutritionally unbalanced. An unbalanced consumption pattern can lead to excess energy intake and have a negative impact on nutritional status, such as obesity in teenagers. This study aims to identify and analyze the impact of street food consumption on the nutritional status of teenagers by analyzing literature reviews. This article was written using the literature review method through four stages, namely identification, screening, feasibility, and accepted results. The results of the analysis show that consuming snacks that are high in carbohydrates, fat, sugar, and salt will have a negative impact on nutritional status and health. Adolescents who consume more high-energy snacks than they need will experience weight gain due to excess energy, which will affect their health. However, if adolescents are able to choose snacks with adequate nutritional value, consume them according to their needs, and pay attention to the snacks they consume in order to optimize their nutritional status, this will have a positive impact on their health. Therefore, it is recommended that adolescents be more selective in choosing snacks by paying attention to their nutritional content and consuming them in amounts appropriate to their needs in order to maintain optimal nutritional status and health.

**Keywords:** *street food consumption, nutritional status, adolescents***ABSTRAK**

Makanan jalanan (*street food*) adalah jenis makanan dan minuman siap saji yang umumnya disiapkan dan dijual di tempat umum seperti di pinggir jalan. Makanan jalanan sangat populer, terutama di kalangan remaja, karena mudah diakses, cepat disajikan, murah, dan memiliki berbagai variasi rasa. Namun, makanan jalanan cenderung rendah kandungan gizinya dan tidak seimbang secara nutrisi. Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat menyebabkan kelebihan asupan energi dan berdampak negatif terhadap status gizi, seperti obesitas pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak konsumsi makanan jalanan terhadap status gizi remaja dengan menganalisis tinjauan literatur. Artikel ini ditulis menggunakan metode tinjauan literatur melalui empat tahap, yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan hasil yang diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa mengonsumsi jajanan yang tinggi karbohidrat, lemak, gula, dan garam akan berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan. Remaja yang mengonsumsi jajanan tinggi energi melebihi kebutuhan akan mengalami peningkatan berat badan akibat kelebihan energi, yang selanjutnya akan mempengaruhi kesehatannya. Namun, jika remaja mampu memilih jajanan dengan nilai gizi yang memadai, mengonsumsinya sesuai kebutuhan, serta memperhatikan jenis jajanan yang dikonsumsi untuk mengoptimalkan status gizinya, hal ini akan berdampak positif terhadap kesehatannya. Oleh karena itu, disarankan agar remaja lebih selektif dalam memilih jajanan dengan memperhatikan kandungan gizinya serta mengonsumsinya dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan agar status gizi dan kesehatannya tetap optimal.

**Kata kunci:** *konsumsi makanan jalanan, status gizi, remaja*

## 1. PENDAHULUAN

*Street food* atau makanan jajanan merupakan jenis makanan dan minuman siap saji yang umumnya disiapkan dan dijual pada tempat – tempat umum seperti pinggir jalan. *Street food* biasanya dikonsumsi segera setelah pembelian dan memiliki harga yang relatif terjangkau. *Food and Agriculture Organization* (FOA) *street food* didefinisikan sebagai makanan dan minuman siap konsumsi yang disiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima, biasanya menggunakan gerobak dorong, sepeda, atau kios tanpa bangunan permanen. Penelitian Maulana dkk., (2023) *Street food* berperan dalam mendukung perkembangan usaha kecil dengan modal yang relatif rendah.

Popularitas *street food* sangat tinggi khususnya di kalangan remaja karena kemudahan akses, kecepatan penyajian, harga yang murah dan ragam pilihan rasa. Namun, meskipun memberikan kontribusi terhadap asupan energi harian, makanan *street food* ini cenderung memiliki kandungan gizi yang rendah dan tidak seimbang. Konsumsi *street food* menyumbang sekitar 21% kebutuhan energi dan 10% protein pada remaja di perkotaan (Sari, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa makanan jajanan dapat mencukupi sebagian kebutuhan energi. Namun, tidak mencukupi kebutuhan zat mikro lainnya seperti vitamin dan mineral. Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat menyebabkan kelebihan asupan energi dan berdampak negatif terhadap status gizi, seperti terjadinya obesitas pada remaja.

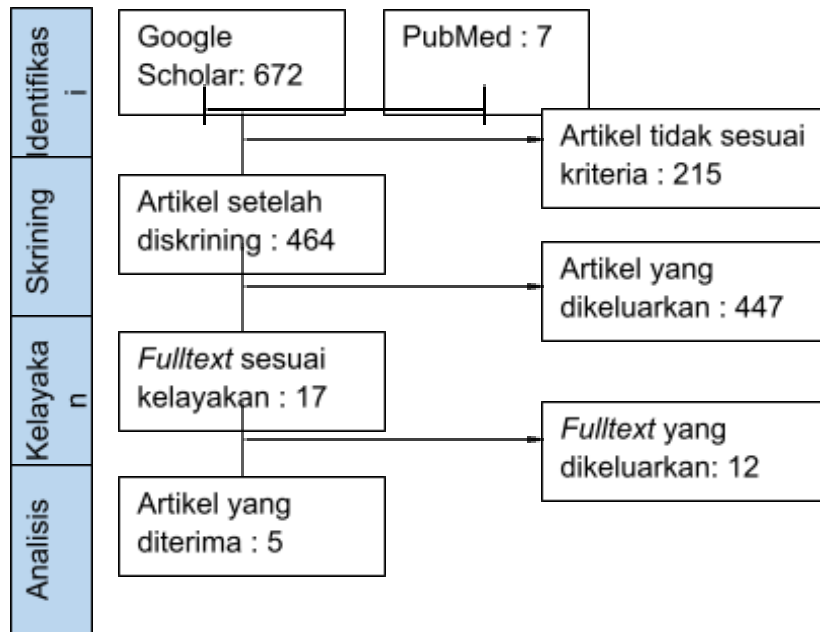
Status gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang yang ditentukan oleh asupan nutrisi dan kebutuhan fisiologis tubuh, serta dapat diukur melalui indikator antropometri seperti berat badan, tinggi badan dan indeks massa tubuh (Kanah, 2020). Gizi yang optimal sangat penting bagi remaja karena periode ini merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis yang pesat (Baroroh, 2022). Remaja membutuhkan asupan zat gizi makro dan mikro seperti kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk mendukung aktivitas fisik dalam proses biologis lainnya (Hfiza, 2020).

Remaja di Indonesia menghadapi masalah gizi akibat pola makan yang tidak tepat. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi remaja usia 13–18 tahun yang mengalami gizi kurang mencapai 8,1%, sementara prevalensi obesitas pada remaja mencapai 7,4%. Angka tersebut menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi, yakni gizi kurang dan gizi lebih pada kelompok usia remaja (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan remaja yang lebih sering memilih makanan praktis seperti *street food* yang tinggi lemak, gula dan garam tetapi rendah kandungan gizi esensial.

Dengan demikian penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana dampak konsumsi *street food* dapat mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak konsumsi *street food* terhadap status gizi remaja dengan menganalisis melalui *literatur review*. Dengan harapan menjadi referensi pengembangan strategi promosi gizi seimbang dikalangan remaja.

## 2. METODE

Bab ini dibahas strategi mencari jurnal yang digunakan dalam *literatur review*, pertanyaan yang digunakan untuk review jurnal menggunakan metode *systematic literature review* didapatkan melalui database penyediaan jurnal internasional yaitu PubMed dan nasional yaitu google scholar. Penulis membuka website <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> dan <https://scholar.google.com/>. penulis menggunakan kata kunci “konsumsi *street food*”, “Status Gizi” dan “ Remaja” dipilih full text. Muncul jurnal sebanyak 679, kemudian dipersempit 6 tahun terakhir menjadi 464. Dari temuan ini diseleksi kelayakan menjadi 17. Pada akhirnya setelah diseleksi yang masuk kedalam kriteria penulis hanya 5 Jurnal.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil dan Pembahasan

| Nama Penulis                                              | Judul Penelitian                                                                                                      | Metode Penelitian      | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ni Putu Eny Sulistyade, Ravi Msitah                       | Asupan Karbohidrat dan Lemak dari Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi pada Remaja                                   | <i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dan lemak dari makanan jajanan ( <i>street food</i> ) dengan status gizi pada remaja. Hal ini berarti, semakin tinggi asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan remaja maka akan dapat meningkatkan berat badan remaja yang berdampak kepada status gizi remaja. |
| Nova Lila Harahap, Wanda Lestari, Saskiyanto Manggabarani | Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu | <i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan makanan jajanan ( <i>street food</i> ) dengan status gizi remaja. Konsumsi makanan jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penurunan status gizi dan meningkatkan angka kesakitan pada remaja.                                                                                                         |
| Ni Made Dwi Ayu Jayanti                                   | Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Jajanan Terhadap Total Konsumsi Energi Protein dengan                       | <i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara total konsumsi energi dengan status gizi. Sampel yaitu remaja memiliki tingkat konsumsi energi lebih, dikarenakan remaja sering mengonsumsi makanan jajanan dengan energi tinggi. Apabila seseorang mengonsumsi makanan tinggi energi melebihi kebutuhannya                                          |

|                                             |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | Status Gizi Remaja di SMAN 6 Denpasar                                                                                   |                        | maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan lemak. Jika kondisi tersebut terjadi secara terus menerus maka dapat menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan dan berdampak pada status gizi.                                                                                                  |
| Aulia Zahra                                 | Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi                                | <i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi. Makanan jajanan akan memberikan dampak positif bagi kesehatan remaja apabila remaja mampu memilih makanan jajanan yang memiliki nilai gizi yang cukup serta terjamin kesehatannya.            |
| Fred Rumagit, Phembriah S. Kereh, Juan Rori | A. Kontribusi Asupan Energi Protein dan Makanan Jajanan pada Siswa Obesitas di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado | <i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan energi makanan jajanan dengan status gizi (obesitas) pada anak SMP. Asupan energi yang berlebihan merupakan penyebab utama terjadinya masalah kegemukan (obesitas). Obesitas beresiko menjadi potensi mengalami penyakit degeneratif. |

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi, status gizi dibedakan antara gizi kurang, baik dan lebih. Penilaian status gizi pada remaja meliputi pengukuran antropometri, biokimia, fisik atau klinis dan riwayat makan. Faktor yang mempengaruhi status gizi merupakan asupan makanan dan penyakit infeksi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyadewi, N.(2020) menyatakan bahwa semakin tinggi asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan, maka akan dapat meningkatkan berat badan remaja sehingga berdampak pada status gizi tersebut. Status gizi selain dipengaruhi oleh asupan lemak , juga dipengaruhi oleh asupan energi, protein, karbohidrat, aktivitas fisik, pengetahuan orang tua, penyakit dan infeksi (Supariasi, 2012). Remaja cenderung memilih jajanan dan mengkonsumsi jajanan yang bervariasi. Makanan jajanan akan memberikan dampak positif jika remaja itu mampu memilih makanan jajanan yang sesuai dengan kebutuhan dan memiliki nilai gizi yang cukup serta terjamin kesehatannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, N. (2020) menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan jajanan sudah menjadi kebiasaan remaja atau anak usia sekolah. Sebagian besar makanan jajanan adalah makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengkonsumsi makanan jajanan harus dibatasi, dengan menjaga konsumsi makan jajanan berarti juga menjaga status gizi dalam keadaan normal. Remaja perlu memperhatikan makanan jajanan yang dikonsumsi untuk mengoptimalkan status gizinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti, N (2019) menyatakan bahwa remaja sering mengkonsumsi makanan dengan energi tinggi seperti bakso, makanan siap saji dan makanan yang digoreng. Apabila seseorang mengkonsumsi makanan tinggi energi melebihi kebutuhannya maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan lemak. Jika kondisi tersebut terjadi secara terus menerus maka dapat menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan dan menyebabkan obesitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia Zahra (2020) menyatakan bahwa remaja yang terbiasa melewati sarapan berisiko 3 kali lebih tinggi untuk mengkonsumsi jajanan dan sulit mengontrol nafsu makan, sehingga menyebabkan obesitas. Remaja yang terbiasa melewati sarapan cenderung lebih sering mengkonsumsi jajanan di lingkungan

sekolah. Jajanan dengan harga murah dan jenis jajanan yang bermacam-macam sangat digemari oleh anak sekolah contoh gorengan. Gorengan merupakan makanan sumber lemak jenuh atau trans. Asupan lemak trans yang tinggi dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan dan peningkatan kegemukan pada perut dibandingkan asam lemak lainnya (Saputra, dkk. 2014). Kebiasaan jajan anak sekolah pada umumnya dipengaruhi oleh faktor terkait makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi dan emosi), dan faktor lingkungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fred (2019) menyatakan bahwa remaja yang mendapatkan asupan energi dari makanan jajanan lebih 300 kkal berisiko mengalami obesitas. Makanan jajanan seringkali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka remaja yang banyak mengonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padat kalori. Sementara gizi seperti protein, vitamin dan mineral masih sangat kurang.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan 5 jurnal dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi makanan jajanan yang mengandung tinggi karbohidrat, lemak, gula, dan garam akan berdampak negatif pada status gizi dan kesehatan. Remaja yang mengonsumsi jajanan tinggi energi melebihi kebutuhannya maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan lemak. Jika kondisi tersebut terjadi secara terus menerus maka dapat menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan dan berpengaruh bagi kesehatan. Namun sebaliknya jika remaja mampu memilih makanan jajanan yang memiliki nilai gizi yang cukup, mengonsumsi sesuai kebutuhan, dan memperhatikan makanan jajanan yang dikonsumsi untuk mengoptimalkan status gizi, maka berdampak positif bagi kesehatan.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyati, N. N. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food, Persentase Lemak Tubuh Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Baroroh, I. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60- 64.
- Devi, C. P., & Pontang, G. S. (2025). Pola Konsumsi Dan Motivasi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo Dalam Memilih Street Food Sebagai Menu Makan Utama. *Science Technology and Management Journal*, 5(2), 114-119.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2007). *Food for the cities: Street foods*. Rome: FAO.
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342.
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45-51.
- Irawan, D. H. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Makanan Berserat Terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman. Universitas Islam Negeri Walisongo. [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com).
- Jayanti, N. M. D. A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Jajanan terhadap Total Konsumsi Energi Protein dengan Status Gizi Remaja di SMAN 6 Denpasar (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar).

- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Laenggeng, A. H., Nurdin, M., Sabran, M., & Abdullah, N. R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Palu. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-11).
- Maulana, R., Dewanto, I. S., & Isnaini, W. (2023). Perancangan Branding Wisata Street food Lengkong Kecil Kota Bandung. *FAD*, 1-16.
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1).
- Rumagit, F. A., Kereh, P. S., & Rori, J. (2019). Kontribusi asupan energi protein dan makanan jajanan pada siswa obesitas di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado. *Jurnal Gizido*, 11(01), 8-16.
- Sari, C. D. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Preferensi Street Food pada Remaja SMA Xaverius 1 Palembang Tahun 2019.
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Masitah, R. (2020). Asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), 52-56.
- Saputra, YD., Indri., Mulyasari., Meilita, DP. 2014. Hubungan Frekuensi Konsumsi Gorengan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Usia 25-45 Tahun di Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Artikel Penelitian. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Semarang*.
- Supariasa, Bakri B, Fajar I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syahrainy, S., Khasana, T. M., & Septriana, S. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal Nutrition (SJ Nutrition)*, 2(2), 56-65.
- Zahra, A. (2020). Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa smp daya utama kota bekasi. *Skripsi. Sekolah tinggi ilmu kesehatan mitra keluarga bekasi Lampiran A Persuratan Lampiran A*, 1.