

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMAN 2 BOJONEGORO

Nur Isni Rohmatin

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Institiut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

ABSTRAK

NUR ISNI ROHMATIN :HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMAN 2 BOJONEGORO

Pembimbing : RR.Ir.Nurul Hidayati,M.Si dan Fitria Nugraheni, S.Gz.,M.Gz (i-xiii + 66 halaman + 10 tabel + 6 lampiran)

Pendahuluan : Pada remaja masalah gizi lebih potensial, karena secara statistik remaja kebiasaan mengkonsumsi *Jajanan* lebih dominan dari pada saat usia dewasa, tentu kondisi tersebut akan menjadi pemicu resiko kebutuhan gizi penting pada tubuh. Permasalahan konsumsi *Jajanan* akan sangat berdampak pada status gizi seseorang, terlebih pada remaja yang masih pada aktivitas sekolah

Tujuan : Menganalisis hubungan frekwensi konsumsi *Jajanan* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pada siswa di SMA N 2 Bojonegoro.

Metode Penelitian : Penelitian ini adalah Survey Observasional dengan pendekatan Cross-Sectional Study. Dilaksanakan di SMA N 2 Bojonegoro pada bulan Juli-Agustus 2023

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan hasil uji spearmaen rho didapatkan nilai $H_0: \rho=0$ (Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *Jajanan* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMA N 2 Bojonegoro). $H_1: \rho \neq 0$ (Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *Jajanan* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMA N 2 Bojonegoro).

Kesimpulan dan Saran : terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa, Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti variabel lain yang belum diteliti dengan sampel yang lebih banyak.

Kata Kunci : Jajanan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

Referensi : 8 Buku dan 14 Artikel Jurnal

ABSTRACT

NUR ISNI ROHMATIN: THE RELATION BETWEEN JAJANAN CONSUMPTION
FREQUENCY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS
AT SMAN 2 BOJONEGORO

Supervised by : RR.Ir.Nurul Hidayati,M.Si and Fitria Nugraheni, S.Gz.,M.Gz (i-xiii + 66 pages + 10 tables + 6 appendixes)

Introduction: In adolescents nutritional problems are more potential, because statistically adolescents have a habit of consuming snacks more dominantly than in adulthood, of course this condition will trigger the risk of important nutritional needs in the body. The problem of snack consumption will greatly impact a person's nutritional status, especially for adolescents who are still at school activities

Objective: To analyze the relation between the frequency consumption of jajanan and physical activity with the nutritional status of students at SMA N 2 Bojonegoro.

Method of Research: This research is an observational survey with a cross-sectional study approach. Held at SMA N 2 Bojonegoro in July-August 2023

Results: This study shows that there is a relationship between the frequency consumption of jajanan and physical activity with nutritional status with the results of the Spearman rho test obtaining the value $H_0: \rho=0$ (There is a relationship between the frequency of consumption of snacks and physical activity with the nutritional status of students at SMA N 2 Bojonegoro) . $H_1: \rho \neq 0$ (There is no relationship between the frequency consumption of jajanan and physical activity with the nutritional status of students at SMA N 2 Bojonegoro).

Conclusions and Suggestions: there is a relation between the frequency consumption of jajanan and physical activity with the nutritional status of students. It is recommended for future researchers to examine other variables that have not been studied with a larger sample.

Keywords: Jajanan, Physical Activity, Nutritional Status

Reference : 8 books, 14 journal articles

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan keunikan tersendiri dalam segala proses

pertumbuhan dan perkembangannya. Proses tersebut dapat diamati dari mulai dari aspek biologis, psikologis, sosial. Dengan keunikan perubahan tersebut, usia remaja cenderung memiliki sebuah perubahan pada sifat, sikap dan perilaku untuk mencoba sesuatu hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Pengaruh perkembangan teknologi dan sosial tersebut akan mempengaruhi kebiasaan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi yang akan mereka makan. Jika salah dalam memilih makanan maka dapat berpengaruh negatif bagi status gizi kesehatannya yang pada akhirnya akan berujung pada stabilitas kegiatan sehari-hari yaitu akan dapat mengganggu produktivitas belajar dan pengembangan diri. Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja mencakup 3 hal mendasar seperti yang dituturkan oleh ahli gizi fakultas kedokteran UI yaitu kekurangan gizi makro, kekurangan gizi mikro penyebab anemia dan kelebihan berat badan (obesitas).

Pada data data RISKESDAS,(2018) juga menjelaskan bahwa jumlah kasus KEK yang terjadi pada remaja sekitar 31,7% dengan cakupan bahwa kasus tersebut didasarkan pada aspek pemenuhan gizi yang tidak adekuat. Data lain yang menegaskan kasus obesitas pada remaja menurut RISKESDAS,(2018) sebesar 71% baik pada laki-laki dan perempuan

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan sebelumnya dengan pihak sekolah bahwa jumlah siswa kelas X sebesar 324 orang, dan dari 9 perwakilan yang peneliti

observasi 5 diantaranya sering mengkonsumsi makanan *Jajanan* karena saat istirahat atau pulang sekolah lebih suka beli camilan. Pentingnya menjaga kesehatan gizi di usia remaja adalah modal yang sangat mendasar untuk investasi kesehatan di usia mendatang. akan tetapi saat ini permasalahan kesehatan pada remaja tidak akan terlepas dari kondisi gizi yang mereka miliki. Permasalahan konsumsi *Jajanan* akan sangat berdampak pada status gizi seseorang, terlebih pada remaja yang masih pada aktivitas sekolah.karena dengan tidak adekuatnya komponen nutrisi yang ideal tentu akan memberikan masalah pada kebutuhan gizi itu sendiri

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah observasional, dimana dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab sebuah penelitian dengan menggunakan rancangan penelitian ini *cross sectional study*, dimana status gizi sebagai variabel dependen diukur dalam kurun waktu yang bersamaan dengan variabel frekuensi konsumsi *Jajanan* dan aktivitas fisik sebagai variabel independen.

HASIL

Hasil pengumpulan data diolah menggunakan program computer SPSS versi 16.0 selanjutnya di editing, coding, tabulasi dan dianalisa. yang

disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan.

1. Karakteristik Demografi Responden

No	Usia	Jumlah	%
1.	15 Tahun	24	49
2.	16 Tahun	25	51
Jumlah		49	100

Tabel 4.1 Karakteristik demografi

berdasarkan usia

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa prosentase karakteristik berdasarkan usia siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro lebih dari sebagian berusia 16 tahun yaitu 25 responden (51%).

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-Laki	23	46,9
2.	Perempuan	26	53,1
Jumlah		49	100

Tabel 4.2 Karakteristik Demografi

Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa prosentase karakteristik berdasarkan jenis kelamin siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro lebih dari sebagian dengan jenis kelamin perempuan yaitu 26 responden (53,1%).

2. Karakteristik Variabel Penelitian

Tabel 4.3 Karakteristik

Frekuensi Konsumsi Jajanan

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa prosentase karakteristik frekuensi konsumsi jajanan pada siswa kelas X

SMA N 2 Bojonegoro memiliki kategori Jarang yaitu 24 responden (49%).

No	Aktivitas Fisik	Jumlah	%
1.	Rendah	8	16,3
2.	Sedang	26	53,1
3.	Tinggi	15	30,6
Jumlah		49	100

Tabel 4.4 Karakteristik

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa prosentase karakteristik aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro memiliki kategori sedang yaitu 26 responden (53,1%).

No	Status Gizi	Jumlah	%
1.	Kurang	17	34,7
2.	Normal	28	57,1
3.	Lebih	4	8,2
Jumlah		49	100

Tabel 4.5 Karakteristik Status

Gizi

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa prosentase karakteristik status gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro memiliki kategori normal yaitu 28 responden (57,1%).

No	Frekuensi Konsumsi Junk food	Jumlah	%
1.	Tidak Pernah	4	8,1
2.	Jarang	24	49
3.	Sering	21	42,9
Jumlah		49	100

Frekuensi Konsumsi Jajanan	Status Gizi			
	Kurang	Normal	Lebih	Persentase (%)
Tidak Pernah	0	3	1	8,2
Jarang	3	18	3	49,0
Sering	14	7	0	42,9
Total	17	28	4	100

4.6 Karakteristik Frekuensi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan frekuensi konsumsi jajanan jarang memiliki status gizi normal. Hasil ini di peroleh dari nilai uji spearman's rho pada karakteristik Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro yang memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,597 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000

Frekuensi Konsumsi Jajanan	Total
Berdasarkan Tingkat Konsumsi	

	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Total
Gorengan	2	9	8	19
Makanan yg mengandung gula	1	7	6	14
Makanan Olahan Keju	0	1	1	2
Makanan Manis Beku	0	2	1	3
Makanan Daging Berlemak	0	3	2	5
Makanan Bersumber dari Lemak	1	2	3	6
Total	4	24	21	49

Tabel 4.6 Frekuensi Konsumsi

Jajanan

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jenis jajanan yang sering di konsumsi oleh siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro berupa gorengan dan makanan yang mengandung gula.

Aktifitas Fisik	Status Gizi			
	Kurang	Normal	Lebih	Presentase (%)
Rendah	6	2	0	16,3
Sedang	11	14	1	53,1
Tinggi	0	12	3	30
Total	17	28	4	100

Tabel 4.7 Karakteristik Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa siswa SMA N 2 Bojonegoro yang aktivitas fisiknya sedang memiliki status gizi kurang. Hal ini ditunjukkan dari nilai uji spearman's rho pada karakteristik Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,564 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Dari tabel 4.6 diketahui bahwa dari 25 responden yang mengkonsumsi jajanan ada sebanyak 18 responden jarang mengkonsumsi jajanan dan 7 responden sering mengkonsumsi jajanan memiliki status gizi normal.

Remaja yang cenderung memiliki kebiasaan makanan jajanan akan memiliki dampak pada status gizinya, karena bisa diketahui bahwa makanan jajanan merupakan makanan yang minim akan sumber nutrisi yang tentu akan berdampak pada kebutuhan nutrisi seorang remaja.

Penelitian ini selaras dengan kajian yang dilakukan oleh Handari & Loka, (2017) bahwa kondisi kesehatan gizi remaja sangat ditentukan bagaimana remaja itu sendiri memenuhi kebutuhan nutrisinya secara seimbang atau tidak atau bahkan bisa lebih berdampak buruk jika konsumsi makanan dengan kategori jajanan dilakukan secara terus-menerus.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Dari tabel 4.7 diketahui bahwa dari 26 responden yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 14 responden melakukan aktivitas fisik sedang dan 12 melakukan aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi normal.

Seperti kajian yang dilakukan oleh Khasanah, (2016) menerangkan bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik berlebih dan tanpa memperhatikan aspek kebutuhan yang normal akan berdampak pada kondisi status gizinya, karena suatu aktivitas fisik tentu akan membutuhkan jumlah energi, sehingga jika aktivitas

fisik dilakukan secara berlebih sudah tentu akan menguras jumlah harian energi yang dimiliki. Dan pada yang bersamaan bila tidak ada input yang seimbang akan berdampak pada kondisi status gizi itu sendiri.

Sehingga dalam penelitian ini, menegaskan hasil bahwa seorang siswa dengan kategori usia remaja memiliki aktivitas fisik yang sangat berkaitan dengan kondisi status gizi. Sehingga sangatlah penting untuk setiap remaja untuk bisa menjaga pola aktivitas fisiknya sesuai dengan status gizi yang dimilikinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 2 Bojonegoro dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Frekuensi konsumsi Jajanan pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan kategori jarang yaitu 24 responden (49%).
- b. Aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan

kategori sedang yaitu 26 responden (53,1%).

- c. Status gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan kategori normal yaitu 28 responden (57,1%).
- d. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi Jajanan dengan status gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,597 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000.
- e. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,564 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000.

B. Saran

- a. Bagi Institusi IKBIS

Dapat menjadi bahan untuk peningkatan ilmu pengetahuan tentang gizi remaja yang dapat digunakan sebagai pengaya referensi atau bahan ajar dalam pendidikan ilmu gizi. Dan hasil

penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam pengembangan ilmu gizi remaja dengan melihat berbagai kasus dan retorikanya atas permasalahan gizi yang berkembang pada remaja baik saat ini dan yang akan datang.

b. Bagi Institusi Sekolah

Dapat menjadi referensi untuk mengoptimalkan pelayanan kesehatan dan konseling pada remaja di sekolah, khususnya remaja yang sangat rentan mengalami ketidakadekuatan dalam pemenuhan gizi dalam setiap kebutuhan aktivitasnya. Dan dapat menjadi solusi alternatif dan mudah untuk digunakan dalam pengelolaan kesehatan secara mandiri untuk menjaga kualitas kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini, saya ucapkan terimakasih kepada orang tua saya, dosen/ staf IKBIS Surabaya serta teman-teman yang telah

membantu dan memberikan masukan dan saran.

Daftar Pustaka

Abd Gani Baeda. (2023). *BUKU AJAR GIZI DAN DIET UNTUK PENDIDIKAN VOKASI KEPERAWATAN*. CV Pena Persada.

Adab, D. D., M. Kep., Ns., Sp. Kep. An. Penerbita. (2023). *PENATALAKSANAAN KEPERAWATAN OBESITAS PADA REMAJA*. Penerbit Adab.

Handari, S. R. T., & Loka, T. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>

Hartini, V. A. V. S. & E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.

Indriasari, Y. K., Nurhaedar Jafar, Rahayu. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia.

Kamaruddin, I., Aisyah, I. S., Adriani, P., Mawarni, E. E., Kartikasari, M. N. D., Wahyuni, F., Caressa, D. A., Murdani, A. P., Masithah, S., Megasari, A. L., Kusuma, D. C. R., Mardiana, & Andiani. (2022). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Get Press.

Kemenkes RI. (2023). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>

Khasanah, D., Endang Nur W, S., & Rusdin Rauf, S. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta [Diploma, Universitas Muhammadiyah Surakarta]*. <https://eprints.ums.ac.id/47400/>

Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik,

dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426.

Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial: (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.

Nursalam. (2020). *Konsep & Metode Keperawatan (ed. 2)*. Penerbit Salemba.

Prasetyaningrum, Y. I., & Kadaryati, S. (2020). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Remaja*. Alinea Media Dipantara.

Prima, T. A., Andayani, H., & Abdullah, M. N. (2018). Hubungan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja di BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 3(1), Article 1. <http://jim.usk.ac.id/FKB/article/view/6754>

RISKESDAS. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 (Provinsi)—Google Drive*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l>

Saputra, M. K. F., Hedo, D. J. P. K., Irawan, Y. F., Fitriana, N. G., Setyawati, B., Anwar, F., & Mudzakir, A. K. (2023). *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Gizi Remaja*. Global Eksekutif Teknologi.

Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.

Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Jajanan dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 61–67. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.1>

Setyawati, V. A. V. & Arif Kurniadi. (2022). *Stunting, Malnutrisi, Edukasi Gizi Remaja Masa Kini*. Deepublish.

Sidiq, F. P., Jumakil, Nur Muslim. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan*

dalam Era Revolusi Industri 4.0. UHO EduPress.

Suiraka, I. P. (2022). *Model Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Terhadap Paparan Iklan Makanan Yang Tidak Sehat*. Feniks Muda Sejahtera.

Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.

Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.

Ulfah, K., & Widayani, W. (2022). *Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Seksual pada Remaja Tunanetra*. Penerbit NEM.

Yusni Podungge, S. S. T. M.Kes, Sri Nurlaily Z. , S. S. T. M.Keb, & Sri Yulianti W. Mile S.T.Keb. (2021). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Deepublish.

Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Penerbit NEM