



---

## Hubungan Pengetahuan Makanan Bergizi Dengan Perilaku Jajan Pada Siswa SMP YP PGRI Makassar

M. Rachmat Kasmad<sup>1</sup>, Mutmainnah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Alamat: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222 Universitas Negeri Makassar  
Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222  
Email: m.rachmat.k@unm.ac.id

### Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan bergizi dengan perilaku jajan pada siswa SMP YP PGRI Makassar siswa dan jajanan merupakan dua hal yang sulit untuk dipisahkan karena jajanan siswa di sekolah cenderung memiliki warna yang mencolok serta memberikan rasa yang gurih di saat dikonsumsi. Jajanan menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 52%. Penelitian ini adalah penelitian Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan anak tentang makanan yang bergizi dan variabel terikat yaitu perilaku jajan anak. Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa Kelas VII SMP YP PGRI Makassar dan sampel yang digunakan yaitu Siswa kelas VII. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data Univariat dan Bivariat. Data hasil penelitian yang di dapatkan yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan makanan bergizi dengan perilaku jajan pada siswa SMP YP PGRI Makassar dengan nilai  $p > 0,05$ .

**Kata Kunci:** makanan bergizi dan Perilaku jajan

---

### PENDAHULUAN

Anak sekolah menurut WHO (*World Health Organization*) adalah golongan anak yang berusia 7-15 tahun, tetapi di Indonesia lazimnya anak usia sekolah adalah golongan umur 7-12 tahun. Masa anak usia sekolah adalah masa *latent* dimana kejadian yang terjadi pada masa ini akan berpengaruh besar bagi anak untuk masa-masa selanjutnya. Anak-anak dan jajanan merupakan dua hal yang sulit untuk dipisahkan karena jajanan anak-anak di sekolah cenderung memiliki warna yang mencolok serta memberikan rasa yang gurih di saat dikonsumsi (Lonto, *et al.* 2019).

Jajanan terdiri dari dua yaitu jajanan sehat dimana makanan yang disajikan merupakan makanan bergizi yang mengandung protein, vitamin dan mineral serta telah

memenuhi syarat dan cara penyimpanan yang benar sedangkan makanan atau jajanan yang tidak sehat yaitu berupa gorengan karena mengandung lemak jenuh dan makanan instan karena kandungan gizi yang terdapat di dalamnya termasuk kurang. Menyediakan makanan sehat dan makanan ringan di sekolah meningkatkan kesejahteraan kesehatan dan gizi anak-anak, serta memungkinkan anak untuk tumbuh dengan baik dan belajar dengan baik. (Anwar & Rosdiana, 2023)

Jajanan merupakan makanan yang telah dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan ataupun di tempat keramaian yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Konsumsi jajanan adalah hal yang sangat melekat pada anak, karena anak seringkali membeli makanan diluar tanpa memperhatikan kebersihan serta kandungan yang terdapat dalam makanan tersebut. Jajanan merupakan masalah yang perlu diperhatikan oleh masyarakat, karena terdapat beberapa makanan yang tidak *hygenies* yang beresiko mengganggu kesehatan (Sumarni *et al*, 2020).

Perilaku mengkonsumsi makanan sama seperti halnya perilaku lainnya yang ada pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat yang dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang serta faktor lain yang berkaitan dengan tindakan yang tepat. Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasari pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup khususnya pada anak usia sekolah (Asmaida & Sulaiman, 2020).

Zat gizi yang terdapat dalam makanan dapat berkurang atau hilang jika melalui proses pengolahan yang salah. Oleh karena itu pengolahan bahan makanan harus tepat agar kandungan gizi dalam makanan tersebut tetap terjaga (Muchlis, 2021).

Perilaku dalam pandangan biologis merupakan suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan. Pada hakikatnya perilaku manusia merupakan aktifitas-aktifitas yang dilakukan setiap hari oleh seseorang, contohnya berbicara, berpikir, emosi, berjalan, berbicara, berpakaian dan sebagainya. Perilaku dapat dibedakan menjadi, (Putranto *et al*, 2019).

Makanan jajanan yang beredar di masyarakat memiliki kandungan gizi dan kimia yang berbeda-beda, sehingga konsumen diharapkan dapat bertindak cermat sebelum membeli agar kecukupan gizi dapat terpenuhi, dari segi gizi sebenarnya makanan jajanan

belum tentu jelek, karena ternyata makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 52%. Akan tetapi keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan. Makanan jajanan umumnya mengandung zat tepung, gula, garam, lemak, dan kolesterol. Hal ini menyebabkan resiko tinggi terjadinya tekanan darah tinggi/hipertensi, diabetes melitus, ataupun penyakit lain yang berhubungan dengan penyakit lain (Emilia, *et al.* 2021).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Sumber-sumber zat gizi meliputi zat gizi sumber energi/tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat mineral, serta sumber vitamin. Makanan yang aman dikonsumsi merupakan makanan yang bebas dari cemaran biologis, kimia, dan benda-benda lain yang mengganggu dan membahayakan kesehatan. Sedangkan cara mengolah makanan yang baik bertujuan untuk mencegah terjadi kerusakan-kerusakan makanan sebagai akibat cara pengolahan yang salah, tidak terjadi kontaminasi makanan akibat dari kotorannya tangan pengelola, serta proses pengelolaan harus diatur sedemikian rupa sehingga mencegah masuknya bahan-bahan kimia berbahaya dan bahan asing ke dalam makanan (Lestari, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini dilakukan dengan melakukan survei dan kuesioner dan mengamati mengenai variabel tingkat pengetahuan anak mengenai makanan bergizi dan perilaku jajan siswa kemudian mencari hubungan antara kedua variabel dan koefisien korelasinya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dengan metode analisis korelasi ini merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel *dependen* dan variabel *independen* tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Paramita *et al.* 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang hubungan makanan bergizi dengan perilaku jajan. Pengetahuan makanan bergizi yang paling banyak berada pada kategori tinggi pada tindakan perilaku jajan yang berkategori cukup yaitu 26 sampel (83,9%) dan kategori pengetahuan makanan bergizi berkategori sedang pada tindakan perilaku jajan berada pada kategori cukup yaitu 30 sampel (85,7%). Hasil pengujian statistik hubungan menunjukkan nilai  $p = 0,819$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan makanan bergizi dengan perilaku jajan pada siswa SMP YP PGRI Makassar dikarenakan nilai  $p$  lebih dari 0,05.

## **PEMBAHASAN**

Pengetahuan yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa yang mengetahui mengenai apa itu makanan bergizi. Hal-hal yang dibahas yaitu sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman di konsumsi dan cara mengolah makanan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan gizi siswa kelas VII dinilai berada pada kategori tinggi sebanyak 31 siswa (45,6%), pada kategori sedang sebanyak 35 siswa (51,5%) dan pada kategori rendah sebanyak 2 siswa (2,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi siswa kelas VII berada pada kategori sedang sebesar 51,5 %.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Setyowati (2021) pada remaja RW 4 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Kota Surabaya yaitu menunjukkan pengetahuan gizi berkategori cukup lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan gizi baik dan pengetahuan gizi kurang, sebanyak 62 responden yang memiliki pengetahuan gizi berkategori cukup yaitu 40 responden (64,5%), kategori baik sebanyak 12 responden (19,4%) dan kategori kurang sebanyak 10 responden (16,1%).

Kurangnya pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi dikarenakan kurang terpaparnya informasi mengenai hal tersebut. Siswa bisa saja hanya sekedar mendengar tentang makanan bergizi namun tidak mengetahui lebih jelas mengenai apa itu makanan bergizi. Siswa SMP YP PGRI Makassar mempunyai kegiatan rutin setiap hari jumat yaitu siswa di harapkan membawa makanan yang bergizi contohnya makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral tetapi berdasarkan wawancara yang di lakukan bersama guru mata pelajaran dan juga kepala sekolah di ketahui bahwa siswa belum di paparkan materi mengenai fungsi kandungan-kandungan gizi dalam

makanan tersebut di karenakan tidak adanya guru khusus mengenai gizi di SMP YP PGRI Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku pemilihan makanan jajanan siswa SMP YP PGRI Makassar yang di kaji berdasarkan pengetahuan, sikap dan tindakan di ketahui bahwa pengetahuan siswa mengenai makanan jajanan berada pada kategori baik yaitu (61,8%), sikap pemilihan jajanan yaitu berada pada kategori cukup yaitu (82,4%) dan tindakan pemilihan makanan berada pada kategori cukup yaitu 80,9%.

Berdasarkan Hasil analisis bivariat menggunakan *chi-square* penelitian mengenai hubungan pengetahuan makanan bergizi dengan perilaku jajan pada siswa SMP YP PGRI Makassar menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan makanan bergizi dibuktikan dengan hasil uji statistik  $p=0,819 > 0,05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyadewi & Rai, 2022) dengan judul Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika yang menjelaskan berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajanan  $p > 0,05$ . Pengetahuan gizi seimbang yang baik belum tentu sejalan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan yang sehat. Hal ini karena banyak faktor yang mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makananan jajanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas pengetahuan dasar tentang gizi makanan, tidak mencakup tentang pengetahuan tentang bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya yang ada pada jajanan, akibat mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak aman, dan kebersihan makanan jajanan (Sulistiyadewi & Rai, 2022).

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan makanan bergizi dengan perilaku jajan (Pengetahuan, Sikap, dan tindakan/praktek) pada siswa SMP YP PGRI Makassar. Pengetahuan gizi yang baik tidak cukup unntuk menjadi dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan yang sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Tumbuh Kembang Pada Anak Di Paud Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 5(1), 69-78.
- Asmaida, A., & Sulaiman, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Ikan Di Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. *Jurnal MeA (Media Agribisnis)*, 5(1), 16-31.
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23-30.
- Lestari, E., Shaluhiah, Z., & Adi, M. S. (2023). Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214-221.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19-26.
- Muchlis, N., & Kurnaesih, E. (2021). Studi Kualitas Pelayanan Gizi Pasien Dengan Pendekatan Input, Proses, Output Di Instalasi Gizi di RSUD Salewangang Maros. *Journal of Muslim Community Health*, 2(3), 1-14.
- Paramita, Ratna, Noviansyah Rizal, Riza Bahtiar S. 2021. Metode Penelitian Kuantitatif. Karang sari: Widya Gama Press
- Putranto, N., Mozart, M., Purwoko, R. Y., Hidana, R., Krista, A. J., Khadafi, Z., & Fitriani, E. (2022). Knowledge, Attitudes, and Behaviors about Healthy Lifestyles and It's Effect on Health Status of Undergraduate Student Cadets 1st Angkatan After One Year of Education. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(2), 56-65.
- Putri, E.B.P. and Setyowati, A. (2021) 'Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (SFH)', *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), pp. 25-33.
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Wasita, R. R. R. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140-148.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Yant, R. D., Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2019). Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar Negeri 204 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 95-98.