

Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang

The Relationship Between Knowledge, Snack Consumption, And Nutritional Status Of Adolescent Girls At SMP Istiqlal Delitua, Deli Serdang Regency

Putri Melanie Tessa Nainggolan^{1*}, Abdul Hairuddin Angkat²

^{1*} Prodi D3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

² Prodi D3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Informasi Artikel

Submit: 16 – 12 – 2024

Diterima: 10 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

The increasing variety of school snacks, which are generally high in sugar and unhealthy fats, can impact the nutritional problems of adolescents. Knowledge is fundamental in making good snack choices that support nutritional status. The study aimed to determine the relationship between knowledge, snack consumption, and the nutritional status of adolescent girls. The research was conducted at SMP Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua, Deli Serdang Regency, in January 2024. The type of research used was observational analytic with a cross-sectional design. The population of this study included all 7th and 8th-grade female students. The sample size was 100 students, selected using the total sampling technique. Data was collected using a questionnaire, a semi-FQ form, and anthropometric measurement tools. The data were analyzed using the Chi-Square statistical test. The results of the statistical test showed a significant relationship between snack consumption and nutritional status ($p = 0.001$), indicating that snack consumption is related to the nutritional status of adolescent girls at SMP Istiqlal Delitua. However, the relationship between snack knowledge and nutritional status was not significant ($p = 0.782$), indicating that there is no relationship between snack knowledge and the nutritional status of adolescent girls at SMP Istiqlal Delitua. This study concludes a relationship between snack consumption and the nutritional status of adolescent girls, but no relationship between snack knowledge and nutritional status at SMP Istiqlal Delitua.

Keywords: *consumption, snacks, nutritional status, sdolescents, girls*

ABSTRAK

Jajanan sekolah yang semakin bervariasi pada umumnya tinggi gula dan lemak yang tidak baik dapat menjadi pengaruh terhadap masalah gizi remaja. Pengetahuan menjadi salah satu dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dalam menunjang status gizi. Tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, konsumsi jajanan dengan status gizi remaja putri. Penelitian dilakukan di SMP Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Jenis penelitian yang digunakan observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8. Jumlah sampel sebanyak 100 siswi dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Putri Melanie Tessa Nainggolan,
A.Md.Gz.; Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan, Jl. Jamin
Ginting No. Km 13, Lau Cih,
Medan Tuntungan, Kota Medan,
Indonesia 20137.
Phone: 081370732317.
Email:
melanieputri0203@gmail.com

instrumen kuesioner, formulir *Semi-FFQ* dan alat ukur antropometri. Uji dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian uji statistik antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi diperoleh $p = 0,001$ artinya ada hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua. Antara pengetahuan makanan jajanan dengan status gizi diperoleh $p = 0,782$ artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan antara pengetahuan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal.

Kata kunci: konsumsi, jajanan, status gizi, remaja, putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan tingkah laku, sikap dan kebiasaan makan, yang akan mempengaruhi status gizi remaja (1). *World Health Organization (WHO)* melaporkan pada tahun 2015 bahwa sekitar 14,3 persen anak-anak mengalami kekurangan gizi, sementara masalah kelebihan gizi telah meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir (2). Berdasarkan Riskesdas Sumut (2018), pada wilayah Deli Serdang prevalensi status gizi umur 13-15 tahun sebesar 13,5% gizi lebih dan prevalensi gizi kurang sebesar 10,77% (3).

Makanan jajanan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat, terutama bagi anak-anak usia sekolah, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Tingginya frekuensi jajan dikalangan remaja menunjukkan bahwa makanan jajanan merupakan penyumbang kebutuhan gizi pada remaja (4). Hasil penelitian W. N. I. Mukhlisa dkk, (2019), remaja yang mengonsumsi makanan jajanan lebih banyak pada remaja perempuan (32,4%) dibandingkan dengan remaja laki-laki (5,9%). remaja dengan status gizi lebih ditemukan lebih banyak yang mengonsumsi makanan jajanan dalam kategori lebih (67,7%) dibandingkan subjek dengan yang mengonsumsi makanan ringan dalam kategori baik (32,8%) (5). Kebiasaan yang sama juga terjadi pada remaja obesitas di Madrasah Aliyah Negeri Binjai Sebesar 39% remaja mengalami kegemukan dan obesitas karena sering mengonsumsi makanan jajanan tinggi kalori (6).

Pengetahuan menjadi salah satu dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dalam menunjang kesehatan. Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Sedangkan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi (7).

Berdasarkan Survey pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Istiqlal Deli Tua dengan siswi perempuan di kelas VIII-4 jumlah sampel 11 siswi. Hasil pengukuran IMT/U pada sampel didapatkan 6 siswi berat badan normal, dan 3 siswi gizi lebih, dan 1 gizi kurang. Terdapat banyak jenis makanan jajanan di lokasi tersebut, mulai dari gorengan, roti-rotian, dan minuman.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui ‘Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang’ dikarenakan belum ada penelitian tentang hal ini di lokasi tersebut.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berjenis analitik observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2024, di SMP Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan kelas VIII di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 100 siswi. Dalam menentukan besar sampel, peneliti menggunakan *Total sampling* yaitu seluruhnya jumlah populasi yang sebesar 100 siswi menjadi sampel.

Prosedur

Dalam melakukan penelitian ini, prosedur yang dilakukan adalah pada pra-penelitian; mencari bahan-bahan literatur yang berkaitan dengan masalah yang hendak diteliti, mencari sampel yang akan diteliti, melakukan tinjauan pendahuluan, melakukan survei pendahuluan kepada siswi di SMP Istiqlal Delitua, dan menentukan jadwal penelitian. Pada saat penelitian; Peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 4 orang yang merupakan mahasiswa Prodi DIII tingkat 3 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Sebelum dilakukan pengumpulan data, seluruh enumerator terlebih dahulu diberi pengarahan tentang penelitian. Kemudian mengumpulkan data primer dan sekunder

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan melalui wawancara dan pemeriksaan sampel untuk memperoleh data identitas sampel, data pengetahuan, data konsumsi jajanan, dan data status gizi. Data sekunder tentang gambaran umum lokasi penelitian. Data primer berisikan; 1) Data identitas responden, diperoleh melalui wawancara langsung dengan mengisi formulir data identitas pada lembar kuisioner yang telah disediakan, 2) Data pengetahuan diperoleh dengan metode angket yaitu memberikan pertanyaan dalam kuesioner yang berisi 20 item pertanyaan pilihan berganda. Setiap pertanyaan diberikan skor 1 untuk jawaban benar, skor 0 untuk jawaban yang salah, 3) Data konsumsi jajanan dikumpulkan melalui metode wawancara menggunakan kuisioner Semi FFQ (*Semi Food Frequency Questionnaire*) dengan menanyakan setiap makanan yang ada di formular meliputi bahan makanan dan frekuensi konsumsi makanan jajanan, 4) Data status gizi menggunakan data hasil pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur *stadiometer* dengan ketelitian hingga 0.1 cm dan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg yang telah dikalibrasi terlebih dahulu.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini ada 2 yaitu analisis univariat untuk menggambar masing-masing variabel yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi distribusi. Analisis bivariat yaitu menguji hubungan pengetahuan konsumsi jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $P < 0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Sampel

Karakteristik umum sampel mencakup kelas dan umur sampel penelitian. Data karakteristik sampel penelitian disajikan pada Tabel 1. Tabel 1. menunjukkan bahwa berdasarkan kelas, sampel yang paling banyak berasal dari kelas VIII-1 yaitu sebanyak 17 orang siswi (17,0%), sedangkan jumlah yang paling kecil berasal dari kelas VII-3 dan kelas VIII-2 yaitu sebanyak 10 orang siswi (10,0%). Dan berdasarkan umur, menunjukkan sampel yang paling banyak berasal dari umur 13 tahun yaitu sebanyak 57 orang (57,0%), sedangkan jumlah yang paling kecil berasal dari 12 tahun yaitu sebanyak 7 orang siswi (7,0%).

Berdasarkan kelas, sampel yang paling banyak berasal dari kelas VIII-1 yaitu sebanyak 17 orang siswi (17,0%), sedangkan jumlah yang paling kecil berasal dari kelas VII-3 dan kelas VIII-2 yaitu sebanyak 10 orang siswi (10,0%). Dan berdasarkan umur, menunjukkan sampel yang paling banyak berasal dari umur 13 tahun yaitu sebanyak 57 orang (57,0%), sedangkan jumlah yang paling kecil berasal dari 12 tahun yaitu sebanyak 7 orang siswi (7,0%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel

No.	Kategori	N	%
Kelas			
1.	VII-1	14	14,0
2.	VII-2	14	14,0
3.	VII-3	10	10,0
4.	VII-4	12	12,0
5.	VIII-1	17	17,0
6.	VIII-2	10	10,0
7.	VIII-3	12	12,0
8.	VIII-4	11	11,0
	Total	100	100,0
Umur			
1.	12 tahun	7	7,0
2.	13 tahun	57	57,0
3.	14 tahun	27	27,0
4.	15 tahun	9	9,0
	Total	100	100,0

Pengetahuan Makanan Jajanan

Tabel 2. Karakteristik Sampel berdasarkan Pengetahuan Makanan Jajanan

No.	Pengetahuan	n	%
1.	Baik	53	53,0
2.	Tidak Baik	47	47,0
	Total	100	100,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak berpengetahuan baik yaitu sebesar 53 orang (53,0%) dibandingkan dengan pengetahuan yang tidak baik yang hanya sebesar 47 orang (47,0%).

Memahami camilan berarti mampu membedakan dan memilih camilan padat gizi serta makanan bergizi. Tingkat pengetahuan seseorang memengaruhi sikap dan perilaku mereka saat membuat pilihan makanan, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi mereka. Secara khusus, anak usia sekolah belum memahami bahwa makanan atau camilan yang mereka anggap sehat belum tentu sehat untuk dikonsumsi. Pengetahuan mencakup pemahaman tentang gizi dan camilan, yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal atau sumber informasi lainnya. Kurangnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh ketidaktahuan dan sikap anak-anak terhadap camilan yang aman dan sehat (8)

Konsumsi Makanan Jajanan

Frekuensi Makanan Jajanan

Tabel 3. Karakteristik Sampel berdasarkan Frekuensi konsumsi Makanan Jajanan

No.	Kategori Frekuensi	n	%
1.	Sering	55	55,0
2.	Jarang	45	45,0
	Total	100	100,0

Tabel 3. menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan jajanan pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua yang termasuk kategori sering sebanyak 55 orang (55,0%) dan yang termasuk kategori jarang sebanyak 45 orang (45,0%).

Perilaku konsumsi camilan remaja sering kali mengikuti tren yang ada di sekitar mereka, termasuk lingkungan sekolah. Tingginya frekuensi ngemil di kalangan remaja menunjukkan bahwa makanan ringan merupakan penyumbang kebutuhan gizi pada remaja. Mayoritas makanan yang di jajakan di sekitar sekolah adalah gorengan seperti ayam goreng, nugget goreng, sosis goreng, tempe goreng, pisang molen, dan nasi goreng yang merupakan makanan ringan yang digemari oleh siswa. Gorengan merupakan sumber lemak jenuh yang tinggi, dan konsumsi lemak trans yang berlebihan dapat menyebabkan penambahan berat badan dan meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, menggoreng dengan minyak yang sama secara berulang dapat meningkatkan kandungan lemak dan kalori, sehingga dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius jika dikonsumsi secara berlebihan. Risiko tersebut antara lain peningkatan indeks massa tubuh, peningkatan risiko penyakit jantung, dan masalah kesehatan terkait lainnya (9).

Minuman kemasan merupakan minuman yang pada proses produksinya ditambahkan gula sederhana yang memicu peningkatan kandungan energi, namun hanya memiliki sedikit kandungan gizi lainnya. Minuman kemasan jika hanya dikonsumsi sekali mungkin tidak akan menjadi masalah, namun jika sering diminum akan menjadi kecanduan yang pada akhirnya akan berdampak buruk bagi yang meminumnya. Jika tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup akan terjadi penumpukan energi dalam tubuh yang dapat meningkatkan berat badan dan dalam jangka panjang dapat memicu kegemukan yang tidak terkontrol dan juga penyakit pada organ tubuh, seperti ginjal (10). Okky Jelly Drink, Es Teh, dan Fruit Tea merupakan jenis minuman yang sering dikonsumsi siswa di sekolah.

Jumlah Asupan Energi Makanan Jajanan

Tabel 4. Karakteristik Sampel berdasarkan Asupan Makanan Jajanan

No.	Kategori Asupan	n	%
1.	Baik	38	38.0%
2.	Tidak baik	62	62.0%
Total		100	100.0%

Tabel 4. menunjukkan sebesar 62 siswi (62,0%) didapatkan siswi dengan jumlah asupan energi dari konsumsi jajanan dengan kategori tidak baik yaitu diatas anjuran AKG (>20% AKG), dan sebanyak 38 siswi (38,0%) dengan kategori baik yaitu jumlah asupan energi dari konsumsi jajanan sesuai anjuran AKG ($\leq 20\%$ AKG).

Mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, masalah umum di negara berkembang atau wilayah tertentu. Remaja sering mengonsumsi makanan yang tinggi energi, gula, dan sodium, rendah serat, dan tinggi kalori. (11). Dari hasil penelitian yang dilakukan, remaja cenderung mengonsumsi makanan gorengan dan minuman kemasan. Makanan yang digoreng dengan durasi lama dan pada suhu tinggi akan kehilangan sebagian besar kandungan nutrisinya saat menyerap lemak dan minyak, sehingga menyebabkan peningkatan jumlah kalori. Makanan atau camilan yang digoreng umumnya tidak memiliki nilai gizi dan dapat membahayakan kesehatan, terutama jika tidak diolah dengan standar kebersihan yang tepat. Minuman manis kaya akan energi dan gula, tetapi tidak mengandung nutrisi atau mineral penting, dan hanya mengandung gula dan kafein. Tubuh mengubah glukosa dari gula sederhana ini menjadi energi. Jika glukosa ini tidak digunakan, kadar gula darah dapat meningkat dan memicu peningkatan produksi insulin. Glukosa berlebih disimpan di hati sebagai glikogen dan akhirnya berubah menjadi lemak, yang seiring waktu dapat menyebabkan penambahan berat.

Konsumsi Makanan Jajanan

Tabel 5. Karakteristik Sampel berdasarkan Konsumsi Makanan Jajanan

No.	Kategori Konsumsi	n	%
1.	Baik	28	28.0%
2.	tidak Baik	72	72.0%
	Total	100	100.0%

Tabel 5. menunjukkan bahwa bahwa konsumsi makanan jajanan remaja putri di SMP Istiqlal Delitua didapatkan kategori konsumsi jajanan tidak baik paling banyak jumlahnya yaitu sebesar 72 siswi (72,0%) dibandingkan kategori konsumsi jajanan baik yaitu sebesar 28 siswi (28,0%). Konsumsi makanan jajanan dapat dikatakan baik atau tidaknya dengan cara mengatur jumlah konsumsi, jenis konsumsi, dan frekuensi makan.

Hasil penelusuran lebih lanjut menunjukkan bahwa ada beberapa sampel sekitar 20% yang didapat memiliki kategori frekuensi yang jarang namun pada kategori jumlah asupannya termasuk tidak baik atau lebih dari anjuran AKG. Asumsi peneliti hal ini dapat disebabkan karena dalam sekali mengkonsumsi jajanan, jumlah dari jajanan yang dikonsumsi sampel beratnya banyak atau lebih dari satu. Dan juga jajanan yang dipilih oleh sampel walaupun termasuk jarang namun dapat menghasilkan jumlah kalori dan lemak yang besar.

Diharapkan bahwa mengonsumsi camilan anak-anak akan memberi mereka energi dan nutrisi lain yang penting bagi perkembangan mereka. Karena kandungan lemak yang tinggi pada banyak camilan, anak-anak usia sekolah rentan terhadap kontaminasi biologis atau kimia yang dapat berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan mereka, gula dan garam tinggi dan adanya campuran zat yang berbahaya seperti MSG dan pengawet makanan yang dapat mengakibatkan kesehatan tubuh anak remaja kurang. Apabila anak keseringan mengonsumsi jajanan juga akan membawa dampak bagi kesehatan tubuh.

Status Gizi Remaja Putri

Tabel 6. Karakteristik Sampel berdasarkan Status Gizi

No.	Kategori Status Gizi	n	%
1.	Gizi Kurang	8	8,0
2.	Normal	60	60,0
3.	Gizi Lebih	29	29,0
4.	Obesitas	3	3,0
	Total	100	100,0

Tabel 6. menunjukkan bahwa status gizi sampel penelitian paling banyak pada gizi normal sebanyak 60 siswi (60,0%). Status gizi kurang sebanyak 8 siswi (8,0%), status gizi lebih sebanyak 29 siswi (29,0%) dan obesitas sebanyak 3 siswi (3,0%).

Kecenderungan pemanfaatan gizi terkait dengan variabel peluang untuk masalah kesehatan, termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi pada remaja berdampak kritis di masa dewasa; biasanya tercermin dalam postur tubuh bagian bawah dan penurunan fungsi kognitif. Remaja yang mengalami kelebihan gizi memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit jantung, dan penyakit lain akan cenderung berkembang. Diperkirakan 80% dari orang-orang ini akan terus mengalami kelebihan berat badan saat dewasa. (12).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

No.	Kategori Pengetahuan	Status Gizi										P
		Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Baik	4	4,0%	34	34,0%	14	14,0%	1	1,0%	53	53,0%	0,782
2.	Tidak Baik	4	4,0%	26	26,0%	15	15,0%	2	2,0%	47	47,0%	
	Total	8	8,0%	60	60,0%	29	29,0%	3	3,0%	100	100,0%	

Tabel 7. menunjukkan hasil tabulasi silang antara pengetahuan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua bahwa sebagian besar kategori pengetahuan baik 34 orang (34,0%) dengan status gizi normal, pengetahuan gizi baik 14 orang (14,0%) dengan status gizi lebih, pengetahuan gizi baik 1 orang (1,0%) dengan status gizi obesitas, dan pengetahuan gizi baik 4 orang (4,0%) dengan status gizi kurang. Pada kategori pengetahuan gizi tidak baik sebanyak 26 orang (26,0%) dengan status gizi normal, pengetahuan gizi tidak baik 4 orang (4,0%) dengan status gizi kurang, pengetahuan gizi tidak baik 15 orang (15,0%) dengan status gizi lebih, dan pengetahuan gizi tidak baik 2 orang (2,0%) dengan status gizi obesitas. Dapat diketahui subjek status gizi tidak normal lebih banyak berpengetahuan tidak baik (21%) dibandingkan subjek yang berpengetahuan baik (19%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* diperoleh $p = 0,782 > \alpha (0,05)$ artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rayipratiwi dkk, 2023 pada remaja di SMP YLPI Pekanbaru yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa subjek status gizi tidak normal ditemukan lebih banyak memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (41,7%) dibandingkan dengan subjek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (33,7%) dengan hasil uji statistik diperoleh $p=0,583$.

Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 8. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

No.	Kategori Konsumsi	Status Gizi										P
		Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Baik	2	2,0%	25	25,0%	1	1,0%	0	0,0%	28	28,0%	0,001
2.	Tidak Baik	6	6,0%	35	35,0%	28	28,0%	3	3,0%	72	72,0%	
	Total	8	8,0%	60	60,0%	29	29,0%	3	3,0%	100	100,0%	

Tabel 8. menunjukkan hasil tabulasi silang antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua bahwa dalam kategori konsumsi jajanan baik sebanyak 25 orang (25,0%) dengan status gizi normal, konsumsi baik 1 orang (1,0%) dengan status gizi lebih, dan konsumsi

baik 2 orang (2,0%) dengan status gizi kurang. Pada kategori konsumsi jajanan tidak baik sebanyak 35 orang (35,0%) dengan status gizi normal, konsumsi tidak baik 6 orang (6,0%) dengan status gizi kurang, konsumsi tidak baik 28 orang (28,0%) dengan status gizi lebih, dan konsumsi jajanan tidak baik 3 orang (2,0%) dengan status gizi obesitas. Dapat diketahui bahwa subjek dengan status gizi tidak normal lebih banyak yang mengkonsumsi makanan jajanan tidak baik (37%) dibandingkan subjek yang mengkonsumsi makanan jajanan baik (3%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* diperoleh $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Riama (2023) dengan hasil analisis adanya hubungan pola konsumsi jajanan siswa dengan status gizi anak sekolah di Kelurahan Tabek Gadang Pekan Baru dengan hasil $P 0,000 (p < 0,05)$. Juga dengan penelitian penelitian yang di lakukan oleh Mariza (2019) dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih pada anak dengan hasil uji statistik menunjukkan hasil $p\text{-value } 0,001 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman, dan pengecap. Pengetahuan akan memberikan penguatan terhadap individu dalam mengambil keputusan untuk bersikap dan berperilaku (18)

pengetahuan yang cukup diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku terhadap pola hidup gizi seimbang sehingga status gizi baik dapat dicapai. Namun, pengetahuan gizi yang baik belum tentu dapat mendorong seseorang untuk mengadaptasikan pola hidup gizi baik pula. Hasil dari penelitian Desak Made, 2023 menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sikap positif terhadap variabel pendukung gizi seimbang, hal ini tidak memberikan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja.

Penelitian Pantaleon (2019) menyebutkan hasil yang serupa, bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja, berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kupang, dengan subjek remaja SMA berjumlah 100 siswa, menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja ($p=0,619$). Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung yang memengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi (14).

Asumsi peneliti ada pun responden yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi tidak normal (19%), hal ini dapat disebabkan karena faktor lain seperti pola asupan dan penyakit infeksi. Hasil ini menjelaskan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi dapat di pengaruhi oleh asupan makanan. Asupan makanan dipengaruhi oleh semua makanan yang individu konsumsi. Konsumsi karbohidrat, lemak maupun protein yang berlebihan menyebabkan remaja memiliki status gizi berlebih. Berat badan akan mengalami peningkatan terus menerus dan ini akan dapat membahayakan remaja tersebut. Inilah yang mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang yang memberikan efek gizi kurang atau lebih (15)

Pengetahuan yang baik belum tentu menjamin prakteknya dalam sehari-hari. Proporsi siswa yang memiliki pengetahuan tinggi dalam berperilaku tidak baik dalam memilih jajanan tidak jauh berbeda dengan siswa yang memiliki pengetahuan rendah. Banyak hal yang mempengaruhi anak dalam berperilaku. Kemungkinan ini disebabkan pengetahuan yang diperoleh anak hanya sebatas pengetahuan dasar tentang gizi dari sekolah. Pada umumnya anak mendapatkan pengetahuan tentang fungsi makanan, unsur-unsur gizi, mencuci tangan, dll. Sedangkan akibat dari mengkonsumsi bahan pangan yang tidak aman, tidak higienis dan tidak memiliki cukup nilai gizi tidak terlalu ditekankan.

Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri

Makanan jajanan menurut FAO (Food and Agriculture Organization) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan memberikan kontribusi gizi yang nyata terhadap kelompok konsumen tertentu seperti pelajar, mahasiswa dan karyawan, yaitu kelompok yang sebagian besar aktivitas berada diluar rumah dan tidak mempunyai cukup waktu untuk makan di rumah.

Asumsi peneliti ada pun responden yang memiliki konsumsi jajanan tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 35 siswi, hal ini dapat disebabkan karena responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan yang jumlahnya cenderung tidak berlebihan namun sering di imbangi dengan aktivitas fisik yang termasuk tinggi. Juga dengan reponden yang memiliki konsumsi jajanan tidak baik dengan status gizi kurang sebanyak 6 siswi, di duga dapat terjadi karena penyakit infeksi ataupun kualitas dan kandungan zat gizi makanan yang di konsumsi tidak mencukupi kebutuhan zat gizi tubuh. Hasil penelitian Rahayu (2020) didapatkan bahwa faktor riwayat keturunan juga mempunyai peran yang cukup besar terhadap terjadinya status gizi pada remaja. Hal ini menjelaskan bahwa faktor genetik juga mempunyai peran dalam mempengaruhi status gizi remaja. Remaja yang memiliki status gizi lebih/kurang cenderung memiliki orang tua yang status gizinya relatif sama dengan anaknya. Selain faktor riwayat keturunan, faktor pola hidup dan lingkungan juga mempengaruhi status gizi remaja putri (16).

Konsumsi makanan jajanan atau camilan dalam frekuensi sering menyebabkan asupan makanan berlebih dan memiliki potensi untuk meningkatkan berat badan. Jumlah camilan yang dikonsumsi cenderung lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah menu pada makanan utama, namun frekuensi camilan yang sering itu menjadikan asupan kalori yang setara atau berlebih. Kebiasaan mengonsumsi energi melebihi kebutuhan tubuh maka kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi. Perubahan gaya hidup pada remaja yang cenderung mengonsumsi makanan ringan yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori dapat mengakibatkan gizi lebih. Kebiasaan konsumsi camilan juga dapat menjadikan seseorang melewatkan waktu makan utama sehingga menyumbang asupan energi kosong dan menyebabkan kurangnya asupan zat penting untuk tubuh (17,19,20).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua nilai $p=0,001 < \alpha (0,05)$, tetapi tidak ada hubungan antara pengetahuan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua dengan nilai $p=0,782 > \alpha (0,05)$.

SARAN

Diharapkan remaja putri di SMP Istiqlal Delitua agar lebih memperhatikan konsumsi makan jajanan yang sehat dan aman serta mengkonsumsi secara tidak berlebih untuk menghindari terjadinya masalah gizi. Bagi pihak sekolah dapat memberikan sosialisasi pengetahuan tentang makanan jajanan sehat agar dapat lebih mengenali jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi remaja dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penelitian ini sehingga terselesaikan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simpatik RH, Purwaningtyas DR, Dhanny DR. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. Muhammadiyah J Nutr Food Sci. 2023;4(1):46.
2. Muhimah H, Farapti F. Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah. Media Gizi Kesmas. 2023;12(1):575–82.
3. Riskesdas. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 596 p.
4. Puspasari D, Farapti F. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Siswa. Media Gizi Indones [Internet]. 2020;15(1):45. Available from: <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
5. Mukhlisa WNI, Rahayu LS, Furqon M. Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Jajanan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. Argipa. 2019;3(2):59–66.
6. Suraya R, Nababan ASV, Siagian A, Lubis Z. Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. J Dunia Gizi. 2021;3(2):80–7.
7. Fuadi TM, Raisah P, Nurhaliza N. Penyuluhan Jajanan dan Makanan Sehat Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah. Surya Abdimas. 2023;7(3):556–63.
8. Martony O, Alfira A, Eliska E. Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga. J Kesehat Silampari. 2020;4(1):11–9.
9. Mukhlisa N, Nugroho PS. Hubungan Konsumsi Makan Gorengan dengan Kejadian Overweight Pada Remaja SMP Negeri 1 Sangkulirang. Borneo Student Res. 2021;2(3):1908–14.
10. Sakinah I, Muhdar IN. Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. Nutr Diaita. 2022;14(01):8–14.
11. Winerungan R, Punuh MI, Karwengian S. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP di Wilayah Malalayang I Kota Manado. J KESMAS. 2018;7(5).
12. Muhimah H, Farapti F. Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Media Gizi Kesmas. 2023;12(1):575–82.
13. Rayipratiwi IS, Rahayu LS, Fitria F. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang Tahun 2021. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2023;7(2):154–61.
14. Pantaleon MG. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. J Chem Inf. 2019;3(3):69–76.
15. Lestari PY, Tambunan LN, Lestari RM. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi, Pola Asupan terhadap Status Gizi Remaja. J Surya Med. 2022;8(1):65–9.
16. Rahayu TB. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. J Vokasi Kesehat. 2020;6(1):46.
17. Dwijayanti I, Chao JC j. Hubungan Pola Konsumsi Camilan Dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Malang, Indonesia. J Univ Nahdlatul Ulama Surabaya. 2021;3(September 2015):243–50.
18. Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
19. Putri TS, Muharramah A, Junita DE, Wati DA. Pengaruh Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sekolah Dasar. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2024 Aug 15;2(2):77-85.
20. Chahyanto BA, Hasfika I. Pemantauan Status Gizi Melalui Program Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah Dasar di Kota Sibolga. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2024 Aug 15;2(2):65-76.