

## **ANALISIS KONSUMSI MAKANAN JAJANAN TERHADAP PEMENUHAN GIZI REMAJA**

### ***Analysis of Snacks consumption against the teenager fulfillment of Nutritional***

Esi Emilia<sup>1</sup>, Juliarti<sup>2</sup>, Nikmat Akmal<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Medan  
Email : esiemilia@unimed.ac.id

#### **ABSTRAK**

Kecukupan gizi pada remaja tergantung dari makanan yang dikonsumsi. Makanan jajanan memberikan kontribusi gizi yang nyata terhadap pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Tujuan penelitian untuk 1). Mengetahui gambaran konsumsi makanan dan konsumsi makanan jajanan pada remaja, 2) Menganalisis tingkat kecukupan makanan jajanan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Desain penelitian adalah *crosssectional study* dengan metode survey. Waktu pelaksanaan penelitian mulai bulan Juni – November 2018 dengan lokasi Universitas Negeri Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Minimal sampel yang akan diambil berdasarkan proporsi adalah 196 orang. Untuk menghindari terjadinya pengurangan sampel, maka jumlah sampel ditambah 10 persen dari jumlah sehingga jumlah sampel menjadi 216 orang. Hasil penelitian menemukan bahwa konsumsi makanan yang mengandung kalori, protein, lemak dan karbohidrat adalah berturut-turut 1706,4 kal, 71,1 gram, 56,4 gram dan 227,5 gram. Lebih separoh sampel mengalami defisit energi tingkat berat atau konsumsi mereka kurang dari 70%. Konsumsi makanan jajanan mengandung kalori, protein, lemak dan karbohidrat adalah berturut-turut 1022,1 kalori, 39,6 gram, 32,7 gram dan 141,4 gram. Tingkat kecukupan makanan jajanan terhadap konsumsi perhari untuk kalori, protein, lemak dan karbohidrat berturut-turut 59,9%; 55,7%; 58,0% dengan rata-rata sebesar 58,9%, artinya separoh lebih konsumsi sampel diperoleh dari makanan jajanan. Hal ini disebabkan sebagian besar waktu sampel dihabiskan di kampus dan diluar rumah.

**Kata Kunci :** Konsumsi, Makanan jajanan, Pemenuhan gizi

#### **ABSTRACT**

*Adolescent nutritional adequacy depends on the food consumed. Street food provides a real nutritional contribution to meeting the nutritional needs of adolescents. Research objectives for 1). Knowing the description of food consumption and snack food consumption in adolescents, 2) Analyzing the adequacy of snack foods to meet the nutritional needs of adolescents. The research design was a cross-sectional study with a survey method. When the research was carried out from June to November 2018 with the location of Medan State University. The population in this study were all students at the State University of Medan. The minimum sample to be taken based on proportion is 196 people. To avoid sample reduction, the number of samples is increased by 10 percent of the number so that the number of samples becomes 216 people. The results of the study found that the consumption of foods containing calories, protein, fat and carbohydrates was 1706.4 cal, 71.1 gram, 56.4 gram and 227.5 gram, respectively. More than half of the sample had a severe energy deficit or their consumption was less than 70%. Consumption of snack foods containing calories, protein, fat and carbohydrates is 1022.1 calories, 39.6 grams, 32.7 grams and 141.4 grams, respectively. Adequacy level of snack food to daily consumption of calories, protein, fat and carbohydrates was 59.9%; 55.7%; 58.0% with an average of 58.9%, meaning that more than half of the sample consumption was obtained from street food. This is because most of the sample time was spent on campus and outside the home.*

**Keyword :** Consumption, Snack food, Adolescent Nutrition

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan usia transisi menuju masa dewasa dengan ditandai terjadinya banyak perubahan-perubahan fisik dan mental yang unik. Pada masa remaja terjadi *growth spurt* atau percepatan pertumbuhan kedua yang berakhir sampai usia dewasa. Untuk memenuhi pertumbuhan cepat, remaja harus mengonsumsi makanan yang cukup dari segi kuantitas maupun kualitas.

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kekurangan gizi dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami stunting (pendek), tingkat kecerdasan rendah dan produktivitas rendah, sedangkan gizi lebih berhubungan dengan penyakit degeneratif pada umur yang lebih muda dan kecenderungan remaja obesitas untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Kemenkes, 2012).

Kebiasaan makan yang salah pada masa remaja akan berdampak pada status kesehatan mereka dikemudian hari. Hasil penelitian Emilia, E (2016) tentang Pengetahuan gizi remaja kota Medan menemukan bahwa sebagian besar rata-rata skor perilaku gizi remaja (pengetahuan, sikap dan praktek gizi) tergolong rendah (61,4%) dengan persentase pengetahuan, sikap dan praktek gizi remaja berturut-turut adalah 60,07%; 61,53% dan 64,49%.

Pengetahuan gizi remaja yang rendah sangat mempengaruhi sikap dan praktek memilih makanan serta gaya hidup sehat.

Makanan jajanan memberikan kontribusi gizi yang nyata terhadap kelompok konsumen tertentu seperti pelajar, mahasiswa dan karyawan, yaitu kelompok yang sebagian besar aktivitas berada diluar rumah dan tidak mempunyai cukup waktu untuk makan di rumah. Hasil penelitian Haslina, HS (2012) menemukan bahwa kontribusi makanan jajanan sekolah dalam menyumbang kebutuhan energi perhari mencapai 20% – 31,1%. Oleh karena itu, peranan makanan jajanan sebagai penyumbang gizi dalam menu

sehari-hari anak sekolah tidak dapat diabaikan.

Kelompok konsumen tertentu seperti pelajar, mahasiswa dan karyawan, yaitu kelompok yang tidak mempunyai cukup waktu untuk makan di rumah. Tingginya frekuensi jajan dikalangan remaja menunjukkan bahwa makanan jajanan merupakan penyumbang kebutuhan gizi pada remaja. Mahasiswa yang tergolong remaja akhir menghabiskan hampir sebagian besar waktunya di kampus. Aktivitas kampus seperti kuliah, mengerjakan tugas dan aktivitas lainnya menyebabkan pemenuhan kebutuhan makanan dengan jajan di luar rumah seperti di kampus dan tempat lainnya. Penelitian ini ingin melihat gambaran konsumsi makanan dan makanan jajanan remaja serta sumbangan makanan jajanan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi remaja.

### B. Tujuan penelitian

- Gambaran konsumsi makanan dan konsumsi makanan jajanan remaja.
- Menganalisis tingkat kecukupan makanan jajanan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi remaja

### C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi tentang gambaran konsumsi makanan, konsumsi makanan jajanan dan pemilihan makanan jajanan yang aman pada remaja serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan pengambil kebijakan agar mengarahkan atau memperbaiki konsumsi makanan dan konsumsi makanan jajanan melalui peningkatan pengetahuan tentang pemilihan makanan dan makanan jajanan yang sehat.

## II. METODE PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Desain penelitian adalah *crosssectional study* dengan metode survey. Waktu pelaksanaan penelitian mulai bulan Juni – November 2018 dengan lokasi Universitas Negeri Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru di Universitas Negeri Medan. Minimal sampel yang akan diambil berdasarkan proporsi ditemukan jumlah

sampel minimal adalah 196 orang. Untuk menghindari terjadinya pengurangan sampel, maka jumlah sampel ditambah 10 persen dari jumlah sehingga jumlah sampel menjadi 216 orang.

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 biologis, kimia dan fisik. Data sekunder terdiri dari keadaan umum lokasi penelitian yang diperoleh melalui data di Universitas Negeri Medan.

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, konsumsi makanan jajanan dan tingkat kecukupannya diolah menggunakan program *Nutri Survey*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 Universitas Negeri Medan, berjumlah 169 orang yang diambil secara *stratified random sampling*. Sebaran sampel pada setiap fakultas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran sampel penelitian

Fakultas	Prodi	n	%
FT	Gizi	45	26,6
FIK	IKOR	8	4,7
FIS	Geografi	22	13,0
FMIPA	Biologi	38	22,5
FE	Tata Niaga	56	33,1
Jumlah		169	100

Tabel 2 disajikan sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah sampel perempuan lebih banyak dibanding sampel laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan sampel perempuan sebanyak 131 orang (77,5%) dan sampel laki-laki dengan jumlah 38 orang (22,5%).

Tabel 2. Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	38	22,5
Perempuan	131	77,5
Jumlah	169	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 separoh sampel hanya makan dua kali sehari. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa 28,4% tinggal dengan orangtua dan 69,23% sampel kos.

Tabel 3. Sebaran sampel berdasarkan tempat tinggal

Tempat tinggal	n	%
Orangtua	48	28,40
Kos	117	69,23
Saudara	4	2,37
Jumlah	169	100

Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh seseorang sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaannya dalam tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru Universitas Medan menemukan bahwa sebagian mahasiswa memiliki status gizi normal (60,9%).

Tabel 4. Status Gizi Sampel

No	Status Gizi	n	%
1	Sangat kurus	19	11,2
2	Kurus	26	15,4
3	Normal	103	60,9
4	Gemuk	7	4,1
5	Kegemukan	14	8,3
Jumlah		169	100,0

Ternyata mahasiswa Universitas Negeri Medan juga mengalami masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Hasil penelitian menemukan sebesar 11,2% sampel mengalami kurang gizi dan 8,3% sampel mengalami kelebihan gizi. Status gizi sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Sebaran sampel menurut umur dapat dilihat pada tabel 5, kelompok umur terbanyak adalah umur 15-18 tahun dengan jumlah 11 orang laki-laki (42,3%) dan 8 orang perempuan (57,1%).

Tabel 5. Sebaran umur sampel

Umur (tahun)	n	%
16	1	0,6
17	26	15,4
18	109	64,5
19	30	17,8
20	3	1,8
Jumlah	169	100

## B. 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 jajan 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 dikonsumsi 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 dikonsumsi. Frekuensi makan secara umum sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Hasil penelitian menemukan bahwa hanya separoh sampel yang makan tiga kali sehari, dan 34% sampel makan hanya dua kali sehari dengan asumsi sampel tidak makan pagi. Banyak penelitian menemukan bahwa seorang mahasiswa yang tidak makan pagi akan mengganggu konsentrasi ketika belajar, semangat belajar menurun dan daya tahan tubuh rendah.

Tabel 6. Sebaran frekuensi 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
Jumlah	62	100,0

### 1. 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 dan sebagian lagi mengkonsumsi bihun, mie

telur, kwitaw, nasi dan lontong untuk sarapan mereka. Makanan pokok masyarakat Indonesia adalah nasi yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi dan telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh remaja mengonsumsi 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 Sedioetama (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.

Tabel 7. Konsumsi rata-rata perhari

Konsumsi zat gizi	Rata-rata
Kalori	1706,4 kal
Protein	71,1 gram
Lemak	56,4 gram
Karbohidrat	227,5 gram

Pedoman umum gizi seimbang menganjurkan untuk membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang tinggi protein baik yang berasal dari protein hewani, dan protein nabati. Untuk kategori makanan sumber hewani, sampel paling banyak mengonsumsi ikan segar. Ikan segar di konsumsi >1x setiap harinya. Hal ini disebabkan Medan merupakan daerah yang dekat dengan pantai dimana ikan laut menjadi salah satu sumber protein bagi masyarakatnya.

Sumber hewani non bahari adalah daging ayam dan daging sapi. Daging sapi

lebih jarang dikonsumsi yaitu 1x setiap bulan. Berbeda dengan daging ayam yang dikonsumsi lebih sering yaitu 1-3x setiap minggunya. Hal ini disebabkan daging ayam cenderung lebih murah untuk dikonsumsi sesuai dengan kondisi ekonomi sampel. Sumber hewani lainnya adalah telur ayam.

Sumber hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi sumber hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging sapi dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Sumber makanan kacang-kacangan juga mengandung gizi yang penting yaitu protein nabati. Tahu dan tempe adalah yang terbanyak dikonsumsi oleh sampel dimana umumnya dikonsumsi harian dengan jumlah >1x setiap harinya. Hal ini disebabkan jajanan yang biasa dijual disekitar kampus adalah olahan tahu dan tempe seperti tahu dan tempe goreng, tahu isi dan bakso tahu bakar serta tempe bakar

Konsumsi kedele dan tempe dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Kelemahannya adalah kualitas protein dan mineral yang dikandung oleh sumber protein nabati lebih rendah dibanding sumber protein hewani. Oleh karena itu, guna mencapai gizi yang seimbang diperlukan konsumsi bersama makanan-makanan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang diperoleh lebih sempurna.

Berdasarkan data riset kesehatan, konsumsi sayuran untuk umur di atas 10 tahun masih rendah yaitu sebesar 36,7%. Padahal sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan yang berperan sebagai antioksidan. Konsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, gula darah, dan kolestrol.

Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan resiko sembelit, obesitas, dan resiko untuk penyakit tidak menular lainnya.10,18 Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 21/2 porsi atau 21/2 gelas sayursetelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. Berdasarkan survey, rata-rata 83,64% remaja di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Padahal berdasarkan data statistik, tingkat ketersediaan buah dan sayur berada di posisi kedua terbanyak sesudah padi-padian.

Sebagian besar sampel mengkonsumsi buah berupa rujak setiap hari ketika kuliah. Buah yang tergolong sering dikonsumsi ketika musim adalah jeruk. Umumnya remaja mengkonsumsi buah dengan dimakan langsung tanpa pengolahan lanjut. Dari hasil penelitian, remaja cenderung hanya mengkonsumsi sedikit variasi buah-buahan, dimana mereka hanya mengkonsumsi 1-2 jenis buah saja. Konsumsi buah dan sayur di Indonesia memang masih tergolong rendah.

## 2. Konsumsi makanan jajanan

Makanan jajanan menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (2009) adalah makanan dan minuman yang diproduksi oleh pengusaha sektor informal dengan modal kecil di jajakan dan siap dikonsumsi di tempat-tempat keramaian, sepanjang jalan, pemukiman, dengan cara berkeliling, menetap, atau kombinasi kedua cara tersebut. Makanan jajanan dapat berupa makanan utama atau selingan. Makanan jajanan jenis berat (*meal*) atau makanan utama merupakan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, dan sayuran. Makanan jajanan jenis ringan (*snack*) adalah makanan yang sering disantap di luar waktu makanan utama yang sering juga disebut dengan makanan selingan yang bisa terjadi pada saat antara sarapan dan makan siang seperti aneka kudapan dan aneka jajanan pasar.

Hasil pengumpulan data tentang jenis makanan jajanan sumber karbohidrat

di temukan bahwa sebagian besar mahasiswa atau sebesar 83.6% selalu mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat. Sebagian kecil mahasiswa mengkonsumsi mie dan umbi-umbian masing-masing 16,4% sebagai jajanan makanan sumber karbohidrat. Secara keseluruhan, konsumsi makanan jajanan 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 8. Rata-rata konsumsi makanan jajanan perhari

Konsumsi zat gizi	Rata-rata
Kalori	1022,1 kalori
Protein	39,6 gram
Lemak	32,7 garm
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.

*Snack* atau cemilan adalah jenis makanan yang disajikan diluar waktu makan utama. *Snack* dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori, selain yang diperoleh dari makanan utama. Dalam hal kandungan kalori, porsi *snack* harus lebih rendah daripada makanan utama. Oleh karena itu tidak boleh merasa kekenyangan mengkonsumsi *snack* karena

*snack* hanya dimaksudkan agar tidak terlalu merasa lapar. *Snack* dapat berupa makanan atau jajanan tradisional, kue-kue, aneka gorengan, makanan ringan, dan lain sebagainya. Asupan *snack* yang dikonsumsi saat istirahat juga masih kurang memenuhi kebutuhan zat gizi makro, seperti kerupuk, gorengan, permen, dan *snack* pabrik lainnya. Bahkan ada pula sampel yang tidak jajan mengingat uang saku sampel yang bervariasi. Sebagian besar *snack* bukan hanya hampa kalori, namun juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu dapat mengganggu nafsu makan (Reppi, *et al.*, 2015).

Minuman adalah semua jenis cairan yang dapat diminum kecuali obat-obatan, yang berfungsi sebagai penghilang rasa haus, penambah nafsu makan, penambah tenaga dan sebagai sarana untuk membantu pencernaan makanan. Jenis minuman yang baik dikonsumsi oleh mahasiswa adalah minuman yang tidak mengandung alkohol.

### 3. Tingkat kecukupan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian jika dilihat dari jenis kelamin, konsumsi makan sampel laki-laki lebih banyak dibanding perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu banyak. Namun jika dibandingkan dengan tingkat kecukupan energi, rata-rata kecukupan energi sampel laki-laki sebesar 1871 kalori, dengan tingkat kecukupan energi 69% (defisit energi tingkat berat), sedangkan konsumsi energi perhari sampel perempuan adalah 1620 kalori dengan tingkat kecukupan energi 72% (defisit energi tingkat sedang).

Tabel 9. Tingkat kecukupan energi berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Konsumsi Energi	AKG	Tingkat Kecukupan (%)
Laki-laki	1871 kal	2725	69
Perempuan	1620 kal	2250	72

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk glikogen

sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang (Hardinsyah & Tambunan 2004). Pangan sumber energi adalah pangan sumber lemak, karbohidrat, dan protein. Pangan sumber energi yang kaya lemak antara lain, gajih/lemak dan minyak, buah berlemak (alpukat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari, dan kemiri), santan, coklat, dan kacang-kacangan dengan kadar air rendah (kacang tanah dan kacang kedelai) dan sereal lainya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah dengan kadar air rendah (pisang, kurma, dan lain-lain) dan aneka produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya protein antara lain daging, ikan, telur, susu, dan aneka produk turunannya.

Konsumsi perhari adalah semua makanan yang dikonsumsi sampel, baik dari jajanan atau yang dibeli maupun dari rumah. Berdasarkan tabel 10 terlihat jumlah konsumsi kalori, protein, lemak dan karbohidrat pada sampel. Jika dibandingkan dengan angka kecukupan gizi, ternyata konsumsi protein melebihi dari yang dianjurkan (112,9%), sedangkan konsumsi kalori, lemak dan karbohidrat sangat kurang, berturut-turut 71,1%, 68% dan 66,5%.

Tabel 10. Sebaran tingkat kecukupan gizi berdasarkan konsumsi perhari

Zat gizi	Rata-rata konsumsi perhari	Tingkat kecukupan Berdasarkan AKG (%)
Kalori	1706,4 kal	71,1
Protein	71,1 gram	112,9
Lemak	56,4 gram	68,0
Karbohidrat	227,5 gram	66,5

Tingkat kecukupan adalah perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Klasifikasi tingkat kecukupan energi dan protein menurut Departemen kesehatan (1996) adalah: 1) defisit tingkat berat (<70% AKG), 2) defisit tingkat sedang (70-79% AKG), 3) defisit tingkat ringan (80-89% AKG), 4) normal (90-110% AKG), dan 5) kelebihan (≥120% AKG). Klasifikasi

tingkat kecukupan vitamin dan mineral menurut Gibson (2005), yaitu 1) kurang (<77% AKG) dan 2 ) cukup (≥77% AKG).

Berdasarkan konsumsi perhari sampel, sebaran konsumsi zat gizi (kalori, protein dan lemak) dapat dilihat pada tabel 11. Ternyata lebih separoh sampel (58,6%) mengalami defisit energi tingkat berat atau konsumsi mereka kurang dari 70%. Disisi lain, ternyata ada 6,5% sampel yang kelebihan konsumsi energi, hal ini diduga berasal dari sampel yang obesitas karena dalam penelitian ada 8,3% yang obesitas.

Tabel 11. Sebaran Tingkat Kecukupan Konsumsi Energi

Klasifikasi tingkat kecukupan energi	n	%
1) defisit tingkat berat (<70% AKG),	99	58,6
2) defisit tingkat sedang (70-79% AKG)	17	10,1
3) defisit tingkat ringan (80-89% AKG)	15	8,9
4) normal (90-110% AKG)	27	16,0
5) kelebihan (≥120% AKG)	11	6,5
Jumlah	162	100,0

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa makanan jajanan menyumbang sebagian kecil dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk kelompok makanan pokok, kelompok sayuran dan kelompok buah-buahan masing-masing sebesar 19%, 24% dan 18%. Tabel 12 menunjukkan bahwa makanan jajanan yang dikonsumsi sampel sebesar 1022,1 kalori, protein 39,6 gram, lemak 32,7 dan karbohidrat 141,4 gram. Kurang dari setengahnya mahasiswa memperoleh sumbangan energi dari makanan jajanan sumber lauk pauk hewani dan nabati untuk pemenuhan kecukupan sehari berturut-turut sebesar 26% dan 27% dari AKG. Rata-rata sumbangan energi dari makanan jajanan terhadap pemenuhan kecukupan energi berdasarkan AKG menyumbang 17%.

Tabel 12. Persentase sumbangan makanan jajanan terhadap konsumsi perhari

Zat gizi	Rata-rata konsumsi makanan jajanan	Rata-rata konsumsi perhari	Sumbangan jajanan terhadap konsumsi perhari (%)
Kalori	1022,1 kalori	1706,4 kalori	59,9
Protein	39,6 gram	71,1 gram	55,7
Lemak	32,7 gram	56,4 gram	58,0
Karbohidrat	141,4 gram	227,5 gram	62,2

Tabel 12 menunjukkan persentase sumbangan makanan jajanan terhadap konsumsi perhari mahasiswa baru Universitas Negeri Medan. Rata-rata sumbangan makanan jajanan terhadap pemenuhan kecukupan gizi sampel untuk kalori, protein, lemak dan karbohidrat sebesar 58,9%, artinya sampel mengalami defisit tingkat berat atau kekurangan kalori, protein, lemak dan karbohidrat. Hal ini disebabkan sebagian besar waktu sampel dihabiskan dikampus dan diluar rumah.

### KESIMPULAN

1. Konsumsi makanan yang mengandung kalori, protein, lemak dan karbohidrat adalah berturut-turut 1706,4 kal, 71,1 gram, 56,4 gram dan 227,5 gram
2. Lebih separoh sampel mengalami defisit energi tingkat berat atau konsumsi mereka kurang dari 70%.
3. Konsumsi makanan jajanan mengandung kalori, protein, lemak dan karbohidrat adalah berturut-turut 1022,1 kalori, 39,6 gram, 32,7 gram dan 141,4 gram.
4. Tingkat kecukupan makanan jajanan terhadap konsumsi perhari untuk kalori, protein, lemak dan karbohidrat berturut-turut 59,9%; 55,7%; 58,0% dengan rata-rata sebesar 58,9%, artinya separoh lebih konsumsi sampel diperoleh dari makanan jajanan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aslina, Haryati S. 2012. Sumbangan makanan jajanan anak sekolah dasar terhadap asupan energi dan protein di SDN Lamper Kidul 02 Semarang. Jurnal Pengembangan

Rekayasa Teknologi. 2012; 14(2):  
132-40.

Emilia, E. (2016). Development Guidebook  
To Integrating 14 Nutrition Message  
Into Junior Highschool Curriculum.  
Prosiding In Annual International  
Seminar On Transformative  
Education And Education  
Leadership

Fiamanatillah,R.F., Farida W.N, Ninna,R.  
Kontribusi Zat Gizi Makan Siang  
Sekolah Dan Kecukupan  
GiziTerhadap Status Gizi Siswa Di  
Sd Al-Furqan Jember. Buletin  
Penelitian Sistem Kesehatan – Vol.  
22 No. 3 Juli 2019: 265–271

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan.  
(2012). Pedoman pencegahan dan  
penanggulangan kegemukan dan  
obesitas pad anak sekolah,  
Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan  
Dasar*. Jakarta:Badan Penelitian  
dan pengembangan Kesehatan

Istiany, A., & Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*.  
Bandung: PTRemaja Rosdakarya