

Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika

Ni Putu Eny Sulistyadewi^{1*}, Rai Riska Resty Wasita²

Program Studi Ilmu Gizi Universitas Dhyana Pura, Badung – Bali¹

Program Studi Perikam dan Informasi Kesehatan Universitas Dhyana Pura, Badung - Bali²

E-mail: enysulistyadewi@undhirabali.ac.id

Abstract

Nutritional problems in adolescents must receive special attention because they will affect the growth and development of their bodies and can have an impact on nutritional problems as adults. Knowledge of balanced nutrition in adolescents is an important key in choosing nutritious and safe foods so that they can support their health. The purpose of this study was to determine the effect of knowledge of balanced nutrition on the behavior of choosing snacks in adolescents. This study uses a quantitative descriptive method with a cross-sectional design. This research will be carried out at the Bali Khresna Medika Health Vocational School from September – to December 2021. The research sample is teenagers aged 15-18 years as many as 114 people who are determined based on purposive sampling. Data collection was carried out using a balanced nutrition knowledge questionnaire and snack food selection behavior in adolescents. The data were statistically analyzed using the chi-square test with SPSS. The results showed that most of the research subjects had knowledge of balanced nutrition in the good category (58.8%), knowledge of the selection of snacks in the less category (50.9%), attitudes in the selection of snacks in the less category (60.5%), actions/practices in the selection of snacks in the good category (64%), and behavior in the selection of snacks as a whole in the good category (53.5%). Based on statistical tests, it is known that there is no relationship between knowledge of balanced nutrition on the behavior of choosing snacks in adolescents $p > 0.05$.

Keywords: *balanced nutrition, behavior, choosing snacks, adolescent*

Abstrak

Masalah gizi pada remaja harus mendapat perhatian khusus karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya serta dapat berdampak pada masalah gizi saat dewasa. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja merupakan kunci penting dalam memilih makanan yang bergizi dan aman sehingga dapat menunjang kesehatannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku memilih jajanan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika pada bulan September – Desember 2021. Sampel penelitian adalah remaja usia 15-18 tahun sebanyak 114 orang yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket pengetahuan gizi seimbang dan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja. Data dianalisis secara statistik menggunakan uji *chi-square* dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik (58,8%), pengetahuan pemilihan jajanan dalam kategori kurang (50,9%), sikap dalam pemilihan jajanan dalam kategori kurang (60,5%), tindakan/praktik dalam pemilihan jajanan dalam kategori baik (64%), dan perilaku dalam pemilihan jajanan secara keseluruhan dalam kategori baik (53,5%). Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku memilih jajanan pada remaja $p > 0,05$.

Kata Kunci: *gizi seimbang, pemilihan jajanan, perilaku, remaja*

Naskah masuk: 29 Maret 2022, Naskah direvisi: 7 Juni 2022, Naskah diterima: 15 Agustus 2022

Naskah diterbitkan secara online: 31 Desember 2022

©2022/ Penulis. Artikel ini merupakan artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-SA

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

1. Pendahuluan

Remaja pada masanya harus memiliki kualitas hidup yang baik sebagai penerus bangsa. Dalam menciptakan kualitas hidup banyak faktor yang perlu diperhatikan diantaranya gizi dan kesehatan, pendidikan, akses informasi, teknologi dan lain sebagainya (Momongan dkk., 2016). Dalam siklus hidup manusia, periode remaja merupakan bagian yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Hal ini karena remaja rentan mengalami permasalahan gizi yang disebabkan oleh perubahan psikologis, fisiologis, dan perubahan sosial (Nuryani dan Paramata, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berlangsung cepat, sehingga asupan nutrisi yang cukup sangat berperan penting dalam menunjang kesehatan baik makro maupun mikro (Salam *et al.*, 2016). Permasalahan gizi pada saat dewasa dipengaruhi oleh permasalahan gizi yang terjadi pada saat remaja. Kekurangan gizi pada saat remaja akan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan tidak optimalnya perkembangan serta kecerdasan (Momongan dkk., 2016). Selain itu, kegemukan (*overweight*) dan obesitas yang terjadi pada saat remaja juga dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit dini dan kematian (Talat dan Shahat, 2016).

Hasil Riskesdas 2018 (2019) secara nasional menyebutkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 16 – 18 tahun yaitu gemuk 9,5%, kurus 8,8%, obesitas 4%, dan sangat kurus 1,4%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun yaitu gemuk 11,86%, obesitas 5,59%, kurus 5,09%, dan sangat kurus 0,9%. Hasil pemeriksaan status gizi pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kabupaten Badung menunjukkan bahwa status gizi gemuk 16,10%, obesitas 4,50%, kurus 2,96%, dan sangat kurus 0,58% (Tim Riskesdas 2018, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi gemuk dan obesitas baik di Provinsi Bali dan Kabupaten Badung masih diatas rata – rata nasional.

Salah satu kebutuhan utama setiap manusia adalah makanan terutama makanan yang bergizi dan aman. Makanan merupakan

salah satu kunci penting dalam mendukung kehidupan dan menyokong kesehatan yang baik. Salah satu jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi terutama oleh remaja yaitu jajanan. Saat ini, konsumsi makanan jajanan menjadi perhatian global. Hal ini karena makanan jajanan identik dengan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula dan garam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan apabila dikonsumsi berlebihan (Rasyid dkk, 2018). Remaja pada umumnya lebih menyukai konsumsi makanan jajanan dan sering melewatkan sarapan bahkan makan siang, walaupun memiliki kandungan energi dan lemak yang tinggi namun memiliki kandungan serat, vitamin dan mineral yang rendah (Pramono dan Sulchan, 2014).

Makanan jajanan saat ini lebih beraneka ragam mulai dari jajanan tradisional hingga jajanan modern yang dapat menarik para remaja untuk mengkonsumsinya. Selain itu, porsi makanan jajanan yang besar menjadi salah satu daya tarik remaja untuk mengkonsumsi karena dapat memberikan rasa kenyang dan asupan gizi yang lebih (Sulistyadewi dan Ravi, 2020). Perilaku pemilihan makanan jajanan merupakan semua kegiatan baik yang dapat diamati langsung ataupun tidak langsung yang meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan/praktek. Penerapan dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dan sehat akan dapat meningkatkan status gizi seseorang (Notoatmodjo, 2012). Selain itu, perilaku pemilihan makanan jajanan yang dikonsumsi akan dapat mempengaruhi asupan dan status gizi (Maduretno dkk, 2015).

Pengetahuan gizi seimbang menjadi salah satu dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dalam menunjang kesehatan. Pengetahuan gizi seimbang di Indonesia baik pada masyarakat mampu maupun tidak mampu masih dalam kategori kurang, dimana apabila pemenuhan gizi seimbang tidak tercapai akan dapat menyebabkan masyarakat mampu juga mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Tarawan dkk, 2020). Pengetahuan secara kognitif khususnya tentang gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang penting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang gizi seimbang harus

didasari dengan pemahaman yang tepat agar dapat menumbuhkan perilaku yang diharapkan (Sumartini dan Hasnelly, 2019). Pengetahuan gizi seimbang yang kurang pada remaja, maka dapat menyebabkan upaya untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang. Hal ini akan dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja.

2. Metode

2.1 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khesna Medika sebanyak 140 siswa. SMK Kesehatan Bali Khesna Medika merupakan satu – satunya SMK Kesehatan di Kabupaten Badung dan terletak dekat dengan pusat pemerintahan Kabupaten Badung. Selain itu, disekitar sekolah banyak terdapat warung dan toko baik yang tradisional maupun modern. Perhitungan besar sampel penelitian menggunakan rumus *Slovin* diperoleh sebanyak 114 orang remaja usia 15 – 18 tahun. Pemilihan subyek penelitian dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Adapun Kriteria inklusi subyek penelitian adalah siswa – siswi usia 15-18 tahun, pernah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang minimal 1 kali, suka mengkonsumsi makanan jajanan minimal 2 jenis setiap harinya, bisa mengkonsumsi semua jenis makanan jajanan, tinggal bersama orang tua/keluarga, dan bersedia menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi subyek penelitian adalah siswa – siswi yang tidak mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan penelitian, sedang melakukan diet penurunan / penambahan berat badan, vegetarian, dan menderita penyakit yang mengharuskan menjalankan diet tertentu (diabetes, ginjal, jantung, kanker, dan hipertensi).

Kuisisioner pengetahuan gizi seimbang dan perilaku pemilihan makanan jajanan

menggunakan form kuisisioner yang telah dimodifikasi dengan sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Adapun hasil uji menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal valid dengan nilai reliabilitas 0,824 untuk kuisisioner pengetahuan gizi seimbang dan 30 butir soal valid dengan nilai reliabilitas 0,880 untuk kuisisioner perilaku pemilihan makanan jajanan.

Kuisisioner pengetahuan gizi seimbang berkaitan dengan segala sesuatu yang diketahui subyek penelitian tentang bahan makanan yang meliputi sumber zat gizi, makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan timbulnya penyakit, dan cara pengolahan makanan yang baik agar kandungan zat gizinya tidak hilang. Pengetahuan gizi seimbang baik jika $\geq 67\%$ dan kurang jika $<67\%$. Kuisisioner perilaku pemilihan makanan jajanan menggambarkan bagaimana subyek penelitian memilih dan mengkonsumsi berbagai pilihan jenis makanan jajanan baik secara langsung maupun tidak langsung. Kuisisioner perilaku pemilihan makanan jajanan mencakup 3 hal yaitu, pengetahuan tentang pemilihan makanan jajanan, sikap, dan tindakan/praktek dalam pemilihan makanan jajanan. Perilaku pemilihan makanan jajanan secara keseluruhan baik jika $\geq 65\%$ dan kurang jika $<65\%$. Perilaku pemilihan makanan jajanan baik berkaitan dengan tindakan subyek penelitian dalam memilih, membeli dan mengkonsumsi makanan jajanan yang aman, sehat, dan bergizi.

2.2 Metode Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate menggunakan program computer SPSS. Analisis data univariat digunakan untuk melihat gambaran karakteristik umum subyek penelitian yaitu umur, jenis kelamin, besaran uang saku dan status gizi. Analisis bivariate digunakan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja dengan melakukan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar No.

2021.02.2.1209 yang diterbitkan pada tanggal 24 November 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Subyek Penelitian

SMK Kesehatan Bali Khresna Medika merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki 3 (tiga) program keahlian yaitu: Keperawatan, Teknik Laboratorium Medik, dan Farmasi. Jumlah siswa – siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika pada saat dilakukan penelitian yaitu sebanyak 140 orang, sehingga berdasarkan perhitungan besar sampel diperoleh 114 orang subyek penelitian. Data karakteristik umum subyek penelitian diperoleh dengan mengisi form identitas diri. Karakteristik subyek penelitian merupakan gambaran tentang subyek penelitian yang diteliti. Adapun karakteristik subyek dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Subyek Penelitian

Karakteristik Umum	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	8,8
Perempuan	104	91,2
Umur		
15 tahun	17	14,9
16 tahun	44	38,6
17 tahun	34	29,8
18 tahun	19	16,7
Besaran Uang Saku		
Rp 5.000 – Rp 10.000	29	25,4
>Rp 10.000 – Rp 25.000	64	56,1
>Rp 25.000	21	18,4
Status Gizi (IMT/U)		
Kurus	20	17,5
Normal	72	63,2
Overweight	22	19,3

Sumber: Data Primer, 2021

Karakteristik umum subyek penelitian menunjukkan sebagian besar subyek penelitian berusia 16 tahun (38,6%), berjenis kelamin perempuan (91,2%), memiliki besaran uang saku > Rp 10.000 – Rp 25.000 (56,1%), dan memiliki status gizi normal (63,2%).

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak – kanak menuju dewasa yang

dikelompokkan menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal (usia 12 – 14 tahun), remaja pertengahan (usia 14 -18 tahun), dan fase remaja akhir (usia 18 – 21 tahun) (Rachmayani dkk, 2018). Usia subyek penelitian sebagian besar 16 tahun (38,6%) termasuk dalam masa remaja pertengahan (*middle adolescents*). Dimana, semakin bertambah usia seseorang maka semakin matang proses berfikir dan bertindak dalam suatu menghadapi permasalahan (Ayuningtyas dkk, 2018). Berdasarkan hasil karakteristik subyek penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subyek remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki yaitu sebesar (91,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Sudiarti (2018), yang menunjukkan 64,4% subyek remaja perempuan lebih besar dibandingkan subyek remaja laki – laki yakni hanya 35,6% (Anggraeni dan Sudiarti, 2018). Remaja perempuan memiliki pemilihan makanan jajanan yang lebih bergizi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini karena remaja perempuan lebih mengutamakan penampilan fisik untuk menghindari penambahan berat badan (Asmarani dkk, 2018).

Uang saku merupakan jumlah uang yang diterima subjek setiap hari yang digunakan untuk keperluan di sekolah, dimana uang saku bisa bersumber dari orang tua, beasiswa, saudara, bekerja, ataupun sumber lainnya (Rachmayani dkk, 2018). Uang saku subjek penelitian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu Rp 5.000 – Rp 10.000, > Rp 10.000 – Rp 25.000, dan > Rp 25.000. Besaran uang saku yang diterima oleh subjek penelitian ini sebagian besar > Rp 10.000 – Rp 25.000 (56,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa uang saku yang diterima subjek penelitian masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa potensi daya beli subjek penelitian sedang dan disekitaran subjek penelitian banyak terdapat warung dan toko yang menjual sebagian besar makanan jajanan kurang sehat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Rahma (2022), yang menunjukkan bahwa 71,8% subjek penelitian memiliki uang saku rendah lebih besar dibandingkan dengan subjek penelitian dengan uang saku tinggi (Rahma, 2022). Semakin rendah uang saku yang diperoleh makan akan semakin rendah daya beli terhadap makanan khususnya makanan jajanan yang sehat. Hal ini akan mendorong remaja untuk mengkonsumsi makanan yang harganya lebih murah tanpa menghiraukan kandungan gizinya dan sehat atau tidaknya makanan jajanan tersebut.

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh akibat dari mengkonsumsi makanan dan minuman. Selain itu juga merupakan gambaran penggunaan zat – zat gizi oleh tubuh. Penilaian status gizi yang paling sering dilakukan pada remaja yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil dari pengukuran tersebut kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikaitkan dengan umur yaitu menggunakan parameter IMT/U (Supariasa, 2012). Status gizi subyek penelitian masuk ke dalam kategori normal (63,2%), namun masih ada subyek yang memiliki status gizi kurus dan overweight. Status gizi normal dapat tercapai apabila kebutuhan dalam tubuh sudah tercapai secara optimal. Status gizi yang baik dan optimal akan terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi yang cukup dan dipergunakan secara efisien (Indrati dan Gardjito, 2014). Status gizi dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang baik terhadap makanan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Laenggeng dan Lumalang (2015), yang menunjukkan bahwa (62,7%) siswa SMP yang sikapnya baik terhadap pemilihan makanan memiliki kategori status gizi yang baik.

3.2 Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan dengan melakukan wawancara kepada subyek penelitian dengan menggunakan form kuisisioner yang telah

dimodifikasi. Adapun data pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%
Baik	67	58,8
Kurang	47	41,2

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik (58,8%). Pengetahuan gizi seimbang yang baik akan berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan yang akan berpengaruh terhadap keadaan gizi.

3.3 Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Perilaku pemilihan makanan jajanan dikumpulkan dengan melakukan wawancara. Perilaku pemilihan makanan jajanan terdiri atas 3 (tiga) bagian yaitu pengetahuan, sikap, tindakan/praktek pemilihan makanan jajanan. Adapun data perilaku pemilihan makanan jajanan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan	n	%
Pengetahuan		
Baik	56	49,1
Kurang	58	50,9
Sikap		
Baik	45	39,5
Kurang	69	60,5
Tindakan/Praktek		
Baik	73	64
Kurang	41	36
Perilaku Secara Keseluruhan		
Baik	61	53,5
Kurang	53	46,5

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian memiliki pengetahuan tentang pemilihan makanan jajanan kurang (50,9%), sikap dalam pemilihan makanan jajanan kurang (60,5%), tindakan/praktek dalam pemilihan makanan jajanan baik (64%), dan perilaku pemilihan makanan jajanan secara keseluruhan baik (53,5%).

3.4 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Hubungan pengetahuan Gizi Seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajanan disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

		Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan				Total		<i>p</i>
		Baik		Kurang		n	%	
Pengetahuan Gizi Seimbang	Baik	3	56,	2	43,	67	10	0,529*
		8	7	9	3		0	
Kurang		2	48,	2	51,	47	10	
		3	9	4	1		0	
Total		6	53,	5	46,	11	10	
		1	5	3	5	4	0	

*Uji *Chi-square*

Hasil penelitian menunjukkan dari 67 subyek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 38 (56,7%) memiliki perilaku baik dalam pemilihan makanan jajanan. 47 subyek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 24 (51,1%) memiliki perilaku kurang dalam pemilihan makanan jajanan. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja dengan nilai $p = 0,529 > 0,05$.

Konsumsi makanan jajanan dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi, selain mengkonsumsi makanan utama (Fitriani dan Andriyani, 2015). Makanan jajanan terdiri atas minuman dan makanan kecil (snack) yang didefinisikan sebagai makanan yang siap untuk dikonsumsi baik yang dijual di pinggir jalan atau tempat umum (Iklima, 2017).

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan pengetahuan yang berkaitan tentang komposisi zat gizi yang dibutuhkan seseorang supaya bisa hidup sehat. Pengetahuan ini tidak hanya didapatkan dari pendidikan formal, melainkan juga bisa didapatkan melalui pendidikan informal, seperti majalah, TV, radio, ataupun internet (Agustina, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan gizi

seimbang yang baik (58,8%) tidak menjamin pemilihan makanan jajanan yang sehat. Hal ini terlihat dari hasil penelitian tentang pengetahuan dalam pemilihan makanan jajanan sebagian besar subjek masuk dalam kategori kurang (50,9%). Walaupun pengetahuan gizi seimbangnya baik, namun perlu juga di dukung dengan pengetahuan dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat.

Sikap adalah komponen paling penting yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik akan dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan menerima dan merespon makanan yang sehat dan bergizi (Laenggeng dan Lumalang, 2015). Sikap yang kurang pada pemilihan makanan jajanan berpengaruh buruk terhadap kesehatan seseorang. Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang mengandung tinggi energi dan lemak, namun rendah vitamin dan mineral akan dapat berkontribusi terhadap penambahan berat badan atau dapat menyebabkan efek metabolik yang merugikan bagi tubuh (Barbour *et al*, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap dalam pemilihan makanan jajanan dalam kategori kurang (60,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Setyowati (2021) yaitu menunjukkan bahwa sikap kurang lebih tinggi dibandingkan sikap baik (48,4%). Sikap dalam pemilihan makanan jajanan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, budaya, media massa, kebiasaan, dan lembaga pendidikan baik formal dan non formal (Putri dan Setyowati, 2021).

Perilaku pemilihan makanan jajanan adalah suatu respon perilaku yang berhubungan dengan jajanan yang dikonsumsi, yang mencakup jenis, jumlah, dan waktu mengonsumsi makanan jajanan tersebut. Faktor individu dan lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku makan secara langsung, dimana akan memperlihatkan bagaimana gaya hidup seseorang (Ratih dkk, 2020). Perilaku dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat terdiri atas 3 bagian yaitu, pengetahuan, sikap dan tindakan/praktek. Pengetahuan pemilihan

makanan jajanan merupakan kepandaian dalam memilih makanan yang sehat. Sikap pemilihan makanan jajanan merupakan reaksi/respon seseorang yang masih tertutup dalam memilih makanan jajanan yang akan dikonsumsi. Tindakan/praktek pemilihan makanan jajanan merupakan suatu perbuatan nyata dalam memilih makanan jajanan yang dikonsumsi (Maduretno dkk, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang baik memiliki perilaku pemilihan makanan jajanan baik (56,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febryanto (2016), yang menunjukkan 78,1% responden penelitian memiliki hubungan pengetahuan gizi seimbang yang baik memiliki perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik (Febryanto, 2016). Namun, berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajanan $p > 0,05$. Pengetahuan gizi seimbang yang baik belum tentu sejalan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan yang sehat. Hal ini karena banyak faktor yang mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan jajanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas pengetahuan dasar tentang gizi makanan, tidak mencakup tentang pengetahuan tentang bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya yang ada pada jajanan, akibat mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak aman, dan kebersihan makanan jajanan. Adapun faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan jajanan yaitu jumlah uang saku. Hal ini karena uang saku dapat menentukan perilaku pemilihan makanan jajanan yang sehat (Sari dan Seniwati, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar uang saku subjek penelitian dalam kategori sedang. Makanan jajanan yang sehat harganya lebih mahal dibandingkan makanan jajanan yang kurang sehat, sehingga apabila uang saku rendah makan tidak akan bisa membeli makanan jajanan yang sehat tersebut.

4. Simpulan dan Saran

Tidak ada hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan/praktek) pemilihan makanan jajanan pada remaja. Pengetahuan

gizi seimbang yang baik tidak cukup untuk menjadi dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang sehat.

Sebaiknya remaja tidak hanya dibekali dengan pengetahuan gizi seimbang, namun perlu juga dibekali dengan cara memilih makanan jajanan yang sehat, jenis – jenis jajanan yang sehat, dan dampak dari segi kesehatan tentang konsumsi jajanan yang tidak sehat. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang perilaku pemilihan makanan jajanan dengan memperhatikan faktor – faktor lain.

Daftar Pustaka

- Agustina, P.P. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(11), pp. 1–9.
- Anggraeni, N.A. dan S.T. (2018) 'Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMPN 98 Jakarta', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), pp. 18–32.
- Asmarani, Rahmi, F.N. and Haryani, Y. (2018) 'Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di kecamatan ranomeeto barat kabupaten konawe selatan', *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*, 1(1), pp. 523–527.
- Ayuningtyas., V., Triredjeki, H., Tentrem, S. (2018) 'Psikoedukasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja', *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), pp. 110–116.
- Barbour, J., Stojanovski, E., Moran, L., Howe, P., Coates, A. (2017) 'The Addition of Peanuts to Habitual Diets is Associated with Lower Consumption of Savory Non-Core Snacks by Men and Sweet Non-Core Snacks by Women', *Nutrition Research*, 4(1), pp. 65–72.
- Febryanto, M. (2016) 'Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan di MI Sulaimaniyah Jombang', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1),

- pp. 7–17.
- Fitriani, N dan Andriyani, S. (2015) 'Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), pp. 1–20.
- Iklima, N. (2017) 'Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar', *Keperawatan BSI*, 5(1), pp. 8–17. Available at: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>.
- Indrati, R dan Gardjito, M. (2014) *Pendidikan Konsumsi Pangan Aspek Pengolahan dan Keamanan*. Jakarta: Kencana Prenata Media Group.
- Laenggeng, A dan Lumalang, Y. (2015) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu', *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 1(1), pp. 49–57.
- Maduretno, I., Setijowati, N., Wirawan, N. (2015) 'Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapatkan Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan TGT', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), pp. 23–37.
- Momongan, M., Punduh, M., Kawatu, P. (2016) 'Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 7 Manado', *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(2), pp. 2302–2493.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryani dan Paramata, Y. (2018) 'Intervensi Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja di MTsN Model Limboto', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), pp. 96–112.
- Pramono, A. dan Sulchan, M. (2014) 'Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang', *Gizi Indonesia*, 37(2), pp. 129–136.
- Putri, E.B.P. and Setyowati, A. (2021) 'Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (SFH)', *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), pp. 25–33.
- Rachmayani, S.A., Mury, K. and Vitria, M. (2018) 'Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), pp. 125–130.
- Rahma, S.A. (2022) 'Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Uang Saku dengan Sikap dalam Memilih Makanan oleh Siswa SMA Islam PB Soedirman Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), pp. 69–72.
- Rasyid, H.A., Sony, A.S., dan Mita, P.. (2018) 'Kadar Lemak Jajanan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), pp. 1–10.
- Ratih, Rini Hariani, Sara Herlina, dan Y. (2020) 'Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang', *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), pp. 95–100. doi:10.34310/sjkb.v7i2.397.
- Salam, R., Hooda, M., Das, J., Arshad, A., Lassi, Z., Middleton, P., Bhutta, Z. (2016) 'Interventions to Improve Adolescent Nutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Journal of Adolescent Health*, 59, pp. S29–S39.
- Sari, K. dan Seniwati. (2019) 'Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Siswa Memilih Jajanan Sehat di SD Negeri Jatiwaringin X Kota Bekasi', *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 5(1), pp. 51–61.
- Sulistyadewi, N.P.E., dan Ravi, M. (2020) 'Asupan Karbohidrat dan Lemak dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), pp. 52–56.
- Sumartini dan Hasnelly (2019) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik UNPAS Bandung', *Pasundan Food*

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Ni Putu Eny Sulistyadewi, Rai Riska Resty Wasita

- Technology Journal*, 6(1), pp. 31–39.
- Supariasa, Bakri B, F.I. (2012) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Talat, M. dan Shahat, E. (2016) ‘Prevalence of Overweight and Obesity Among Preparatory School Adolescents in Urban Sharkia Governorate, Egypt’, *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 64, pp. 20–25.
- Tarawan, V.M., Ronny, L., Hanna, G., dan Julia, W.. (2020) ‘Hubungan antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan’, *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 57–59.
- Tim Riskesdas 2018 (2019) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Litbangkes Departemen Kesehatan.