

KUALITAS GIZI PADA MAKANAN RINGAN YANG SERING DIKONSUMSI OLEH ANAK REMAJA

Nutritional Quality Of Snacks Often Consumed By Teenagers

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Koresponding Author :

ismciati@uui.ac.id

Abstrak

Gizi merupakan zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh mengalami tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat akibat keterbatasan waktu, stres akademik, dan aktivitas yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Ubudiyah Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 80 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai pola makan dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menilai status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk (67,5%) dan status gizi normal (72,5%). Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,043$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola makan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga diperlukan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi secara seimbang dalam menjaga status gizi yang optimal.

Kata Kunci: Gaya hidup, Pola Makan, Status Gizi, Mahasiswa,

Abstract

College students face challenges in maintaining a healthy diet due to time constraints, academic stress, and busy schedules. This study aims to determine the effect of diet on nutritional status among students at Ubudiyah University, Indonesia. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. A sample of 80 students was selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary patterns and body mass index (BMI) measurements to assess nutritional status. The results showed that most respondents had poor dietary patterns (67.5%) and normal nutritional status (72.5%). The Chi-Square test showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.043$). The conclusion of this study is that dietary patterns influence the nutritional status of students who work part-time, so awareness of the importance of consuming balanced nutritious food is needed to maintain optimal nutritional status.

Keywords: Lifestyle, Diet, Nutritional Status, Students,

PENDAHULUAN

Gizi merupakan zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein,

lemak, vitamin, mineral dan air. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi oleh para remaja harus baik dan teratur. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok untuk

pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Sehingga para remaja tersebut harus memiliki pengetahuan akan makanan yang sehat dan bergizi. (Suharjo, 1989). Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nilai gizi seimbang yang di dalamnya mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat dalam memenuhi kebutuhan harian tanpa bahan yang berbahaya.

Makanan sehat dapat diperoleh dari bahan pangan alami yang bergizi seimbang. Sumber utamanya diperoleh dari sayuran hijau, buah-buahan, ikan, daging tanpa lemak, telur. Kacang-kacangan, dan biji-bijian. Makanan yang sehat akan diolah dengan bersih, minim proses rebus/kukus dan sesuai dengan konsep Isi Piringku. Makanan juga salah satu faktor dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Makanan ringan, camilan, atau kudapan dalam bahasa Inggris yaitu snack adalah makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang atau makan malam). Makanan ringan adalah makanan untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya. Produk yang termasuk dalam kategori makanan ringan menurut Surat Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia No. HK.00.05.52.4040 Tanggal 9 Oktober 2006 tentang kategori pangan adalah semua makanan ringan yang berbahan dasar kentang, umbi, sereal, tepung atau pati (dari umbi dan kacang) dalam bentuk keripik, kerupuk, jipang.

Makanan ringan beragam jenisnya, dilihat dari segi bentuk maupun cara pengolahan dan penyajiannya. Makanan ringan juga bisa dibedakan menjadi dua

macam berdasarkan bahan baku yang digunakannya. Pertama yaitu kelompok makanan ringan yang menggunakan satu bahan pecita rasa seperti garam, gula, dan bumbu lainnya. Kedua yaitu kelompok makanan ringan yang menggunakan bahan baku dan bahan tambahan lain yang dicampur untuk memperoleh produk yang mempunyai nilai gizi yang baik, daya cerna dan mutu fisik atau organoleptik yang lebih tinggi. Perbedaan yang lain yaitu Snack Kering, makanan ringan yang tahan lama karena dalam kondisi kering seperti keripik, rengginang dan lain-lain, yang kedua Snack Basah, makanan ringan yang hanya dapat bertahan satu hingga dua hari saja seperti kue bolu, siomay, lumpia dan kue basah lainnya.

Pada masa kini makanan ringan sudah menjadi bagian yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama kalangan anak-anak dan remaja karena biasanya membutuhkan banyak energi untuk mendukung aktivitasnya. Terdapat rentang waktu yang dianjurkan untuk memberikan makanan ringan yakni diantara sarapan dan makan siang yaitu pukul 09 sampai 10 pagi dan waktu antara makan siang dan makan malam yaitu pukul 3 sampai 4 sore. Makanan ringan memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi manusia (Anne Ahira, 2016). Makanan ringan atau snack ini dimaksudkan untuk menambal kekurangan zat gizi yang diperoleh dari menu makan utama, sehingga semestinya snack yang disajikanpun adalah jenis snack yang sehat dan bergizi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *crosssectional* study dengan metode survey. Waktu pelaksanaan penelitian mulai bulan Agustus 2025 dengan lokasi Universitas Jabal Ghafur di Kabupaten Pidie pada Prodi Tarbiyah. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi penelitian ini terdiri

dari 128 mahasiswa yang dipilih menggunakan metode multistage random sampling. Data yang akan dikumpulkan selama pelaksanaan penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data tentang karakteristik sampel, konsumsi makanan dan konsumsi makanan jajanan. Teknik Pengambilan data dilakukan dengan bantuan kuesioner. Data mengenai konsumsi makanan dikumpulkan dengan metode recall 3 x 24 jam yaitu pencatatan makanan yang dikonsumsi selama tiga hari yang mencakup jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Data konsumsi makanan jajanan dikumpulkan dengan cara pencatatan makanan jajanan (*food list*) selama 7 hari (satu minggu) yang mencakup jenis, frekuensi dan jumlah makanan jajanan yang dikonsumsi. Data tentang keamanan makanan dikumpulkan dengan bantuan kuesioner. Kuesioner berisi pertanyaan tentang aspek keamanan makanan yaitu pemilihan makanan yang memperhatikan bahwa aspek biologis, kimia dan fisik. Data sekunder terdiri dari keadaan umum lokasi penelitian yang diperoleh melalui data SMA Kabupaten Pidie. Data yang telah terkumpul dikelompokkan menurut peubahnya, kemudian ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif kemudian diuji dengan statistik dengan menggunakan program aplikasi komputer SPSS. Data tentang karakteristik sampel dan identifikasi pemilihan makanan yang aman di analisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik elementary statistic (statistik dasar) yang digambarkan dalam bentuk persentase, rata-rata dan standar deviasi. Data tentang konsumsi makanan cemilain yang sering dikonsumsi dan tingkat kecukupannya diolah menggunakan program Nutri Survey.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Sampel

Tabel 1 disajikan sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah sampel perempuan lebih banyak dibanding sampel laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan sampel perempuan sebanyak 100 orang (77,5%) dan sampel laki-laki dengan jumlah 28orang (22,5%).

Table 1 sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	100	78,12%
Laki-laki	28	21,88
Total	128	100%

Tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi makan mahasiswa. Ketika mereka tinggal dengan orang tua, makan di rumah biasanya disediakan oleh orang tua sehingga mereka tidak memikirkan apa yang akan dikonsumsi atau mencari makanan. Namun sebaliknya mahasiswa yang kos, mereka harus membeli atau memasak makanan sendiri. Keterbatasan dalam memasak dan membeli makanan menjadi kendala untuk pemenuhan konsumsi makanan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian ditemukan hampir separuh sampel hanya makan dua kali sehari. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa 15,62% tinggal dengan orangtua dan 70,32% sampel kos.

Tabel 2 Sebaran sampel berdasarkan tempat tinggal

Tempat tinggal	n	%
Orang Tua	20	15,62%
Kos	90	70,32%
Saudara	18	14,06%

Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh seseorang sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaannya dalam tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menemukan bahwa sebagian mahasiswa memiliki status gizi normal (68,75%)

Tabel 3 Status Gizi Mahasiswa Tarbiyah

No	status gizi	n	%
1	sangat kurus	10	7,82%
2	kurus	15	11,71
3	normal	88	68,75
4	gemuk	10	7,82
5	kegemukan	5	3,9
	Jumlah	128	100%

Ternyata mahasiswa juga mengalami masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Hasil penelitian menemukan sebesar 7,82% sampel mengalami kurang gizi dan 3,9% sampel mengalami kelebihan gizi. Status gizi sampel dapat dilihat pada tabel 3. Sebaran sampel menurut umur dapat dilihat pada tabel 4, kelompok umur terbanyak adalah umur 15-18 tahun dengan jumlah 11 orang laki-laki (42,3%) dan 8 orang perempuan (57,1%)

Tabel 4. Sebaran Usia Sampel

umur (tahun)	n	%
17	20	15,63%
18	98	76,57%
19	5	3,90%
20	5	3,90%

3.2 Konsumsi Pangan.

Konsumsi pangan merupakan banyaknya atau jumlah pangan secara tunggal maupun beragam yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. (Sedioetama 2004). Prinsip dari metode recall 2x24 jam adalah melakukan pencatatan jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Jenis penilaian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi dilakukan dengan membandingkan antar konsumsi zat gizi aktual (nyata) dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Hasil perhitungan kemudian dinyatakan dalam persen (%). Konsumsi makan dan konsumsi makanan ringan pada penelitian ini diketahui berdasarkan hasil analisis kuisioner *food frequency* dan *food recall* 3 hari dimana didapatkan informasi berupa jenis, jumlah, dan frekuensi dari bahan makanan yang di konsumsi responden.

Gambaran asupan makan dapat menjadi ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu juga menjadi salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi. Jenis makanan mewakili variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap tubuh akan menghasilkan paling sedikit satu macam zat gizi. Frekuensi makanan menunjukkan jumlah berapa kali makanan tersebut di konsumsi. Frekuensi makan secara umum sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Hasil penelitian menemukan bahwa hanya separuh sampel yang makan tiga kali sehari, dan 35% sampel makan hanya dua kali sehari dengan asumsi sampel tidak makan pagi. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor diantaranya malas makan saat pagi hari, telat bangun tidur dan terburu-buru dan kebiasaan begadang saat malam hari sehingga ketika pagi tidak sanggup untuk bangun.

Tabel 5. Sebaran Makan Sampel

Frekuensi Makan	n	%
4 kali sehari	3	4,8 %
3 kali sehari	30	48 %
2 kali sehari	21	34 %
1 kali sehari	8	12,9 %

3.3. Konsumsi makanan Sehari

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi sampel, seluruh sampel mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok mereka pada saat makan siang dan makan malam. Menu sarapan sampel biasanya mengkonsumsi mie instan, mie

goreng, lontong, 2 butir telur tetapi ada juga yang hanya mengkonsumsi kue basah. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh remaja mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Nasi dikonsumsi dengan frekuensi lebih dari 1x setiap harinya. Terpilihnya nasi sebagai pilihan utama dikarenakan nasi merupakan makanan pokok yang mudah diperoleh dan dikonsumsi oleh keluarga secara turun temurun. Kedua hal ini merupakan faktor penentu kebiasaan makan seseorang. Sumber energi juga didapat dari konsumsi mie meskipun jumlahnya lebih sedikit dan dikonsumsi dengan frekuensi yang bervariasi. Hal ini ditunjang dengan pendapat Sediaoetama (2004), dimana budaya daerah setempat adalah faktor yang dapat menentukan kebiasaan makan penduduk di daerah tersebut. Hasil perhitungan konsumsi pangan rata-rata perhari, ternyata hanya 1706,4 kalori yang dikonsumsi sampel. Jumlah ini sangat jauh dari angka kecukupan gizi. Jika rata-rata angka kecukupan energi sampel 2400 kalori, maka tingkat kecukupan energi sampel 71,1% yang berada pada status defisit energi tingkat sedang.

3.4 Konsumsi Makanan Ringan

Makanan ringan adalah makanan untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya. Makanan ringan beragam jenisnya, dilihat dari segi bentuk maupun cara pengolahan dan penyajiannya. Makanan ringan juga bisa dibedakan menjadi dua macam berdasarkan bahan baku yang digunakannya. Pertama yaitu kelompok makanan ringan yang menggunakan satu bahan pecita rasa seperti garam, gula, dan bumbu lainnya. Kedua yaitu kelompok makanan ringan yang menggunakan bahan baku dan bahan tambahan lain yang dicampur untuk memperoleh produk yang mempunyai nilai gizi yang baik, daya cerna dan mutu fisik atau organoleptik

yang lebih tinggi. Perbedaan yang lain yaitu Snack Kering, makanan ringan yang tahan lama karena dalam kondisi kering seperti keripik, rengginang dan lain-lain, yang kedua Snack Basah, makanan ringan yang hanya dapat bertahan satu hingga dua hari saja seperti kue bolu, siomay, lumpia dan kue basah lainnya.

Dalam penelitian yang dilakukan, secara keseluruhan konsumsi makanan ringan dari sampel yang mengandung kalori sebesar 1022,1 kalori, protein 39,6 gram, lemak 32,7 gram dan karbohidrat 141,4 gram. Protein sangat dibutuhkan remaja karena berfungsi untuk membantu pertumbuhan. Jika terjadi kekurangan protein maka dapat mengakibatkan pertumbuhan menjadi lambat dan tidak bisa mencapai kesehatan dan pertumbuhan normal (Istiany dan Rusilanti, 2014)

Tabel 6 Rata-rata Konsumsi makanan Ringan Setiap hari

Konsumsi Zat Gizi	Rata-rata
Kalori	1022,1 kalori
Protein	39,6 gram
Lemak	32,7 gram
Karbohidrat	141,4 gram

Jika dibandingkan dengan konsumsi satu hari, ternyata makanan jajanan menyumbang 59,9% dari total konsumsi satu hari. Ini membuktikan bahwa separoh konsumsi sampel berasal dari jajan diluar rumah. Sebagian besar waktu yang dihabiskan sampel adalah berada dikampus. Dengan demikian sebagian besar kebutuhan zat gizi di penuhi di dalam kampus atau diluar rumah. Kualitas makanan yang dimakan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan sampel. Dengan demikian, sebagian besar sampel makan siang di kampus. Dari hasil penelitian, sebagian kecil sampel membawa bekal nasi untuk makan siang mereka, dan biasanya yang tinggal dengan orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Chi -Square, diperoleh nilai signifikan 0,050, sehingga dapat

disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

Adi, Annis Catur. (2022). Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi : Karbohidrat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55.

Fatie, S. D., Briani, A., & Florensia, W. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.

Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30.

Sunarto, S., Adam, A., & Hasanuddin, W. (2023). Hubungan Pegetahuan Gizi Dan Pola Makan Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 119-122.

Lukman, and Rahmat Mulyana. 2022. "Pemodelan Nilai Teknologi Informasi Menggunakan Structural Equation Modeling (Sem)". *JIPi (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)* 7(2): 469–7

