

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Fase remaja yang ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran jaringan sampai organ tubuh membuat remaja memerlukan kebutuhan nutrisi yang optimal yaitu tercukupi baik zat gizi makro dan mikronya. (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010). Kelompok remaja merupakan salah satu perhatian utama di bidang kesehatan pada lima tahun terakhir ini. Hal ini disebabkan oleh karena keunikan gaya hidup remaja apabila dibandingkan dengan kelompok usia lain (Sulaiman, 2009).

Kebutuhan energi dan zat gizi di usia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan

kematangan mereka dimasa depan. (Dedeh dkk, 2010).

Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi siswa karena pola makan yang kurang baik, siswa yang berkecukupan dan tinggal dipertanian masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih. Siswa ini mempunyai resiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti : penyakit jantung, darah tinggi, diabetes. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Kurang gizi pada remaja terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekurangan gizi pada remaja putri umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi makanannya (Soekirman 2002).

Menurut FAO dalam februhartanty dan

iswarawanti(2004) Makanan Jajanan (street food) di definisikan sebagai makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjual yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan /dimasak ditempat produksi/dirumah /ditempat penjualan yang dijual oleh pedagang kaki lima dijalan dan ditempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa persiapan atau pengolahan lebih lanjut.

Penelitian yang dilakukan oleh Suci (2009) tentang pemilihan jajanan terkait rasa menyatakan bahwa 84% responden anak membeli jajanan karena enak rasanya. Hal ini perlu mendapat perhatian lebih lanjut karena rasa enak untuk anak sekolah dapat dijadikan alasan penjajah makanan untuk memberi bumbu penyedap makanan, meicin, dan lainnya, agar makanan yang dijajakan laku di pasar tanpa memperhatikan faktor kesehatan. Sedangkan aroma dan tekstur yaitu untuk 60,9% dari responden

menjadi sebuah pertimbangan penting untuk menentukan pemilihan jajanan yaitu anak memperhatikan bagaimana kelayakan makanan yang akan dibelinya dengan merasakan aroma makanan yang sudah basi atau tidak dan layak untuk dimakan atau tidak.

Khomsan (2003) mengemukakan bahwa dalam memilih makanan, remaja memasuki tahap *indenpendensi*, yaitu kebebasan dalam memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas fisik yang banyak dilakukan di luar rumah, membuat seorang remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi makanan tersebut melainkan sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status(Robinson,2009).

Kebiasaan jajan pada anak sekolah dapat berdampak positif, jika makanan jajanan yang dikonsumsi tersebut dapat

melengkapi atau menambah kebutuhan gizi, namun disisi lain, dapat berdampak negatif jika makanan jajanan yang dikonsumsi tersebut belum terjamin keamanannya sehingga akan berpengaruh negatif terhadap status kesehatan dan status gizi anak yang mengonsumsinya (BPOM, 2005).

Makanan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan dan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Februhartanty dan Iswaranti, 2004).

Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidak lengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengkonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa

kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang. Dampak positif dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas disekolah, adapun dampak negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. (Khomsan, 2006).

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Semarang, alasan memilih MAN 1 Kota Semarang sebagai tempat penelitian dilakukan adalah karena sebelumnya belum ada penelitian tentang gambaran pola konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 Kota Semarang.

Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 Kota Semarang.

Tujuan Khusus

Mendeskripsikan karakteristik remaja di MAN 1 Kota Semarang, mendeskripsikan uang saku remaja di MAN 1 Kota Semarang, mendeskripsikan jenis konsumsi makanan jajanan pada remaja di

MAN 1 Kota Semarang, mendeskripsikan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 Kota, mendeskripsikan jumlah konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengkaji pola konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 kota Semarang. Penelitian dilakukan di MAN 1 Kota Semarang, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2018. Sampel diambil sebanyak 81 siswa yaitu kelas 10 . Teknik pengambilan sampel dengan metode purposive dan memasukan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

Usia 14 – 16 tahun, responden (siswa) bersedia menjadi sampel penelitian, Siswa yang pada saat itu jajan disekolah

Kriteria eksklusi :

Tidak masuk sekolah saat pengambilan data dan Siswa yang sakit saat pengambilan data.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi makanan jajanan pada remaja di MAN 1 Kota Semarang. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Data

diolah dengan cara pengelompokan meliputi umur dan konsumsi makanan jajanan yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Semarang, merupakan salah satu Madrasah aliyah Negeri yang ada di Provinsi Jawa Tengah Indonesia Sama dengan MA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di MAN 1 Semarang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII MAN Semarang beralamat di Jl. Brigjen S. Sudiarto kecamatan pedurungan,kota Semarang.

MAN 1 Semarang menyediakan 8 kantin sebagai sarana untuk para siswa membeli makanan atau sekedar jajan, dikantin tersebut menyediakan berbagai jenis makanan jajanan. Siswa tidak di ijinan untuk membeli makanan jajanan selama didalam sekolah. Selain kantin juga terdapat satu koperasi selain menyediakan alat tulis dan keperluan sekolah koperasi juga tersedia jajanan dan minuman walaupun tidak sebanyak yang tersedia dikantin.

Gambaran Umum Responden

Jenis Kelamin

Tabel 1

Rp. >15.000 – 20.000	29	35,8
Jumlah	81	100

Data Distribusi responden

berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	19	23,5
Perempuan	62	76,5
Jumlah	81	100

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan jenis kelamin perempuan merupakan responden dengan jumlah terbanyak yaitu 76,5%. Sebagian besar siswa di MAN 1 kota Semarang berjenis kelamin perempuan.

Umur

Umur responden dicatat dalam tahun dari umur 14 - 16 tahun sesuai kriteria yang ditentukan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu 56,7%. Umur paling muda 14 tahun dan paling tua 16 tahun. Diketahui bahwa umur tertinggi 14 dan terendah 16 tahun dengan rata-rata umur 15,54 tahun.

Uang Saku

Tabel 2

Distribusi responden berdasarkan

uang saku

Uang Saku	n	%
Rp 10.000 -15.000	52	64,2

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan uang saku paling banyak yaitu Rp. 20.000,00 dan paling sedikit Rp. 10.000,00 dan rata-rata Rp. 13.716,00. Hasil penelitian yang sama yang dilakukan oleh (Oktaviani,dkk 2012) yang dilakukan di di SMA Negeri 9 Semarang menunjukkan bahwa uang saku sebagian besar responden siswa SMA Negeri 9 Kota Semarang yaitu Rp. 5000,00 – Rp.10.000,00. Sebagian besar siswa yang membawa uang saku menggunakannya untuk membeli makanan jajanan setiap hari. Uang saku yang dimiliki tidak semua dibelanjakan untuk membeli makanan jajanan, tetapi juga untuk keperluan lain seperti membeli keperluan sekolah seperti alat tulis. Tidak semua siswa dengan uang saku lebih banyak maka akan membeli makanan jajanan lebih banyak pula.

Jenis Makanan Jajanan yang ada di kantin

Berdasarkan Distribusi Responden berdasarkan Jenis Makanan Jajanan dapat diketahui

bahwa jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden di MAN 1 Semarang yaitu mendoan yaitu 93,8%, mie lidi 92,5% dan permen 96%.

Hasil penelitian (Anggraeni,2014) yang dilakukan pada Anak Sekolah Dasar Negeri IKIP 1 Makasar Tahun 2014 menunjukkan bahwa jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi siswa di sekolah adalah burger, siomay, empek-empek, pentol goreng, coklat, roti, bakwan dan nugget. Sedangkan minuman yang biasa dikonsumsi siswa di sekolah adalah pop ice, susu, es teh/teh kotak, sprite, fanta dan coca-cola. Jenis makanan jajanan yang sering di konsumsi siswa yaitu roti, coklat, *nugget* dan bakso.

Penelitian lain yang sama yang dilakukan oleh (Pramono dan Sulchan,2014) yang dilakukan pada remaja di kota semarang menunjukkan bahwa jenis makanan jajanan yang sering dan banyak dikonsumsi, diantaranya bakso, mie ayam, somay, batagor, otak-otak, berbagai jenis gorengan, soto, bakmi goreng dan rebus, coklat.

Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan

Frekuensi konsumsi makanan jajanan adalah banyaknya makanan jajanan yang dikonsumsi responden dalam satu bulan.

Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi menunjukkan bahwa responden paling sering mengkonsumsi mendoan yaitu dengan frekuensi setiap hari yaitu 41,9%, mie lidi 34,5% dan krupuk 30,8%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja di MAN 1 kota Semarang cenderung menyukai jenis makanan jajanan yang gurih.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pertiwi,2016) yang dilakukan pada siswa SMK N 1 Sewon. Menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi makanan jajanan berat paling banyak adalah soto dengan frekuensi 1-2x seminggu sebanyak 44 responden (46,3%).

Jumlah Energi yang dikonsumsi dari makanan jajanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di MAN 1 Semarang diketahui bahwa rata-rata jumlah energi yang dikonsumsi dari

makanan jajanan oleh remaja di MAN 1 kota Semarang perhari yaitu 109,2 kkal atau 5,2% dari total kebutuhan energi perhari dengan konsumsi tertinggi 527 kkal dan terendah 55,8 kkal. Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden di MAN 1 Semarang yaitu permen dengan persentase 96% kandungan dalam 100 gr permen yaitu 387 kkal sedangkan sebagian besar responden mengkonsumsi 2-3 bungkus kecil yang perkemasan seberat 6gr, frekuensi setiap hari paling sering yaitu mendoan yaitu 41,9%, jumlah mendoan yang dikonsumsi responden dalam satu kali makan yaitu 100 gr atau 2 potong. Kandungan energi dalam 100gr gorengan yaitu 354 kkal. Mie lidi merupakan makanan Camilan mie lidi ini terbuat dari tepung yang dicetak menggunakan cetakan sehingga menyerupai lidi dengan panjang kurang lebih 10 cm, maka dari itu disebut lidi-lidian, sedangkan dalam bahasa jawa disebut biting-bitingan atau yang lebih populer orang menyebutnya dengan sebutan Mie lidi. Kandungan gizi dalam 100 gr mie lidi yaitu 141,2 kkal. Jumlah mie lidi yang dikonsumsi responden

dalam sekali konsumsi yaitu perkemasan kecil yang beratnya 50 gr.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2004. *Penuntun Diet*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Aprillia Bondika Ariandani. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Universitas Diponegoro Semarang
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. *Rangkaian kegiatan peduli PJAS* 2011. Warta POM. 2011
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM). 2010. *Jajanan Anak Sekolah*. Sistem Keamanan Pangan Terpadu. 2010; <http://www.pom.go.id/> (diakses februari 2018)
- Cahyaningsih Dwi Sulistyono. 2011. *Pertumbuhan perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Trans info Media
- [Depkes] Departemen Kesehatan. 2005. *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Depkes, Jakarta.
- Farida A. 2008. *Patiseri Jilid 3. Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.

Fitri Cahyaning.2012.*Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada siswa sekolah dasar di SD N Rawamangun 01 pagi Jakarta Timur*.Universitas Indonesia

Iklima Nurul.2017.*Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar*.Universitas BSI Bandung.

