

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI (KADAR LEMAK TUBUH dan IMT/U) PADA SISWA SEKOLAH DASAR (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang)

Nurul Islami Dini^{*)}, Siti Fatimah P. ^{**)}, Suyatno ^{**)}

^{*)}Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

^{**)}Dosen Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

Email : dinimhoud@gmail.com

Abstract: *Street food consumption habits in school children, is a phenomenon found in almost every school. Favorite type of food among children foods that contain high levels of fat and calories, causing obesity. This study aims to determine the relationship of street food consumption on nutritional status (body fat and BMI/U). Research conducted at Sumurboto elementary 01 Semarang. The study was conducted in May 2016. This type of research is quantitative with cross sectional approach. Total sampling were 155 children. Sampling as many 66 students by the purposive sampling technique. This research use the questionnaire, Food Recall, the scale weight, height measurement, SPSS and nutrisurvey program as a research instrument. Data processing with Spearman Rank test. The result show majority of subject (57.6%) have a normal nutritional status and normal body fat category (95.5%). The test results showed that there was significant relationship between the energy content of the consumption of street food with daily energy intake ($p = 0,000$), significant relationship between the fat content of the consumption of street food with daily fat intake ($p = 0,000$), no significant relationship between daily energy intake with nutritional status ($p = 0,954$), no significant relationship between daily fat intake with nutritional status ($p = 0,702$), a significant relationship between the energy content of the consumption of street food with nutritional status ($p = 0,046$), a significant relationship between the fat content of the consumption of street food with nutritional status ($p = 0,029$). The advice given to students should be more selective in buying snacks, choose snacks in terms of nutritional value, enact regulations to the seller in the school environment in accordance with health standards.*

Key Words : consumption of street food, daily food intake, nutritional status.

Bibliography : 80 (1990-2014)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Makanan jajanan yang beragam berkembang pesat di Indonesia.¹ Kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah ini, merupakan salah satu fenomena yang hamper terjadi di seluruh dunia. Hampir di setiap sekolah pasti dijumpai para pedagang makanan jajanan.

Makanan jajanan merupakan faktor yang penting bagi pertumbuhan anak, karena jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, sehingga jajanan yang berkualitas baik akan mempengaruhi kualitas makanan anak.² Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah.³

Biasanya makanan jajanan yang mereka sukai adalah makanan dengan warna, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang menarik.⁴ Mereka juga pada umumnya membeli jenis makanan jajanan yang kandungan zat gizinya kurang beragam, kurang memperhatikan kandungan gizi jajanan.⁵ Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi.⁶

Obesitas permanen, cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5 – 7 tahun dan anak berusia 4–11 tahun (usia sekolah).⁷ Berikut ada beberapa jenis makanan favorit di kalangan anak-anak dan mengandung kadar lemak dan kalori tinggi yang sebaiknya dibatasi konsumsinya, diantaranya kentang goreng, *chicken nugget*, olahan

daging dan donat yang dapat memicu obesitas.^{8,9}

Dari hasil wawancara pada tanggal 11 April 2016 dengan siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 diantaranya mengatakan mereka lebih memilih untuk jajan di luar sekolah pada jam istirahat dengan frekuensi sering.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SDN 01 Sumurboto pada bulan Mei 2016. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di SD 01 Sumurboto. Total seluruh siswa dari kelas 4 dan 5 yaitu 155 orang. Sedangkan sampel berjumlah 66 siswa yang dihitung berdasarkan *purposive sampling*. Uji analisis hubungan menggunakan *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	f	%	Total	
			N	%
1. Umur				
- 9 tahun	15	22.7%	66	100%
- 10 tahun	31	47.0%		
- 11 tahun	20	30.3%		
2. Jenis Kelamin				
- Laki-Laki	25	37.9%	66	100%
- Perempuan	41	62.1%		

SD Negeri 01 Sumurboto sekolah dasar negeri di wilayah Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik yang berlokasi di Jalan Ngesrep Timur V No. 40 Kota Semarang.

Jika dilihat berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar responden berumur 10 tahun (47.0%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (62.1%). Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Jajanan dan Asupan Makanan Sehari

Konsumsi Zat Gizi	f	%	Total	
			N	%
1. Energi				
a. Energi Makanan Jajanan			66	100%
- Kurang	64	97.0%		
- Cukup	2	3.0%		
b. Asupan Energi Sehari				
- Kurang	51	77.3%	66	100%
- Cukup	15	22.7%		
2. Lemak				
a. Lemak Makanan Jajanan			66	100%
- Kurang	60	90.9%		
- Cukup	6	9.1%		
b. Asupan Lemak Sehari				
- Kurang	48	72.7%	66	100%
- Cukup	18	27.3%		

Jika dilihat berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar responden mempunyai tingkat kandungan energi konsumsi makanan jajanan dalam kategori kurang (97.0%), total asupan energi dalam kategori kurang (77.3%), kandungan lemak konsumsi makanan jajanan dalam kategori kurang (90.9%), dan total asupan energi dalam kategori kurang (72.7%).

Tabel 4.3 Status Gizi

Status Gizi	f	%	Total	
			n	%
1. Status Gizi				
a. IMT/U				
- Kurang	11	16.7%		
- Normal	38	57.6%		
- Gizi Lebih	17	25.8%	66	100%
b. Kadar lemak tubuh				
- Kurang	1	1.5%		
- Cukup	63	95.5%		
- Lebih	2	3.0%		

Jika dilihat berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi IMT/U dalam kategori normal (57.6%), dan mempunyai kadar lemak tubuh dalam kategori normal (95.5%).

B. Bivariat

1. Hubungan lemak makanan jajan terhadap status gizi (kadar lemak tubuh dan IMT/U)

Berdasarkan hasil analisa *Rank Spearman* didapatkan ($p=0,029$) pada taraf signifikansi 5% yang berarti terdapat hubungan antara kandungan lemak makanan jajan dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada siswa SDN 01 Sumurboto Kota Semarang. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa faktor utama yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan.⁶¹

Asupan lemak dalam makanan jajan $\geq 20\%$ total asupan lemak per hari memiliki risiko 3,7 kali lebih besar untuk menjadi obesitas. Banyak studi telah dilakukan untuk menganalisis hubungan lemak makanan dengan kejadian obesitas.

2. Hubungan konsumsi energi makanan jajan terhadap status gizi (kadar lemak tubuh dan IMT/U)

Berdasarkan hasil analisa *Rank Spearman* didapatkan ($p=0,046$) pada taraf signifikansi 5% yang berarti terdapat hubungan antara kandungan lemak dari makanan jajan dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada siswa SDN 01 Sumurboto Kota Semarang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ladauda dkk⁶⁸ "Jajanan yang diperdagangkan di kantin sekolah umumnya memiliki kadar karbohidrat yang tinggi.

3. Hubungan Asupan Energi Sehari terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U)

Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* antara variabel asupan energi dengan status gizi IMT/U didapatkan ($p=0,954$) pada taraf signifikansi 5% diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pahlevi dan Indarjo.⁷² Penelitian yang dilakukan pada anak kelas 4, 5 dan 6 di Sekolah Dasar 02 Ngresop Banyumanik ini menemukan bahwa asupan energi berpengaruh pada status gizi BB/U. Dalam keadaan normal di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan

kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertumbuhan umur karena sifat berat badan yang sangat labil.⁷³

4. Hubungan Asupan Lemak Sehari terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U)

Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* antara variabel asupan lemak dengan status gizi IMT/U didapatkan ($p=0,702$) pada taraf signifikansi 5% diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fidiani⁷⁵, yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara lemak dengan status gizi yang disebabkan karena porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan.

5. Hubungan Kandungan Lemak dari Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Asupan Lemak Sehari

Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* antara variabel kandungan lemak dari konsumsi makanan jajanan dengan asupan lemak sehari didapatkan ($p=0,000$) pada taraf signifikansi 5% diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak makanan jajanan dengan asupan lemak sehari.

Mekanisme pengaruh asupan lemak dengan status gizi telah dijelaskan dalam berbagai teori. Penjelasan secara rinci disebutkan melalui penelitian Atkinson⁷⁸ bahwa konsumsi lemak menimbulkan peningkatan asupan energi yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Pernyataan tersebut juga mendukung bahwa seseorang

mampu mengonsumsi makanan sumber lemak dalam jumlah besar.⁷⁹

6. Hubungan Konsumsi Energi Makanan Jajanan terhadap Asupan Energi Sehari

Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* antara variabel kandungan energi dari konsumsi makanan jajanan dengan asupan energi sehari didapatkan ($p=0,000$) pada taraf signifikansi 5% diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi makanan jajanan dengan asupan energi sehari.

Asupan energi dari makanan jajan paling tinggi yaitu 121,90% dari AKG, dan berkontribusi sebesar 37,87% dari asupan energi sehari. Asupan energi dari makanan jajanan yang diperoleh sebagian besar berasal dari makanan yang cenderung mengandung tinggi energi dan karbohidrat sederhana sebagai sumber energi. Selain itu, juga dikarenakan siswa gemar mengonsumsi makanan jajanan di kantin dan di luar rumah dibandingkan mengonsumsi makanan dari rumah, jarang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah serta tidak pernah membawa bekal makanan dari rumah. Kelebihan asupan energi atau karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Glikogen akan disimpan di hati dan otot. Lemak akan disimpan disekitar perut, ginjal, dan bawah kulit. Oleh karena itu, kelebihan energi dan karbohidrat dapat menyebabkan obesitas.⁸³

DAFTAR PUSTAKA

1. Adair LS, Popkin BM. *Are child eating patterns being transformed globally?* Obesity Research. 2005; 13. p. 1281–1299.

2. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). *Monitoring dan Evaluasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah Nasional*. Dipublikasikan melalui Food Watch Volume 1/2009, 2008.
3. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKM UI. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada; 2008.
4. Febri, Fatmalina. *Penentuan Kombinasi Makanan Jajanan Tradisional Harapan untuk Memenuhi Kecukupan Energi dan Protein Anak Sekolah Dasar di Kota Palembang*. Tesis. Semarang : Gizi Masyarakat, UNDIP. Diunduh dari :<http://eprints.undip.ac.id> pada tanggal 18 Januari 2016, 2006.
5. Februhartanti J. *Amankah makanan jajanan anak sekolah di Indonesia?* [serial online]. [Diakses 21 Januari 2011]. Tersedia dari: URL: <http://www.gizi.net>, 2004.
6. Handayani N. *Peran orang tua, sekolah, dan pedagang pada makanan jajanan anak* [serial online]. [Diakses 2 Apr 2011]. Tersedia dari: URL: <http://www.jurnal.pdii.lipi.go.id>, 2009.
7. Hang CM, Lin W, Yang HC, Pan WH. *The relationship between snack intake and its availability of 4th-6th graders in Taiwan*. Asia Pac J Clin Nutr 2007;16. p. 547-553.
8. Hardinsyah dan Tambunan V. *Angka Kecukupan Gizi dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII*. Lipi. Jakarta, 2004.
9. Mahfoedz I, Suryani S. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.2007; Hal. 8-73.
10. Williams CL. *Macronutrient Requirement for Growth : Fat and Fatty Acid*. In : *Nutrition and Pediatric Third Edition*. Hamilton-London : BC Decker Inc. 2003. p58.
11. Pahlevi, A. & Indarjo S. *Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kemas 7 (2) hal 116-120: 2012.
12. Adriana M. & Wirjatmadi, B. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
13. Guthrie, Helen A., dan Mari Frnches Picciano. *Human Nutrition*. Mosby Year Book : Missouri. 1995.
14. Judhiastuty dan Iswarawanti. *Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. Amankah makanan jajanan anak sekolah di Indonesia*.
15. Gillis, "Relationship between juvenile obesity, dietary energy and fat intake and physical Activity", Journal of the American College of Nutrition, Vol 15 no. 6: 891-896