

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember

The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the nutritional status of teenagers at National Junior High School 14 Jember

Mefa Hidayatul Rohmah*, Ninna Rohmawati, Sulistiyani Sulistiyani
Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Jember

Diterima: 04/12/2019

Ditelaah: 09/03/2020

Dimuat: 28/08/2020

Abstrak

Latar Belakang: Status gizi pada remaja dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan mereka, kebiasaan sarapan dan jajan merupakan penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti gizi kurang dan lebih. Kebiasaan meninggalkan sarapan dapat mempengaruhi asupan energi dan gizi sehingga menjadi kurang, yang dapat mengakibatkan siswa menjadi lemas, kurang konsentrasi, bahkan pingsan. Kebiasaan meninggalkan sarapan mengakibatkan siswa merasa lapar sehingga memicu siswa membeli jajan di sekolah, kebiasaan jajan yang berlebihan dapat mengakibatkan asupan yang berlebih sehingga terjadi kegemukan pada siswa yang dapat memicu penyakit degeneratif nantinya. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi siswa di SMP Negeri 14 Jember. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Jumlah sampel 82 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 14 Jember pada bulan Agustus 2019. Data kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan pengetahuan gizi menggunakan instrumen berupa angket, konsumsi energi dan pola sarapan serta makanan jajanan dengan wawancara *recall* 24 jam dan *food frequency questionnaire (FFQ)*. Data tinggi badan dan berat badan menggunakan *microtoise* dan *bathroom scale digital*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** Adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p < 0,05$). Selain itu adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi.

Kata kunci: remaja; status gizi; kebiasaan sarapan; kebiasaan jajan

Abstract

Background: Nutritional status in adolescents can affect their growth and development, breakfast and snacks habits are causes that can affect the nutritional status of adolescents such as under and over nutrition. The habit of leaving breakfast can affect energy intake and nutrition so that it becomes less, which can result make students become weak, lack of concentration, even fainting. The habit of leaving breakfast causes students to feel hungry so that triggers students to buy snack at school, excessive snacking habit can result in excessive intake resulting in obesity in students which can lead to degenerative diseases later. **Objective:** To analyze the relationship between breakfast and snacks habits with the nutritional status of students at SMP Negeri 14 Jember. **Methods:** This research was analytic research with cross-sectional approach. The number of samples in this study were 82 students, selected by simple random sampling. This research was conducted in SMP Negeri 14 Jember in August 2019. Data on breakfast habits, snack habits, and nutrition knowledge used questionnaires, energy consumption and breakfast patterns and snacks with interview recall 24 hours and food frequency questionnaire, while the height and weight of students used microtoise and digital bathroom scale. Data were analyzed using Chi Square. **Result:** There was a relationship between breakfast habits with nutritional status ($p < 0.05$). There was a relationship between eating habits with nutritional status ($p < 0.05$). **Conclusion:** There was a relationship between breakfast and snacks habits with nutritional status.

Keywords: breakfast habits; nutritional status; snack habits; teenagers

PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan (1). Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka (2). Berdasarkan hasil Pemantauan Status gizi (PSG) oleh Kemenkes RI tahun 2017 secara nasional berdasarkan (IMT/U) usia 13–15 tahun, sangat kurus 2,6% dan kurus 6,7%, sedangkan usia 16-18 tahun sangat kurus 0,9% dan kurus 3%. Pada tingkat provinsi Jawa Timur hasil PSG oleh Kemenkes RI tahun 2017 berdasarkan (IMT/U) usia 13–15 tahun sangat kurus 2%, kurus 6,7% sedangkan usia 16-18 tahun sangat kurus 0,5%, kurus 1,6% (3). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2017 menunjukkan bahwa data gangguan gizi yang meliputi gizi kurang dan gizi lebih yang dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di Jember untuk anak sekolah sebanyak 2.831. Usia 10–14 tahun sebanyak 1.405 (49,6%) terdiri dari 700 laki-laki (24,7%) dan 705 perempuan (24,9%), sedangkan usia 15–18 tahun sebanyak 1.426 (50,4%), 634 laki-laki (22,4%) dan 792 perempuan (28%). Sumbersari merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Jember yang mempunyai masalah gizi terbanyak yaitu sebanyak 1065 (37,6%) dari seluruh masalah gizi di Jember, untuk usia 10–14 tahun sebanyak 376 (13,3%) terdiri dari laki-laki sebesar 205 (7,26%) dan perempuan 171 (6,04%), sedangkan usia 15–18 tahun sebanyak 689 (24,3%) untuk laki-laki sebesar 304 (10,7%) dan perempuan 385 (13,6%) (4).

Penyebab masalah gizi pada remaja berkaitan dengan pemahaman gizi yang kurang, tidak sehat atau buruknya kebiasaan makan, mudah percaya dengan promosi

makanan siap saji dan kebiasaan makan yang berlebihan, kebiasaan makan keluarga (5). Faktor lain yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan jajan yang kurang sehat, apalagi anak sekolah sangat menyukai yang namanya jajan (6). Kebiasaan meninggalkan sarapan akan berdampak pada asupan gizi, selain itu menyebabkan siswa mengonsumsi makanan jajanan yang berlebih. Kurangnya asupan sarapan menyebabkan siswa kekurangan asupan energi, sehingga dapat menyebabkan lemas, kurang konsentrasi, bahkan pingsan. Sehingga kebiasaan sarapan yang baik sangat penting untuk proses belajar dan kegiatan siswa di sekolah. Kebiasaan jajan yang berlebih juga dapat mempengaruhi asupan energi siswa sehingga dapat menyebabkan kegemukan pada usia remaja dikarenakan tidak sarapan dahulu sehingga siswa cenderung membeli jajan yang banyak untuk mengatasi rasa lapar (7).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada minggu pertama bulan Agustus 2019 di SMP Negeri 14 Jember berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan sebelum penelitian. Populasi dalam penelitian ini Siswa SMP Negeri 14 Jember kelas VII dan VIII. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 82 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah bersedia menjadi responden, usia 12-15 tahun, dan siswa aktif di SMP Negeri 14 Jember. Sedangkan kriteria eksklusi adalah menderita penyakit tertentu dalam satu bulan terakhir (DBD, Tipus, TBC).

Instrumen yang digunakan adalah angket yang berisi sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data

kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan pengetahuan gizi. Kebiasaan sarapan dan jajan diukur dengan rumus panjang kelas interval, yaitu skor maks–skor min dibagi panjang kelas. Sedangkan pengetahuan gizi diukur berdasarkan persentase, 76–100% baik, 56–75% cukup, dan <56% kurang. Selain angket juga menggunakan kuesioner berupa form *recall* yang diambil 2 kali untuk mengetahui besar asupan energi yang dikonsumsi dalam kategori defisit, normal atau lebih. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*, sedangkan pengukuran berat badan menggunakan *bathroom scale digital*, pengukuran tersebut untuk memperoleh nilai

status gizi. Status gizi diukur dengan IMT/U berdasarkan kategori dari Kemenkes RI tahun 2010. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan aplikasi pengolah data untuk melihat hubungan antar variabel. Uji yang digunakan untuk menguji hubungan antar variabel adalah uji *Chi Square* dan signifikansi (p) dengan taraf signifikansi 95% dan $\alpha=5\%$. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Jember dengan nomor surat 524/UN25.8/KEPK/DL/2019. Responden penelitian ini merupakan siswa yang telah menandatangani lembar *informed consent* sebagai persetujuan untuk mengikuti penelitian.

HASIL

Berdasarkan **Tabel 1** distribusi kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember menunjukkan bahwa responden sebagian besar dalam kategori baik (61%).

Kebiasaan jajan siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori tidak baik (76,8%), hasil tersebut dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Berdasarkan **Tabel 3** dapat diketahui bahwa hasil distribusi asupan energi sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember dapat diketahui bahwa paling banyak asupan energi sarapan siswa dalam kategori defisit ringan (45,1%).

Berdasarkan **Tabel 4** dapat diketahui bahwa distribusi asupan energi jajan siswa

SMP Negeri 14 Jember paling banyak dalam kategori normal (45,1%).

Berdasarkan **Tabel 5**, dapat diketahui bahwa hasil distribusi status gizi siswa di SMP Negeri 14 Jember berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar dalam kategori normal (56,1%).

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 50 siswa, dengan 43 siswa diantaranya memiliki status gizi normal. Hasil uji *Chi Square* didapat hasil bahwa $p < \alpha$ yaitu 0,000, sehingga H_0 ditolak dan arah hubungan pada tabel menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi yang dialami siswa SMP Negeri 14 Jember.

Tabel 1. Kebiasaan sarapan siswa

Kebiasaan sarapan	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Baik	23	53,3	27	71,1	50	61
Tidak baik	21	47,7	11	28,9	32	39
Total	44	100	38	100	82	100

Tabel 2. Kebiasaan jajan siswa

Kebiasaan jajan	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	20,5	10	26,3	19	23,2
Tidak baik	35	79,5	28	73,7	63	76,8
Total	44	100	38	100	82	100

Tabel 3. Asupan energi sarapan siswa

Asupan energi sarapan	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Defisit berat	10	22,7	5	13,2	15	18,3
Defisit sedang	5	11,4	1	2,6	6	7,3
Defisit ringan	18	40,9	19	50	37	45,1
Normal	11	25	12	31,6	23	26,8
Lebih	0	0	1	2,6	1	1,2
Total	44	100	38	100	82	100

Tabel 4. Asupan energi jajan siswa

Asupan energi jajan	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Defisit berat	2	4,6	3	7,9	5	6,1
Defisit sedang	4	9,1	2	5,3	6	7,3
Defisit ringan	8	18,2	7	18,4	15	18,3
Normal	17	38,6	20	52,6	37	45,1
Lebih	13	29,5	6	15,8	19	23,2
Total	44	100	38	100	82	100

Tabel 5. Status gizi siswa

Status gizi	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Sangat kurus	1	2,3	0	0	1	1,2
Kurus	7	15,9	7	18,4	14	17,1
Normal	20	45,4	26	68,4	46	56,1
Gemuk	7	15,9	2	5,3	9	11
Obesitas	9	20,5	3	7,9	12	14,6
Total	44	100	38	100	82	100

Tabel 6. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi

Kebiasaan sarapan	Status gizi				Total		p
	Malnutrisi		Gizi normal				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak baik	29	80,6	3	6,5	32	39	0,000*
Baik	7	19,4	43	93,5	50	61	
Total	36	100	46	100	82	100	

Keterangan: *) signifikan ($p < 0,05$)**Tabel 7. Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi**

Kebiasaan jajan	Status gizi				Total		p
	Malnutrisi		Gizi normal				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak baik	35	97,2	28	60,9	63	76,8	0,000*
Baik	1	2,8	18	39,1	19	23,2	
Total	36	100	46	100	82	100	

Keterangan: *) signifikan ($p < 0,05$)

Tabel 7. memperlihatkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan jajan yang tidak baik sebanyak 63 siswa, dengan 35 siswa diantaranya memiliki status gizi malnutrisi. Hasil uji *Chi Square* didapat hasil bahwa $p < \alpha$ yaitu 0,000, sehingga H_0 ditolak artinya adanya adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi yang dialami siswa SMP Negeri 14 Jember.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 50 siswa (61%), sedangkan untuk kebiasaan sarapan yang tidak baik sebanyak 32 siswa (39%). Menurut Hardiansyah, sarapan yang baik sebelum pukul 9 pagi. Sarapan yang baik yaitu yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sebesar 15–25%, selain itu juga terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani/nabati, sayur, buah dan minuman. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja sebesar 16,9–58% dan sebesar 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah. Manfaat penting sarapan bagi anak sekolah antara lain adalah anak mempunyai daya ingat yang lebih baik, anak

memiliki konsentrasi yang lebih baik, anak memiliki kemampuan membaca, berhitung lebih baik, anak jarang sakit, dan anak memiliki stamina yang lebih baik (8). Anak sekolah yang tidak sarapan pagi tubuhnya akan menaikkan kadar gula darah, mengalami penurunan kondisi fisik maupun mental, kelelahan, menurunkan konsentrasi belajar di sekolah (9). Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, ketersediaan sarapan di rumah, jenis menu sarapan serta waktu sarapan.

Kebiasaan Jajan

Jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh seorang penjual di tempat umum yang dapat langsung dikonsumsi. Kebiasaan jajan siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori tidak baik sebanyak 63 siswa (76,8%). Kebiasaan jajan anak sekolah dapat berpengaruh pada asupan makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga dapat berdampak pada status gizi. Asupan makanan jajanan yang mengandung lemak, karbohidrat tinggi seperti gorengan apabila dikonsumsi dalam porsi yang banyak dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka akan menyebabkan obesitas pada anak. Selain itu, makanan jajanan yang mengandung natrium

tinggi, pewarna, perasa, pengawet, dan lain lain seperti snack ringan dalam kemasan yang diolah di pabrik apabila dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama makan akan menyebabkan menurunnya fungsi tubuh, sehingga akan mudah sakit.

Penelitian tentang frekuensi makanan *fast food* dan makanan jajanan berlemak berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah. Kebiasaan jajan dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, teman sebaya dan pengetahuan gizi (10). Penelitian sejalan memaparkan bahwa kebiasaan jajan siswa yang mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi energi atau karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak, oleh karena itu kelebihan asupan karbohidrat dapat menyebabkan obesitas (11).

Asupan Energi Sarapan

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Kekurangan energi dapat mengakibatkan berat badan kurang dari seharusnya ideal, menghambat pertumbuhan pada anak-anak, remaja, serta terjadinya penurunan daya tahan terhadap penyakit infeksi, sedangkan kelebihan energi dapat mengakibatkan berat badan berlebih atau kegemukan sehingga dapat menyebabkan penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner dan penyakit kanker (12). Angka kecukupan gizi (AKG) menurut Persatuan Ahli Gizi (Persagi) tahun 2003 dalam buku Kusharto dan Supriasa jumlah energi dan zat gizi yang harus dipenuhi oleh seseorang berdasarkan kelompok umur, berat badan, jenis kelamin, aktivitas dan keadaan khusus seperti hamil (13).

Energi yang dibutuhkan anak sekolah salah satunya didapat dari sarapan, pada penelitian ini asupan energi paling banyak dalam kategori defisit ringan yaitu sebanyak 37 siswa (45,1%). Energi pada anak sekolah

sangat penting untuk menunjang kegiatannya di sekolah. Asupan energi sarapan dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan wawancara *recall* 24 jam sebanyak 2 kali pada hari aktif sekolah. Penilaian kategori asupan energi sarapan sesuai dengan usia dan jenis kelamin siswa. Sarapan pagi harus mengandung cukup energi dan zat gizi untuk menunjang aktivitas siswa di sekolah sehingga siswa tidak lemas, selain itu zat gizi yang masuk kedalam tubuh akan mempengaruhi metabolisme otak yang dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar, serta asupan gizi yang baik maka status gizi siswa juga akan baik. Energi sarapan dipengaruhi oleh salah satunya yaitu porsi makan, rata-rata siswa dalam penelitian ini mengonsumsi karbohidrat (nasi hanya satu centong), selain itu porsi makanan, keberagaman jenis makanan juga mempengaruhi asupan energi dan zat gizi siswa. Keberagaman pada penelitian ini masih kurang karena beberapa responden yang tidak melakukan sarapan, selain itu menu sarapan yang hanya karbohidrat dan lauk nabati saja (tempe goreng), namun ada juga siswa yang sarapan dengan mengonsumsi sayuran.

Menurut Hardiansyah, energi sarapan berkontribusi kurang lebih satu perempat dari total energi AKG, sehingga apabila asupan energi saat sarapan tidak terpenuhi maka akan berpengaruh pada asupan gizi yang dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (8). Asupan energi dapat berpengaruh pada status gizi seperti penelitian yang dilakukan Azis *et al.*, bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja di MTs di Kabupaten Buru (14). Penelitian sejalan juga menyebutkan adanya hubungan asupan makanan dengan status gizi siswa SMP N 5 Sleman (15).

Asupan Energi Jajan

Energi jajan diperoleh dari seseorang yang mengonsumsi makanan jajanan yang menghasilkan energi. Menurut Hardiansyah

energi jajan untuk usia 10–12 tahun sebesar 23,6% dari AKG, untuk usia 13–15 tahun sebesar 23% dari AKG (7). Asupan energi makanan jajanan responden dalam penelitian ini normal sebesar 45,1% dan 23,2% dalam kategori lebih. Konsumsi energi berlebih pada anak sekolah dapat berakibat kegemukan pada siswa. Asupan energi jajan diperoleh berdasarkan wawancara *recall* 24 jam pada hari sekolah. Penilaian kategori asupan energi jajan sesuai dengan usia responden. Konsumsi energi jajan pada penelitian ini adalah makanan yang tersedia di sekolah seperti gorengan dan snack ringan. Siswa yang tidak melakukan sarapan di rumah cenderung mengonsumsi makanan yang membuat mereka kenyang, seperti gorengan (tempe goreng, tahu goreng) yang dijual di sekolah. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan terjadi penumpukan lemak yang dapat mengakibatkan kegemukan. Selain gorengan, jajanan yang mengandung natrium tinggi, pewarna, pengawet, dan lain-lain seperti snack ringan atau jajanan dalam kemasan sangat disukai oleh anak sekolah. Selain di sekolah, siswa juga membeli jajanan yang beragam di rumah, seperti snack ringan, cilok, sempol, dan lain-lain.

Asupan makanan jajanan yang tinggi kalori dapat mengakibatkan obesitas pada anak sekolah (16). Makanan jajanan yang baik adalah jajan yang mengandung zat gizi serta dalam jumlah yang sesuai. Apabila tidak sesuai akan mempengaruhi asupan gizi yang dapat berdampak pada status gizi anak sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa tingginya asupan energi jajan menyebabkan masalah gizi pada anak sekolah (7). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang memaparkan bahwa responden yang mengonsumsi makanan jajanan berlebih dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas (17).

Status Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta menngatur proses-proses kehidupan. Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (12). Manfaat zat gizi bagi tubuh antara lain menghasilkan energi (karbohidrat, protein, dan lemak), mengatur proses tubuh (protein, mineral, vitamin, dan air), membangun dan memelihara jaringan (protein, mineral, air) (5). Responden yang mengalami malnutrisi sangat kurus sebanyak 1 siswa (1,2%), sebanyak 14 siswa dalam kategori kurus (17,1%), sebanyak 46 siswa dalam kategori gizi normal sebanyak 46 siswa (56,1%), sebanyak 9 siswa dalam kategori gemuk (11%), dan sebanyak 12 siswa dalam kategori obesitas (14,6%).

Status gizi dalam kategori kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang dapat merugikan bagi kesehatan. Kegemukan meningkatkan peluang terjadinya berbagai penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya. Kegemukan disebabkan oleh asupan energi yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Sehingga untuk mencegah obesitas dapat dilakukan olahraga dan melakukan pengaturan makanan untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk remaja yang melakukan penurunan berat badan. Sedangkan status gizi dalam kategori kurang atau kurus disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang masuk dan yang keluar, energi yang keluar lebih besar dari energi yang masuk. Penyebab kurus antara lain kurang makan, menu makan yang tidak seimbang sehingga nafsu makan menurun, dan aktivitas fisik yang berlebihan serta adanya penyakit atau infeksi. Sehingga untuk mencegah status gizi kurang atau kurus

adalah anak remaja harus makan makanan yang bervariasi, seimbang antara kandungan protein, lemak, vitamin dan mineral (3). Faktor penyebab masalah gizi remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi makanan yang berlebihan melalui media massa (2). Status gizi remaja dalam penelitian ini adalah dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil uji *Chi Square* penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja, dimana siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan yang tidak baik, maka status gizinya juga tidak baik atau dapat mengalami malnutrisi. Seorang siswa yang melewatkan sarapan akan cenderung membeli jajan untuk mengisi perutnya, selain itu ketidakterediaan sarapan di rumah menyebabkan siswa lebih memilih membeli jajan di sekolah ketika lapar sehingga asupan gizi tidak seimbang. Menu sarapan yang kurang beragam juga berpengaruh terhadap asupan gizi siswa, dimana siswa yang tidak sarapan di rumah membeli sarapan di sekolah seperti mie instan goreng yang mana energi satu porsi mengandung energi yang tinggi, selain itu apabila ditambah dengan lauk seperti gorengan maka energi yang masuk bisa lebih besar dari kecukupan energi yang seharusnya, sehingga asupan energi yang masuk lebih besar dari energi yang keluar maka dapat menyebabkan obesitas pada siswa. Sebaliknya apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan kurangnya asupan energi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat membuat lemah, lesu saat disekolah. Apabila kebiasaan sarapan siswa baik maka akan baik pula status gizinya, selain itu akan memberikan energi yang cukup untuk

kegiatannya di sekolah serta meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lani bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Hal ini terjadi ketika seorang anak sekolah melewatkan waktu sarapan, maka responden memilih untuk membeli jajan di sekolah untuk mengisi perutnya ketika lapar, selain waktu sarapan tidak adanya sarapan di rumah juga menyebabkan responden akan lebih memilih membeli jajan untuk mengisi perutnya serta jenis menu sarapan yang tidak seimbang akan menyebabkan sedikitnya asupan gizi yang masuk ke tubuh responden sehingga dapat mempengaruhi status gizi remaja (18). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak sekolah, dimana kebiasaan sarapan akan berpengaruh pada asupan gizi anak sekolah yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizinya sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Bagi anak sekolah meninggalkan sarapan akan menyebabkan konsentrasi terganggu karena merasa lapar (19). Selain itu, adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih ($p < 0,05$). Semakin sering anak melewatkan sarapan, mereka akan mengurangi rasa laparnya dengan membeli jajan yang kurang seimbang kandungan gizinya. Anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan, penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar. Orang tua sebaiknya menyediakan serta membiasakan anaknya untuk sarapan pagi di rumah sebelum berangkat sekolah (20). Penelitian sejalan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dalam hal ini frekuensi sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja yang sarapan paginya tidak rutin yang

menyebabkan asupan energi rendah, sehingga mereka mengonsumsi makanan selingan yang lebih banyak (21).

Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja, dimana kebiasaan jajan siswa yang tidak baik, maka status gizinya juga tidak baik. Makanan jajanan erat kaitannya dengan anak sekolah, dimana siswa pasti membeli jajan di sekolah atau membawa bekal jajanan ke sekolah. Seorang siswa yang mengonsumsi makanan jajanan yang berlebihan menyebabkan asupan energi berlebih pula pada tubuh. Gorengan adalah salah satu jajanan yang menyumbang energi besar apabila dikonsumsi secara berlebihan seperti tempe goreng, tahu goreng dan jajanan lain yang dalam kemasan terlihat ringan namun berkalori tinggi seperti biskuit, sosis, dan snack ringan. Asupan energi yang berlebih akan berpengaruh pada status gizi siswa yaitu dapat menjadi gemuk bahkan obesitas, selain asupan energi frekuensi mengonsumsi makanan jajanan juga berpengaruh terhadap asupan energi siswa. Semakin sering siswa mengonsumsi jajan maka semakin banyak energi yang masuk ke tubuhnya. Apabila kebiasaan jajan siswa tidak baik maka status gizinya bisa juga menjadi tidak baik atau tidak normal (kurang atau lebih).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lani bahwa adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah. pemilihan jajanan yang tidak baik dan frekuensi membeli jajanan berpengaruh pada asupan energi. Asupan energi yang tidak sesuai akan berpengaruh pada status gizi, seperti konsumsi makanan yang lebih makan asupan energi juga akan lebih sehingga akan berpengaruh pada kejadian obesitas.

Terjadinya obesitas dikarenakan asupan energi yang masuk lebih besar daripada energi yang keluar sehingga terjadi penumpukan dalam tubuh (18). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya hubungan kebiasaan jajan pada siswa dengan status gizi. Kebiasaan mengonsumsi jajanan berpengaruh pada indeks masa tubuh, dimana *snack* yang dikonsumsi dengan porsi yang besar dan frekuensi sering akan meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, asupan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan meningkatkan kegemukan pada anak sekolah (9). Penelitian sejalan dilakukan oleh Arlinda bahwa adanya hubungan antara kebiasaan jajan dalam hal ini frekuensi makan *fast food* dengan kejadian obesitas dengan resiko sebesar 6 kali (22).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember. Kebiasaan sarapan dan jajan yang tidak baik akan mempengaruhi status gizi menjadi tidak baik.

Perlunya upaya Dinas Kesehatan dengan melakukan upaya mengurangi ataupun mencegah masalah gizi melalui penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya sarapan dan pemilihan jajanan yang sehat, yang diharapkan dapat mencegah atau menanggulangi masalah gizi remaja sekolah di Kabupaten Jember.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa SMP Negeri 14 Jember yang bersedia menjadi responden penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala SMP Negeri 14 Jember beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian, serta semua pihak yang ikut serta dalam membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sutomo, B., Anggraeni, Y. Menu sehat alami untuk batita dan balita. Jakarta: Demedia; 2010.
2. Adriani, M., Wirjatmadi, B. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Jakarta: Kencana; 2016.
3. Syahfitri, Y., Yanti, E., Restuastuti, T. Gambaran status gizi siswa-siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. Artikel Penelitian. 2016; 4(2), 1–12.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Gangguan gizi pada remaja di Kabupaten Jember tahun 2017. Jember: Dinas Kesehatan Jember; 2017.
5. Adriani, M., Wirjatmadi, B. Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana; 2016.
6. Pakhri, A., Chaerunimah., Rahmiyati. Edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan pada Siswa SMP Negeri 55 Makasar. Media Pangan Gizi. 2018; 25(1), 78.
7. Jannah, K. Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sukabumi [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2017.
8. Hardiansyah. Sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia [serial online]. 2018 Juni [diakses pada 10 Desember 2018]. dari: http://pergizi.org/images/stories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf.
9. Hartoyo, E., Qomariyatus, S., Rahmi, F., Dwi, F. Sarapan pagi dan produktivitas. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2015.
10. Nuryani., Rahmawati. Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. Jurnal Gizi Indonesia. 2018; 6(2), 115–118.
11. Dini I., Siti, F., Suyatno. 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). Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal). 2017; 5(1), 301–305.
12. Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
13. Kusharto, C., Supariasa, N. Survei konsumsi gizi. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2017.
14. Aziz, A., Pagarra, H., Asriani. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi dengan hasil belajar IPA siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. Jurnal IPA Terpadu. 2016; 1(2), 50–56.
15. Karim, A. Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta; 2017.
16. Nisak, J., Mahmudiono, T. Pola konsumsi makanan jajanan di sekolah dapat Meningkatkan risiko overweight obesitas pada anak. Jurnal Berkala Epidemiologi. 2017; 5(3), 311–324.
17. Fathin, A. Hubungan kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sukoharjo [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
18. Lani, A. Hubungan frekuensi sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah dasar [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2017.
19. Lasidi, Devi O., Umboh, A., Ismanto, Y. Hubungan status gizi dan kualitas sarapan pagi dengan prestasi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado. E-Journal Keperawatan. 2018; 6(1), 1–7.
20. Rosyidah, Z., Andrias, R. Jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. Media Gizi Indonesia. 2015; 10(1), 1–6.

21. Agusanty, F., Istiti, K., I Made, A. Faktor risiko sarapan pagi dan makanan selingan terhadap kejadian overweight pada Remaja sekolah menengah Atas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2014; 10(3), 139–149.
22. Arlinda, S. Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di SMP muhammadiyah 10 Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah; 2015.

