

**HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN DAN  
MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA  
REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 1 SUKOHARJO**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Srata I pada  
Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :  
**FAUZIYAH ARIF FATHIN**  
J 310161041

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN DAN MAKANAN  
JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
NEGERI 1 SUKOHARJO

PUBLIKASI ILMIAH



HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN DAN MAKANAN  
JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
NEGERI 1 SUKOHARJO

OLEH  
FAUZIYAH ARIF FATHIN  
J310161041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Hari Sabtu 21 April 2018  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Muwakhidah, SKM, M.Kes.(Epid) (Ketua Dewan Penguji) 
2. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz, M.S (Anggota I Dewan Penguji) 
3. Kristien Andriani, SKM, M.Si (Anggota II Dewan Penguji) 

Dekan,



Dr. Munazzamah, SKM, M.Kes.  
NIRKOR : 786/06-1711-7301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 21 April 2018

Penulis



**Fauziah Arif Fathin**

**J310161041**

# HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN DAN MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 SUKOHARJO

## Abstract

The problem that often occurs in adolescent females is irregular eating patterns. One of the nutritional problems that occurs in adolescent females is skipping breakfast. Skipping breakfast will cause a habit for consuming snacks among adolescent females. The contribution of energy provided by breakfast and snacks for a long term will affect the nutritional status. The research uses cross-sectional design. The sample of the study was 72 adolescent females which selected by stratified propotinal random sampling. The energy contribution data of breakfast and snacks were obtained by using the estimated food record form, while the anthropometric data of body weight and height were obtained by using Camry digital scales and microtoise. Data analysis with pearson product moment correlation test. Most of the subjects had normal nutritional status of 84.7%. Mostly the subjects had an unfavorable breakfast energy contribution of 80.6% and the contribution of snacks more by 59,7%. The result of pearson product moment test for energy contribution of breakfast with nutritional status value  $p = 0,005$  and energy contribution of snacks with nutritional status  $p$  value = 0,079. : There was an association between energy contribution of breakfast with nutritional status and there was no association between energy contribution of snack with nutritional status.

**Keywords:** nutritional status, adolescent females, energy contribution, breakfast, snacks

## Abtsrak

Masalah yang sering terjadi pada remaja putri adalah pola makan yang tidak teratur. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah melewatkan sarapan. Melewatkan sarapan dapat mempengaruhi kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan remaja putri. Kontribusi energi yang diberikan dari sarapan dan makanan jajanan dalam jangka waktu yang panjang akan berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi remaja putri. Penelitian dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 72 orang remaja putri dipilih dengan *stratified propotinal random sampling*. Data kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan diperoleh menggunakan formulir *estimated food record*, sedangkan data antropometri berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan menggunakan timbangan digital *Camry* dan *microtoise*. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Sebagian besar subjek penelitian memiliki status gizi normal yaitu sebesar 84,7%. Sebagian besar subjek penelitian memiliki kontribusi energi sarapan tidak baik sebesar 80,6% dan kontribusi energi makanan jajanan lebih sebesar 59,7%. Hasil uji hubungan *pearson product moment* untuk kontribusi energi sarapan dengan status gizi nilai  $p = 0,005$  dan kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi nilai  $p = 0,079$ . Ada hubungan kontribusi energi sarapan dengan status gizi dan tidak ada hubungan kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi.

**Kata Kunci :** status gizi, remaja putri, kontribusi energi, sarapan, makanan jajanan

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa adanya hal yang berubah dan proses tersebut berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, jiwa, kognitif, dan social (Muchtar, 2011). Pada usia remaja sering terjadi permasalahan dalam hal gizi salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur (Hardinsyah, 2017). Remaja perempuan memiliki *body image* yang lebih tinggi dari laki-laki. Remaja perempuan berusaha menjaga penampilan tubuhnya agar tetap langsing sehingga sering menjaga pola makannya dengan mengurangi porsi makan, frekuensi makan atau melakukan diet tertentu secara keliru yang mengakibatkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Kalsum dan Halim, 2016)

Konsumsi makanan dapat memberikan kontribusi langsung dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang baik dapat terjadi pada saat tubuh menggunakan secara efisien berbagai macam zat gizi yang dimakan, sehingga tubuh akan mengalami pertumbuhan yang baik (Almatsier, 2010). Salah satu hal yang perlu diperhatikan untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Gangguan fisik seperti kekurangan energi untuk beraktivitas akan terjadi pada anak yang tidak membiasakan sarapan (Ahmad, 2011).

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan konsumsi yang dilakukan pada waktu antara bangun tidur hingga jam 9 pagi yang bertujuan untuk pemenuhan sebagian (15-30%) kebutuhan gizi dalam sehari untuk mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Menurut

data *What We Eat in America (WWEIA)* dan *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* menunjukkan bahwa 2%, 11%, dan 24% laki-laki 2-5, 6-11, dan 12-18 tahun (tahun), melewati sarapan. Sedangkan 5%, 9%, dan 29% perempuan usia 2-5 tahun, 6-11 tahun, dan 12-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melewati sarapan masih tinggi pada perempuan. (O'Neil, 2015).

Banyak remaja yang melewati sarapan pagi dan memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang belum terjamin kualitas zat gizinya. Makanan jajanan yang kualitas zat gizinya tidak terjamin dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Alamin, 2014). Kandungan gizi pada makanan jajanan akan turut serta berkontribusi dalam kecukupan energi dan memengaruhi status gizi seseorang. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari seseorang berkisar antara 10-20% (Febriani, 2013). Makanan jajanan memiliki kontribusi terhadap energi sekitar lebih dari 300 kkal/hari. Energi dari makanan jajanan memiliki hubungan yang positif terhadap status gizi (Harvi, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan Bulan Juni Tahun 2017 yang telah dilakukan kepada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa dari 25 orang yang menjadi responden, remaja putri dengan status gizi kurus sebanyak 26%, gemuk 8% dan obesitas sebanyak 16%. Sedangkan kebiasaan sarapan pada siswi SMK N 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak terbiasa sarapan hampir separuh total responden tidak memiliki kebiasaan sarapan yang rutin sebanyak 44%. Selain itu kebiasaan makan jajanan juga cukup tinggi yaitu 68%. Hal ini menunjukkan bahwa angka kebiasaan sarapan dan makan jajanan dikalangan remaja putri masih cukup tinggi. Melalui uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti mengenai kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi.

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Lokasi penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Sukoharjo. Populasi dari penelitian ini

adalah seluruh remaja putri kelas X yang berjumlah 307 orang. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini berdasarkan perhitungan adalah 72 orang.

Pengambilan sampel dilakukan secara *stratified propotional random sampling*, yaitu menggunakan daftar nama siswi kelas X di SMK N 1 Sukoharjo. Pemilihan sampel memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini remaja putri kelas X SMK N 1 Sukoharjo, berusia 14-17 tahun, dalam kondisi sehat, tidak sedang puasa, dan tidak sedang diet khusus.

Data pada penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data identitas, konsumsi sarapan dan makanan jajanan, data antropometri. Data identitas diri menggunakan kuesioner pernyataan kesediaan sebagai responden, sedangkan data konsumsi sarapan dan makanan jajanan menggunakan formulir *estimated food record* yang dilakukan selama 7 hari. Kategori kontribusi energi sarapan dikatakan baik jika asupan energi sarapan  $\geq 25\%$  dari total kecukupan (Angka Kecukupan Gizi) dan tidak baik jika asupan energi sarapan  $< 25\%$  dari total kecukupan (Angka Kecukupan Energi) (Hardinsyah, 2012 dan Khomsan, 2010). Kategori kontribusi energi makanan jajanan dikatakan kurang jika asupan energi makanan jajanan  $< 10\%$  dari total kecukupan (Angka Kecukupan Energi), dikatakan baik jika asupan energi makanan jajanan 10-20% dari total kecukupan (Angka Kecukupan Energi), dan dikatakan lebih jika asupan energi makanan jajanan  $> 20\%$  dari total kecukupan (Angka Kecukupan Energi) (Febriani, 2013).

Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung. Status gizi ditentukan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur. Kategori status gizi sangat kurus jika  $< -3$  SD, kurus jika  $-3$  SD sampai  $-2$  SD, normal  $-2$  SD sampai  $1$  SD, gemuk  $> 1$  SD sampai  $2$  SD, dan obesitas  $> 2$  SD (Kemenkes, 2010).

Analisis data menggunakan program *SPSS for windows* versi 16.0. Uji kenormalan data menggunakan *Kolmogorov smirnov*. Hubungan kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi menggunakan uji

korelasi *pearson product moment*. Signifikansi nilai p adalah jika nilai p <0,05.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Gambaran Umum**

SMK Negeri 1 Sukoharjo berdiri pada tahun 1968 dengan menggunakan nama SMEA Negeri 1 Sukoharjo, kemudian berubah nama menjadi SMK Negeri 1 Sukoharjo pada tanggal 9 Maret 1997. SMK Negeri 1 Sukoharjo terletak di Jalan Jend. Sudirman No. 151, kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. SMK Negeri 1 Sukoharjo memiliki empat kompetensi keahlian yaitu teknik computer dan jaringan, administrasi perkantoran, akuntansi serta pemasaran. Luas bangunan yang dimiliki SMK Negeri 1 Sukoharjo secara keseluruhan yaitu 8.519 m<sup>2</sup>.

SMK N 1 Sukoharjo memiliki jadwal proses belajar mengajar dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB. Melalui jadwal tersebut siswa diberikan waktu istirahat pada pukul 10.00 WIB dan 12.00 WIB. Jadwal istirahat tersebut biasa digunakan siswa untuk mengkonsumsi makanan jajanan disekitar sekolah.

Ketersediaan kantin di SMK N 1 Sukoharjo sudah memadai. Banyak pedagang yang sudah disediakan tempat untuk menjajanan makanan baik itu makanan jajanan ataupun makanan utama bagi siswa-siswi. Selain itu siswa-siswi juga diajarkan untuk menjajakan makanan-makanan ringan yang juga disediakan tempat di lorong kelas yang ditugaskan oleh para siswa dengan bergilir. Makanan jajanan yang biasa tersedia di sekolah adalah berupa makanan ringan seperti *chiki*, sosis, aneka jus buah, mie, gorengan, serta makanan kudapan lainnya.

#### **3.2 Karakteristik Responden**

##### **3.2.1 Usia Responden**

Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas X di SMK Negeri 1 Sukoharjo yang memiliki karakteristik usia dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Menurut Usia

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
15	34	47,2
16	38	53,8
Total	72	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 16 tahun yaitu sebesar 53,8%. Remaja pada usia 15-16 tahun memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan cenderung memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan. Hal ini sesuai dengan pendapat O'Neil (2015) yang mengatakan bahwa remaja perempuan lebih sering melewatkan sarapan sebanyak 29%. Selain itu remaja pada usia tersebut memiliki kecenderungan untuk mengedepankan penampilan tubuhnya. Remaja putri yang memiliki pola makan tidak teratur akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan zat gizi yang akan berdampak pada status gizi seperti obesitas maupun Kurang Energi Kronik (KEK) (Agusanty, 2014).

### **3.3 Analisis Univariat**

#### **3.3.1 Distribusi Status Gizi**

Status gizi diambil menggunakan formulir pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan remaja putri. Pada penelitian ini indeks yang digunakan adalah IMT menurut umur.

**Tabel 2.** Distribusi Statistik Deskriptif menurut Status Gizi

<b>Statistik Responden</b>	<b>Status Gizi</b>
Rata-rata	-0,17
Standar deviasi	1,08
Nilai minimal	-2,20
Nilai maksimal	2,61

Responden memiliki nilai rata-rata status gizi -0,17, hal ini dimaksudkan bahwa status gizi responden mayoritas memiliki status gizi (IMT/U) dalam kategori status gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian ini memiliki nilai minimal status gizi -2,20 yang tergolong status gizi kurang. Sedangkan nilai maksimal status gizi pada

penelitian ini adalah 2,61 yang tergolong status gizi obesitas. Distribusi responden menurut status gizi dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Responden menurut Status Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurus	3	4,2
Normal	61	84,7
Gemuk	6	8,3
Obesitas	2	2,8
Total	72	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki status gizi normal. Hal itu dapat dilihat dari status gizi dengan kategori normal sebesar 84,7%. Selain itu berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa status gizi kurus sebanyak 3 orang (4,2%), gemuk 6 orang (8,3%), obesitas 2 orang (2,8%). Status gizi remaja putri bergantung pada tingkat konsumsi, serta kebiasaan makan, ketersediaan pangan, gaya hidup, pengetahuan gizi, lingkungan dan penyakit infeksi (Supariasa, 2012).

#### 3.4 Distribusi Rata-rata Asupan Energi Sehari

Asupan energi merupakan konsumsi energi yang berasal dari makanan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas. Asupan makanan akan menghasilkan energi yang digunakan oleh tubuh dalam proses metabolisme (Alamatsier, 2010). Asupan energi sehari diperoleh dari proses pencatatan makanan menggunakan formulir *estimated food record*. Distribusi statistik mengenai rata-rata asupan energi sehari dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Distribusi Statistik Deskriptif menurut Rata-rata Asupan Energi Sehari

<b>Statistik Responden</b>	<b>Asupan Energi (kkal)</b>
Rata-rata	1.961
Standar deviasi	4.755
Nilai minimal	667,5
Nilai maksimal	3642,1

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden memiliki rata-rata asupan energi 1961 kkal. hari yang mana hal itu belum memenuhi

angka kecukupan gizi untuk usia remaja, namun sudah dikategorikan asupan energi baik menurut WNPG (2004) karena sudah memenuhi 92,3% angka kecukupan gizi. Berdasarkan penelitian ini responden memiliki asupan energi minimal 667,5 kkal/hari yang tergolong asupan energi kurang. Sedangkan asupan energi maksimal responden yaitu 3642,1 kkal/ hari yang tergolong dalam asupan energi berlebih.

Berdasarkan teori WNPG (2004) menyatakan bahwa kategori asupan kurang jika < 80% AKG, kategori asupan baik jika 80-110% AKG dan kategori asupan lebih jika > 110 % AKG. Distribusi asupan energi responden penelitian dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Distribusi Responden menurut Kontribusi Energi Sarapan

<b>Kategori Asupan Energi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	56	77,8
Baik	12	16,7
Lebih	4	5,6
Total	72	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki asupan energi kurang sebesar 77,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi sehari yang belum memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada usia seperti ini remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur seperti mengurangi porsi makannya untuk mengedepankan penampilan (Hardinsyah, 2017).

### 3.5 Distribusi Kontribusi Energi Sarapan

Kontribusi energi sarapan diambil menggunakan formulir *estimated food record*. Responden diminta untuk mencatat makanan sebelum dimakan selama 24 jam dalam kurun waktu 7 hari.

**Tabel 6.** Distribusi Statistik Deskriptif menurut Kontribusi Energi Sarapan

<b>Statistik Responden</b>	<b>Kontribusi Energi Sarapan (%)</b>
Rata-rata	18,79
Standar deviasi	8,96
Nilai minimal	0,00
Nilai maksimal	50,10

Responden memiliki nilai rata-rata kontribusi energi sarapan 18,79%, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki kategori sarapan yang tidak baik. Nilai maksimal kontribusi energi sarapan responden pada penelitian ini adalah 50,10% hal ini termasuk dalam kategori kontribusi energi sarapan yang baik, namun sudah melebihi batas atas, hal ini diperkuat dengan pendapat Hardinsyah (2012) yang mengungkapkan bahwa kegiatan sarapan yang dilakukan memenuhi 15-30% kebutuhan zat gizi sehari. Distribusi responden menurut kontribusi energi sarapan dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7.** Distribusi Responden menurut Kontribusi Energi Sarapan

<b>Kontribusi Energi Sarapan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	14	19,4
Tidak Baik	58	80,6
Total	72	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori kontribusi energi sarapan yang tidak baik sebesar 80,6%. Hal ini disebabkan karena banyak diantara remaja putri melakukan sarapan lebih dari jam 9 pagi dan jenis konsumsi makanan yang dimakan pada pagi hari kurang memenuhi kebutuhan energi sarapan (Hardinsyah, 2017).

**Tabel 8.** Jenis Makanan Yang Paling Banyak Dikonsumsi Responden Untuk Sarapan

<b>Jenis Sarapan</b>	<b>Responen (%)</b>	<b>Rata-rata Frekuensi</b>
Nasi Putih + Lauk + Sayur	79,2	5,5
Nasi Goreng	33,3	1,2
Mie instan	33,3	1,1
Susu	22,2	2,9
Makanan Kudapan	52,8	2,5
Bubur Ayam	13,9	1,4

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa banyak responden yang konsumsi sarapannya belum memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Rendahnya konsumsi sarapan dengan gizi seimbang belum diterapkan dalam kehidupan remaja putri dikarenakan sebagian besar reponden mengkonsumsi makanan yang kurang lengkap kandungan zat gizinya. Misalnya nasi hanya dengan lauk, mie instan, atau bahkan hanya roti

dengan susu, selain itu juga banyak remaja putri pada saat sarapan tidak mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan dan praktek untuk meningkatkan mutu gizi sarapan remaja putri (Perdana, 2013).

### 3.6 Distribusi Kontribusi Energi Makanan Jajanan

Makanan jajanan yang berupa kudapan didefinisikan sebagai makanan jajanan. Distribusi statistik deskriptif kontribusi energi makanan jajanan dapat dilihat pada tabel 9.

**Tabel 9.** Distribusi Statistik Deskriptif menurut Kontribusi Energi Makanan Jajanan

<b>Statistik Responden</b>	<b>Kontribusi Energi Makanan Jajanan (%)</b>
Rata-rata	24,9
Standar deviasi	1,7
Nilai minimal	0,00
Nilai maksimal	78,80

Responden memiliki nilai rata-rata kontribusi energi makanan jajanan 24,9%, hal ini dimaksudkan bahwa kontribusi energi makanan jajanan yang dikonsumsi responden termasuk dalam kategori lebih. Sedangkan nilai maksimal kontribusi energi dari makanan jajanan pada penelitian ini adalah 78,8% hal ini menunjukkan kontribusi energi dari makanan jajanan yang dikonsumsi responden pada kategori lebih. Distribusi responden menurut kontribusi energi makanan jajanan dapat dilihat pada tabel 10.

**Tabel 10.** Distribusi Responden menurut Kontribusi Energi Makanan Jajanan

<b>Kontribusi Energi Makanan Jajanan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	16	22,2
Baik	13	18,1
Lebih	43	59,7
Total	72	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan. Hal itu dapat dilihat dari kontribusi energi dari makanan jajanan dengan kategori lebih sebesar 59,7%. Kontribusi energi makanan jajanan yang berlebih

disebabkan karena banyak remaja putri yang melewatkan sarapan sehingga lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan jajanan yang padat kalori.

**Tabel 11.** Jenis Makanan Jajanan Yang Paling Banyak Dikonsumsi Responden

<b>Jenis Makanan</b>	<b>Responden (%)</b>	<b>Rata-rata Frekuensi</b>
The	45,8	2,5
Bakpao	8,3	1,3
Gorengan	72,2	3
Sosis	36,1	1,8
Bakso bakar	31,9	1,9
Cilok	16,7	1,8
Roti	61,1	3,4
Wafer / coklat	29,2	3,1
Batagor/somay	15,3	1,2
Es susu	43,1	2,9
Lotis/buah	41,7	2,3
Martabak manis	6,9	1,2
Jus Buah	8,3	2
Minuman kemasan	43,1	2,8
Makanan Ringan	59,7	2,7
Jajanan Pasar	37,5	2,3
Es krim	11,1	1,1
Permen	11,1	1,5
Bubur Kacang Hijau	9,7	1,9
Seblak	4,2	1

Berdasarkan tabel 11, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan dengan karakteristik makanan yang cenderung manis atau asin. Hal ini juga diungkapkan oleh Harikedua (2015) yang mengungkapkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan sangat populer dan hal tersebut sulit dihilangkan, konsumen akan cenderung tertarik untuk mengkonsumsi makanan jajanan yang memiliki karakteristik manis, gurih dan asam.

### 3.7 Analisis Bivariat

#### 3.7.1 Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dengan Status Gizi

Konsumsi makanan yang mengandung keseimbangan zat gizi menjadi faktor utama terwujudnya status gizi yang baik (Supariasa, 2012). Hubungan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 12.

**Tabel 12.** Distribusi Responden berdasarkan Kontribusi Energi Sarapan dengan Status Gizi

Kontribusi Energi Sarapan	Status Gizi								Total	Nilai p	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	1	7,1	9	64,3	2	14,3	2	14,3	14	100	0,005
Tidak Baik	2	3,4	52	89,7	4	6,9	0	0	58	100	

Berdasarkan tabel 12, responden dengan kontribusi energi sarapan tidak baik dan memiliki status gizi kurus sebanyak 3,4%. Responden dengan kontribusi energi sarapan baik dan memiliki status gizi obesitas sebanyak 14,3%. Sedangkan responden dengan kontribusi energi sarapan tidak baik dan memiliki status gizi gemuk sebanyak 6,9%. Berdasarkan hasil analisa *korelasi Pearson Product Moment* diperoleh nilai  $p = 0,005$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi remaja putri. Pada penelitian tersebut diperoleh nilai  $r = 0,327$  menunjukkan bahwa hubungan dari penelitian ini kuat dan berpola positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Williams (2008) yang mengatakan bahwa ada hubungan asupan makanan pada saat sarapan dengan status gizi remaja 13-18 tahun pada anak dan remaja Afrika Amerika yang mengikuti *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES) dengan nilai  $p < 0,05$ . Pada penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebanyak 23% remaja melewatkan sarapan dan memiliki status gizi lebih (*overweight*). Hal ini juga diungkapkan oleh Lazarou (2013) yang mengatakan bahwa anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan memiliki kecenderungan untuk

mengonsumsi makanan yang lebih banyak pada saat siang dan malam hari.

### 3.8 Hubungan Kontribusi Energi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Makanan jajanan memberikan peranan yang cukup penting dalam pemenuhan kebutuhan energi sehari-hari. Menurut Suci (2009) makanan jajanan memberikan kontribusi terhadap konsumsi sehari-hari remaja sebanyak 36% energi. Data hasil uji hubungan kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 13.

**Tabel 13.** Distribusi Responden berdasarkan Kontribusi Energi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Kontribusi Energi Makanan Jajanan	Status Gizi								Total	Nilai p	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Kurang	2	12,5	13	81,2	1	6,2	0	0	16	100	0,079
Baik	1	7,7	11	84,6	1	7,7	0	0	13	100	
Lebih	0	0	37	86	4	9,3	2	4,7	43	100	

Berdasarkan tabel 13, menunjukkan bahwa sebanyak 2 responden (12,5%) memiliki kontribusi energi makanan jajanan yang kurang dan dikategorikan status gizi kurus, sebanyak 4 responden (9,3%) memiliki kontribusi energi makanan jajanan lebih dan dikategorikan status gizi gemuk, dan sebanyak 2 responden (4,7%) memiliki kontribusi energi makanan jajanan yang lebih dan dikategorikan status gizi obesitas. Berdasarkan uji hubungan dengan *korelasi pearson product moment* didapatkan hasil bahwa p value = 0,079 ,  $p > 0,05$  yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anggraeni (2014) yang mengatakan bahwa terdapat siswa SDN Ikip I Makassar sebanyak 42,6% mengonsumsi makanan jajanan kategori lebih dan memiliki status gizi obesitas. Pada penelitian ini dinyatakan tidak terdapat hubungan antara frekuensi makanan jajanan dengan dtatus gizi dibuktikan dengan nila p = 0,876. Kontribusi energi

makanan jajanan yang lebih terjadi pada remaja hal ini dikarenakan remaja memiliki aktivitas yang tinggi, sehingga membutuhkan asupan energi yang tinggi.

Makanan jajanan akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan remaja apabila remaja mampu memilih makanan jajanan yang memiliki nilai gizi yang cukup serta terjamin kesehatannya (Sulistyanto, 2010). Menurut Febriani (2013) asupan energi yang disumbangkan dari makanan jajanan rata-rata sebesar 10-20% dari total kebutuhan sehari.

#### **4. PENUTUP**

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 84,7%. Sebagian besar responden memiliki kontribusi energi sarapan tidak baik sebanyak 80,6%. Sebagian besar responden memiliki kontribusi energi makanan jajanan lebih sebanyak 59,7%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusanty, S. F. Kandarina, I. Gunawan, I.M.A. 2014. *Faktor Resiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Sekolah Menengah Atas*. Pontianak. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Ahmad, S. Waluyo. Fatimah, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta. Jurnal Universitas Respati Yogyakarta.
- Alamin R.L. Syamsianah A. Mufnaetty. 2014. *Hubungan sarapan pagi di rumah dan jumlah uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah pada siswa SD N Sukorejo 02 Semarang*. Jurnal Gizi.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, A. 2014. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi dan Kadar Kolesterol Pada Anak Sekolah Dasar Negeri IKIP 1 Makasar*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar

- Febriani, K. 2013. *Hubungan Asupan Energi Jajanan dengan Prestasi Belajar Remaja di SMP PL Dominico Savio Semarang. Artikel Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Hardinsyah. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah. Aries, M. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6 – 12 Tahun di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan.*
- Harikedua, dkk. 2015. *Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Total Energi dan Status Gizi Pada Anak Sekolah di SD Inpres Buku Kecamatan Belang. Manado. Jurnal Gizi Manado Volume 7 No. 1.*
- Harvi, S.F. 2016. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Lemak dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Pada Siswa Usia 13-15 Tahun di Kecamatan Ungaran Barat. Skripsi Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo*
- Kalsum, U. Halim, R. 2016. *Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains. Volume 18 No. 1 Hal 09-19.*
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lazarou, C, Matalas . A. L. 2013. *Breakfast Intake is Associated with Nutritional Status, Mediterranean Diet Adherence, Serum Iron and Fasting Glucose : The CYFamilies Study. Journal of Public Health Nutrition Departement of Diabetics and Nutrition, Harokopoi University, Athens, Greece.*
- Muchtar, M. Julia, M. Gamayanti, I.L. 2011. *Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.*
- Nasrudin. Rumagit, F.A. Pascoal, N.E. 2016. *Hubungan Frekuensi Konsumsi*
- O'Neil, C.E. Nicklas, T.A. Fulgoni, V.L. 2015. *Nutrient Intake, Diet Quality, and Weight Measure in Breakfast Patterns Consumed by Children Compared with Breakfast Skipper: NHANES 2001-2008. Research Article AIMS Public Health.*
- Perdana, F. Hardinsyah. 2013. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor 16680.*
- Suci, E.S.T. 2009. *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah di Jakarta. Jurnal Psikobuana. Vol. 1. No. 1.29-38.*
- Sulistyanto, J. Sulchan, M. 2010. *Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Status Gizi dalam Kaitannya Dengan*

*Prestasi Belajar. Jurnal Media Medika Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Nomor 4.*

Supariasa IDN, Bakri, B. Fajar, I. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Kedokteran EGC

Williams, B. C. 2008. *Association of Breakfast Consumption Patterns with Weight Status, Nutrient Intake, and Dietary Adequacy in African American Children 1-12 Years of Age and Adolescents 13-18 Years of Age*. LSU Master's Theses. 1470.