

final

by Cek Turnitin

Submission date: 25-Jul-2023 02:03AM (UTC-0700)

Submission ID: 2136538245

File name: final.docx (100.78K)

Word count: 6633

Character count: 42061

HUBUNGAN PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 GIZI STIKES MITRA KELUARGA

Amaliafani Puspitadewi
NIM.201902001

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa dewasa awal adalah masa terjadi adanya perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi pada usia dewasa mengalami perubahan sesuai dengan kelompok usia individu. Peran gizi pada usia dewasa penting untuk pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup yang lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 101 mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ). Data tersebut dianalisis dengan uji *Chi-Square*.

Hasil: Sebanyak 60,4% mahasiswa memiliki status gizi normal diketahui $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) dengan *Odds Ratio* sebesar 5,393.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan, Status Gizi, Dewasa Awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BEHAVIOR OF CHOOSING SNACKS WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM S1 STIKES MITRA KELUARGA

ABSTRACT

Early adulthood is a time of changes in body composition and nutritional needs. Nutritional needs in adulthood change according to the age group of the individual. The role of nutrition in adulthood is important for disease prevention and improving the quality of a healthier life. This study aims to analyze the relationship between the behavior of choosing snacks with the nutritional status of students of the S1 Nutrition study program at STIKes Mitra Keluarga. Type of quantitative research with Cross Sectional design. The sample size was 101 students of the S1 Nutrition study program at STIKes Mitra Keluarga who were selected using the Consecutive Sampling technique. Data collection used Food Choice Questionnaire (FCQ). The data were analyzed with the Chi-Square test. A total of 60.4% of students have a normal nutritional status known $p\text{-value} = 0.002$ ($p < 0.05$) with an Odds Ratio of 5.393. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the behavior of choosing snacks and the nutritional status of students of the S1 Nutrition study program at STIKes Mitra Keluarga.

Key words: Selection of Snacks, Nutritional Status, Early Adulthood

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah masa terjadi adanya perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan gizi. ¹ Kebutuhan gizi pada usia dewasa mengalami perubahan sesuai dengan kelompok usia individu. Peran gizi pada usia dewasa penting untuk pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup yang lebih sehat. Namun, periode ini seringkali rentan terhadap pembatasan asupan makanan karena jadwal aktivitas yang padat, dan individu seringkali baru menyadari pentingnya kesehatan tubuh ketika mereka sedang mengalami masalah kesehatan (Anjani, 2013). Menurut WHO (2018) usia 15-24 tahun merupakan masa transisi usia remaja menuju dewasa. Seseorang berada dalam tahap transisi dari remaja ke dewasa, dan perilaku cenderung berubah yang merupakan usia kritis untuk perkembangan (Bonnie *et al.*, 2015)

Di Indonesia isu gizi masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya teratasi, baik dalam kasus gizi kurang maupun gizi lebih. Keadaan di mana seseorang memiliki berat badan di bawah normal (*underweight*), berat badan berlebih (*overweight*), dan obesitas memiliki dampak negatif terhadap beban penyakit secara global (WHO, 2015). *Overweight* dan obesitas merujuk pada akumulasi lemak berlebih dalam tubuh yang berkontribusi pada masalah kesehatan (Praditasari dan Sumarnik, 2018). Menurut hasil Riskesdas (2013), prevalensi obesitas pada populasi dewasa di Indonesia sebesar 15,4%, dengan prevalensi obesitas pada pria dewasa sebesar 19,7% dan pada wanita dewasa sebesar 32,9% (Kemenkes, 2013). Di Jawa Barat, prevalensi gizi lebih pada populasi dewasa mencapai 26,9%, dengan prevalensi obesitas tertinggi di Kota Bekasi mencapai 34,03% dari total kasus obesitas di Jawa Barat sebesar 8,45% (Kesehatan RI, 2018).

Status gizi mencerminkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh pola makan dan pemanfaatan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang panjang. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui penggunaan indeks massa tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI), yang merupakan metode sederhana untuk

memantau kekurangan atau kelebihan berat badan pada orang dewasa. Kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkatkan risiko penyakit degeneratif, sedangkan kekurangan berat badan (*underweight*) meningkatkan risiko penyakit infeksi (Bening, 2014).

Perilaku pemilihan makanan jajanan sering dikaitkan dengan status gizi, disarankan untuk makan makanan ringan dua atau tiga kali setiap hari, dengan kontribusi energi 50-100 kkal per porsi (Chung *et al.*, 2013). Kontribusi makanan jajanan terhadap asupan energi mencapai lebih dari 300 kkal/hari, energi yang diperoleh dari makanan jajanan tersebut memiliki pengaruh positif terhadap kondisi gizi individu (Harvi dkk, 2017). Salah satu aspek penting dari kebiasaan jajan adalah pemilihan jajanan. Tiap individu memiliki berbagai pertimbangan yang berkaitan dengan apa yang mereka pilih dan konsumsi. Adapun faktor yang memengaruhi perilaku dapat berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari pengetahuan, terutama tentang gizi, kecerdasan, persepsi, dan emosi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan, budaya, dan motivasi (Rivani, Zain, dan Indah, 2015).

Mahasiswa yang belajar dalam bidang kesehatan perlu mengadopsi gaya hidup sehat agar mendapatkan kepercayaan dari masyarakat sebagai representasi dari tenaga kesehatan (Puspasari, 2020). Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi perilaku mereka, dan pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi individu atau masyarakat karena kesalahan dalam memilih makanan dapat berdampak negatif pada kesehatan (Laenggeng, 2015). Bentuk, rasa, aroma, dan harga makanan jajanan sangat beragam. Makanan jajanan yang sehat, diolah dan dikemas dengan aman, memiliki daya tarik sendiri bagi masyarakat (Ranie, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan di India dan Malaysia, tingkat kelebihan gizi mencapai 30,1% (Gudegowda *et al.*, 2018; Labban, 2014).

Berdasarkan uraian hal-hal di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi di STIKes Mitra Keluarga. Mahasiswa program studi S1 Gizi memiliki keahlian dalam bidang gizi yang didapat melalui pendidikan yang mereka jalani dengan pengetahuan yang mereka miliki dalam mata kuliah gizi memberikan dasar yang kuat untuk memahami konsep gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti memilih lokasi STIKes Mitra Keluarga sebagai lokasi penelitian karena reputasinya sebagai perguruan tinggi yang berkualitas dan telah terakreditasi dengan predikat Sangat Baik. STIKes Mitra Keluarga berlokasi di daerah perkotaan yang diharapkan dapat mewakili populasi mahasiswa usia dewasa awal di Kota Bekasi. Keberadaan lokasi yang strategis ini juga akan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

2 Bagaimana hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, uang saku, tempat makan, teman makan, frekuensi makan di luar dalam seminggu pada mahasiswa Program Studi STIKes Mitra Keluarga.
- b. Untuk menganalisis 3 perilaku pemilihan makanan jajanan mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

- c. Untuk menganalisis status gizi pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga
- d. Untuk menganalisis hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan terhadap status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hubungan antara perilaku pemilihan makanan jajanan dan status gizi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan Ilmu Gizi program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga serta memberikan referensi dalam perilaku memilih makanan jajanan untuk meningkatkan kualitas status gizi pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan, dan pengalaman dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya gizi untuk bahan penelitian selanjutnya.

A. Tinjauan Pustaka

1. Dewasa Awal

a. Definisi Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah fase di mana seseorang telah menyelesaikan tahap pertumbuhan dan mencapai kematangan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik maupun sosial. Pada periode ini, individu telah mencapai kedewasaan dalam hal perkembangan fisik yang mencakup pertumbuhan tubuh dan perubahan hormonal, serta kedewasaan sosial yang melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial.(Ajhuri, 2019).

b. Faktor yang Memengaruhi Keadaan Gizi Dewasa Awal

Menurut Damayanti, Pritasari, dan Lestari (2017) faktor yang memengaruhi keadaan gizi dewasa awal, sebagai berikut:

1) Perubahan Fisiologis dan Psikologis

Setelah mencapai usia dewasa, pertumbuhan berhenti dan tubuh mencapai tingkat keseimbangan yang stabil dan statis. Sepanjang hidup, bagian-bagian tubuh tetap seimbang dan melakukan fungsinya. Semua komponen penting tubuh berada dalam kondisi yang relatif konstan, meskipun beberapa jaringan tubuh bekerja lebih aktif daripada yang lain. Metabolisme karbohidrat, lemak, dan terutama protein menunjukkan konsep keseimbangan dinamis ini. Tingkat pemecahan protein tubuh dan sintesis jaringan protein diimbangi untuk mencapai tingkat kestabilan metabolik tubuh orang dewasa. Pada usia dewasa, tingkat pemecahan jaringan protein cenderung secara bertahap melampaui tingkat sintesisnya.

2) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh individu dewasa berbeda tergantung pada jenis kelamin, berat badan, dan usia. Massa tubuh tanpa lemak *lean body mass* (LBM) pria biasanya lebih besar daripada wanita

berkiar antara (30%-65% berat badan), sementara kompartemen lemak tubuh wanita cenderung lebih besar (14%-30% berat badan). Persentase lemak tubuh yang lebih tinggi biasanya ditemukan pada individu yang mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tidak banyak berolahraga. Kompartemen mineral sebesar (5%–6% berat badan), dan kompartemen air rata-rata 20% berat badan total.

3) Pematangan Fisiologis

Kemampuan tubuh, seperti kematangan seksual dan kemampuan reproduksi, telah berkembang sempurna. Pada usia dewasa, kemampuan reproduksi laki-laki biasanya berlangsung selama beberapa tahun, sementara kemampuan reproduksi perempuan berakhir setelah mencapai masa menopause, sekitar usia lima puluh tahun. Pada fase ini, terjadi penurunan bertahap dalam jumlah sel tubuh, disertai dengan penurunan metabolisme seluruh tubuh dan fungsi organ tubuh yang utama.

4) Pematangan Psikososial

Perkembangan psikososial dan pola perilaku seseorang mengalami perubahan saat dewasa sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan yang berbeda. Makanan tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan nutrisi untuk pertumbuhan fisik dan pemeliharaan jaringan, tetapi juga memiliki hubungan dengan perkembangan psikososial individu.

c. Kebutuhan Gizi Dewasa Awal

Kebutuhan gizi orang dewasa bervariasi sesuai dengan faktor-faktor seperti usia, tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Almatsier dkk., 2013). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Pemenuhan tercantum dalam pesan gizi seimbang (Kemenkes, 2014), sebagai berikut:

1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Keanekaragaman jenis makanan yang dikonsumsi memiliki pengaruh terhadap kualitas dan kelengkapan zat gizi. Untuk menjaga keseimbangan gizi, disarankan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan. Prinsip yang dapat diterapkan adalah mengonsumsi lima kelompok makanan setiap hari atau setiap makan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Lebih baik jika mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan dalam setiap kelompok tersebut. Selain itu, penting untuk selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin, mineral, dan serat pangan. Mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan adalah salah satu cara mudah untuk menjaga asupan gizi Anda seimbang. Sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan, menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol tetap normal. Orang dewasa disarankan mengonsumsi 400-600 gram buah-buahan dan sayuran setiap hari.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari makanan hewani dan nabati. Pangan hewani meliputi daging (seperti sapi, kambing, rusa, dll.), daging unggas (seperti ayam, bebek, dll.), ikan, dan makanan laut. Pangan nabati meliputi kacang-kacangan dan produk olahannya, seperti kedelai, tahu, tempe, dll. Untuk menjaga keseimbangan gizi, kedua kelompok makanan ini harus dikonsumsi bersama dengan kelompok makanan lain setiap hari. Hal ini akan memaksimalkan jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi. Disarankan bagi orang dewasa untuk mengonsumsi dua hingga empat porsi makanan hewani dan nabati setiap hari.

- 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
Mengonsumsi makanan yang beragam dalam satu hari merupakan cara untuk memperkaya aneka ragam pola konsumsi makanan pokok.

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Konsumsi gula harian orang dewasa sebaiknya tidak melebihi empat sendok makan, sementara natrium sebaiknya dibatasi hingga satu sendok teh dan lemak atau minyak sebaiknya tidak melebihi lima sendok makan. per hari.

- 6) Biasakan sarapan

Sarapan penting untuk memenuhi antara lima belas hingga tiga puluh persen kebutuhan gizi harian. Tidak sarapan pada orang dewasa dapat berisiko terjadinya kegemukan, sementara konsumsi serat yang cukup dapat mengurangi kecenderungan untuk memilih jajan yang tidak sehat. Memulai hari dengan sarapan yang sehat membantu mempersiapkan tubuh untuk berpikir, bekerja, dan menjalani aktivitas fisik, serta menghindari makan berlebihan sebelum makan siang.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air memiliki peran penting dalam tubuh, antara lain sebagai media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pengatur suhu tubuh, pelarut, serta pembentuk komponen sel dan organ. Ketidakseimbangan cairan tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit dan gangguan seperti konstipasi, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal, dan obesitas. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi dua liter atau delapan gelas air setiap hari.

8) Biasakan membaca label pada kemasan

Disarankan untuk membaca label pada kemasan makanan, termasuk informasi tentang kandungan gizi dan tanggal kadaluwarsa, karena hal ini dapat membantu pembeli dalam

mengetahui komposisi bahan yang terkandung di dalamnya dan juga memperkirakan risiko yang mungkin timbul bagi individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Disarankan untuk mencuci tangan sebelum makan dengan ⁵ sabun dan air mengalir untuk menghindari kuman penyebab penyakit.

- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Orang dewasa sebaiknya melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari atau minimal 3 hingga 5 hari dalam seminggu.

Mencapai berat badan normal, yang sesuai dengan tinggi badan merupakan salah satu indikator penting untuk menunjukkan bahwa tubuh telah mencapai keseimbangan gizi yang baik. Oleh karena itu, memantau berat badan normal adalah bagian penting dari menjalankan pola hidup yang sehat dan seimbang, bersama dengan asupan gizi yang tepat.

2. Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

a. Definisi Perilaku

Perilaku adalah serangkaian tindakan atau respons yang dilakukan seseorang sebagai tanggapan terhadap suatu hal, dan yang kemudian menjadi kebiasaan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini. Pengetahuan, sikap, dan tindakan adalah manifestasi dari perilaku manusia, yang muncul dari interaksi manusia dengan lingkungannya dan mencakup aktivitas atau tindakan yang dapat diamati atau tidak dapat diamati. Secara lebih logis, perilaku dapat didefinisikan sebagai respons tubuh atau individu terhadap rangsangan eksternal. Ada dua jenis respons ini: respons pasif yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain sedangkan respons aktif dapat diamati secara langsung (Triwibowo, 2015).

b. Faktor Terjadinya Perilaku

Menurut Febriyanto (2016), kesehatan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku dan faktor non-perilaku. Perilaku kesehatan dikategorikan menjadi tiga faktor, sebagai berikut:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*) adalah faktor-faktor yang memfasilitasi terjadinya perilaku seseorang, termasuk pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, tradisi, dan lain-lain.
2. Faktor pemungkin (*enabling factors*) adalah faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi terjadinya perilaku tertentu. Faktor ini meliputi sarana dan prasarana, serta fasilitas yang mendukung terjadinya perilaku kesehatan, seperti puskesmas, posyandu, rumah sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, tempat olahraga, makanan bergizi, uang, dan lain-lain.
3. Faktor penguat (*reinforcing factors*) merupakan faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku tertentu. Terkadang, meskipun seseorang memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk berperilaku sehat, mereka mungkin tidak melakukannya, seperti ketika ada dorongan atau anjuran dari orang tua, guru, sahabat, dan lainnya.

3. Makanan Jajanan

a. Definisi Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh para penjaja makanan di tempat penjualan dan disajikan sebagai makanan siap konsumsi untuk dijual kepada umum, selain disajikan oleh jasa boga, rumah makan, restoran dan hotel. Makanan jajanan memiliki peran penting dalam meningkatkan asupan gizi, terutama asupan energi (FAO, 2018). Di Indonesia, makanan jajanan baik yang diproduksi oleh industri rumahan maupun pabrik, telah mengalami kemajuan yang pesat, termasuk makanan jajanan yang dijual di

sekolah-sekolah, yang memiliki beragam jenis, bentuk, rasa, dan warna. Makanan jajanan ini tersedia di warung, kantin, kafe, dan juga dijual oleh pedagang jajanan keliling (Hestiani, 2014).

Menurut penelitian Bo *et al.*, (2014), frekuensi konsumsi makanan jajanan sebanyak 2-3 kali dalam sehari berkaitan dengan tingginya prevalensi obesitas pada remaja. Studi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang mengkonsumsi 20% kalori dari makanan jajanan dan yang mengkonsumsi makanan jajanan lebih dari tiga kali sehari memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulchan (2014) juga menunjukkan adanya kontribusi makanan jajanan terhadap kejadian obesitas pada remaja di Semarang. Selain itu, penelitian Warsiti (2015) di Yogyakarta mengungkapkan bahwa remaja yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu memiliki risiko 6 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas.

b. Jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu makanan utama (main dish), panganan (snack), minuman, serta buah-buahan segar (Winarno, 2016). Makanan jajanan dapat memberikan kontribusi dalam pemenuhan zat gizi dari konsumsi makanan seseorang. Secara umum, makanan jajanan dapat memberikan sekitar 10% hingga 25% dari total konsumsi harian asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan. (Safriana, 2012).

c. Fungsi Makanan Jajanan

Makanan jajanan dapat menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang kurang dari konsumsi harian. Penting untuk memperhitungkan kontribusi zat gizi dari makanan jajanan yang dikonsumsi (Candra, 2013). Selain berfungsi sebagai makanan

selingan, makanan jajanan juga berperan dalam meningkatkan status gizi masyarakat. Selain itu, makanan jajanan juga memiliki peran lainnya, sebagai berikut:

- 1) Makanan jajanan dapat dijadikan sebagai opsi untuk sarapan pagi yang praktis dan cepat
- 2) Makanan jajanan dapat menjadi pilihan sebagai camilan di antara waktu makan utama. Dengan memilih jajanan yang sehat dan bergizi, dapat mengatasi rasa lapar dan memberikan energi tambahan.
- 3) Makanan jajanan dapat berfungsi sebagai alternatif untuk makan siang, terutama bagi mereka yang sibuk dan tidak memiliki waktu untuk makan di rumah. Memilih jajanan yang mengandung gizi yang seimbang dapat memastikan asupan gizi yang mencukupi.

d. Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajanan

Kebiasaan jajan dapat memberikan manfaat yang dengan syarat makanan yang dibeli memenuhi standar kesehatan. Dengan memilih jajanan yang memenuhi standar kesehatan, dapat melengkapi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh, serta mencegah terjadinya rasa lapar yang berlebihan. Secara umum, setiap 3-4 jam dari waktu makan, seseorang akan merasakan lapar, dan perasaan lapar tersebut dapat berdampak pada konsentrasi yang dapat mengganggu aktivitas yang sedang dijalankan (Mavidayanti, 2016).

Sebagian besar makanan jajanan memiliki kandungan karbohidrat yang cukup tinggi, hal tersebut memberikan dampak rasa kenyang secara cepat, namun kebersihan dan standar gizi dari makanan tersebut masih meragukan. Kebiasaan makan saat masa remaja akan berpengaruh pada kesehatan di masa dewasa. Remaja yang sering mengonsumsi jajanan cenderung mengurangi makanan utama mereka dibandingkan

dengan remaja yang tidak sering mengkonsumsi jajanan (Karmila dkk., 2019).

e. Kriteria Makanan Jajanan

Makanan jajanan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat. Jajanan sehat tersebut harus bebas dari debu dan kotoran agar terjamin kebersihan dan keamanannya. Selain itu, jajanan sehat juga harus tidak mengandung lalat, semut, atau hewan lain yang dapat menjadi penyebab penyebaran kuman dan penyakit. Di samping itu, penting juga bahwa jajanan sehat tidak mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, zat pengawet, zat pewarna, dan pemanis buatan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan (Sihadi, 2017)

f. Cara Memilih Makanan Jajanan yang Sehat

Berikut beberapa tips aman memilih makanan yang sehat menurut Suhartini (2016) pastikan produknya telah terdaftar di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang dapat dilihat melalui label yang tertera pada kemasan, amati komposisinya, perhatikan kualitasnya karena hal ini dapat menunjukkan makanan tersebut terdapat kerusakan atau kontaminasi oleh mikroorganisme, cium aromanya apakah terdapat bau apek atau tengik pada makanan tersebut, amati warnanya apakah makanan tersebut berwarna mencolok hal tersebut jika makanan memiliki warna mencolok ada kemungkinan telah ditambahkan zat pewarna yang tidak aman, lalu cicipi rasanya jika makanan yang tidak aman umumnya terasa tajam misalnya sangat gurih membuat tenggorokkan gatal.

4. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Pola konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh menentukan status gizi, yang juga ada pada tingkat individu dan dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan, baik dari segi jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dipilih, maupun kondisi infeksi yang terjadi. Status gizi juga dapat didefinisikan sebagai kondisi fisik yang ditentukan oleh satu atau lebih ukuran gizi. Tubuh perlu mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dengan efisiensi yang tinggi untuk mencapai status gizi yang ideal, yang akan memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kinerja kognitif yang optimal (Lait dan Baba, 2021).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan dan infeksi, sedangkan faktor tidak langsung meliputi ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan, dan lingkungan kesehatan. (Bakri dkk., 2013)

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makanan

Makanan yang dikonsumsi dapat memberikan dampak langsung pada kondisi tubuh seseorang. Ini disebabkan oleh kandungan zat-zat yang terdapat dalam makanan, baik yang bermanfaat maupun yang berpotensi berbahaya bagi tubuh.

b) Infeksi

Infeksi dapat mengakibatkan kekurangan gizi, sementara kekurangan gizi akan memperlemah sistem pertahanan tubuh, yang dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit infeksi.

2) Faktor Tidak Langsung

a) Ketahanan Pangan Keluarga

Ketahanan pangan melibatkan upaya untuk memastikan kesejahteraan keluarga, termasuk memastikan ketersediaan pangan yang cukup, Stabilitas pangan adalah upaya untuk memastikan bahwa konsumsi pangan rata-rata rumah tangga tetap stabil dan tidak mengalami penurunan di bawah kebutuhan yang seharusnya.

b) Pola Pengasuhan

Pola asuh makan berkaitan dengan status gizi. Praktik pengasuhan yang memadai sangat penting untuk daya tahan dan perkembangan fisik dan mental yang optimal. Pengasuh juga berkontribusi pada kesejahteraan, kebahagiaan, dan kualitas hidup yang baik.

c) Lingkungan Kesehatan

Lingkungan kesehatan merujuk pada keadaan lingkungan yang mendukung terciptanya kesehatan yang optimal, Masalah kesehatan yang berkaitan dengan lingkungan disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya serta kesadaran dalam berperilaku hidup sehat yang rendah.

c. Penilaian Status Gizi

Menurut Supriasa dkk., (2016) penilaian status gizi dibagi menjadi dua cara, yaitu:

1) Penilaian status gizi secara langsung

a) Antropometri

Metode pengukuran yang dapat digunakan untuk mengukur dimensi tubuh manusia adalah antropometri. Dalam bidang gizi, antropometri gizi digunakan untuk mengukur dimensi dan komposisi tubuh pada berbagai rentang usia dan status gizi. Penggunaan antropometri memberikan informasi yang penting mengenai pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi seseorang. Dengan melakukan pengukuran seperti tinggi badan, berat badan, lingkar lengan, atau lipatan kulit, antropometri gizi memberikan pandangan yang holistik dan obyektif mengenai keadaan status gizi individu atau populasi.

b) Klinis

Metode pemeriksaan klinis digunakan untuk mengevaluasi status gizi suatu populasi dengan melakukan pemeriksaan fisik, termasuk pengamatan tanda dan gejala serta riwayat penyakit, sehingga memberikan informasi tentang tingkat status gizi individu. Dalam pemeriksaan klinis, perhatian utama difokuskan pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, mukosa, dan organ-organ yang berada di dekat permukaan tubuh, seperti kelenjar tiroid, untuk menilai status gizi.

c) Biokimia

biokimia digunakan dalam penilaian status gizi untuk menganalisis spesimen tubuh melalui pengujian laboratorium. Hal ini membantu dalam mengidentifikasi adanya kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Metode ini juga berguna dalam menentukan diagnosis dan menggambarkan gejala fisik yang mungkin tidak spesifik. Contoh spesimen yang diuji termasuk darah, urine, dan jaringan tubuh seperti otot dan hati.

d) Biofisik

Pengukuran biofisik digunakan untuk menentukan status gizi dengan memeriksa perubahan dalam fungsi dan struktur jaringan tubuh. Metode ini sering digunakan dalam situasi khusus, seperti ketika mengidentifikasi masalah penglihatan pada kondisi pencahayaan rendah. Tes adaptasi gelap adalah salah satu metode yang digunakan untuk menguji kemampuan adaptasi mata dalam kondisi minim cahaya.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Menurut Supriasa dkk., (2016) penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Survei Konsumsi Makanan

Metode survei konsumsi makanan adalah salah satu pendekatan tidak langsung untuk mengevaluasi status gizi dengan memperhatikan pola dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Dalam survei ini, data dikumpulkan untuk memberikan gambaran tentang pola konsumsi zat gizi pada tingkat masyarakat, keluarga, atau individu. Survei ini berperan penting dalam mengidentifikasi adanya kelebihan atau kekurangan zat gizi yang terjadi.

b) Statistik Vital

Dengan menganalisis data statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan kelompok usia, angka kejadian penyakit yang terkait dengan gizi, dan data lain yang relevan dengan gizi, statistik vital digunakan untuk mengukur status gizi secara tidak langsung.

c) Faktor Ekologi

Pengukuran aspek ekologi dianggap sangat penting untuk memulai program intervensi gizi, penting untuk mengukur faktor ekologi. Selain itu, ketersediaan makanan bergantung

pada kondisi ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan sebagainya. Dengan memahami faktor-faktor ekologi ini, kita dapat mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan gizi secara lebih efektif dalam masyarakat.

d. Indeks Antropometri

Indeks antropometri melibatkan pengukuran beberapa parameter yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi tentang kondisi tubuh seseorang. Salah satu contohnya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang digunakan untuk memantau status gizi pada orang dewasa terkait dengan masalah berat badan. IMT adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan seseorang, dan dapat digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan berat badan. IMT hanya dapat diterapkan pada orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas (Supariasa dkk., 2016).

Beberapa indeks antropometri antara lain sebagai berikut:

1) Berat Badan

Pengukuran berat badan merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk menentukan massa tubuh seseorang. Hal ini dapat memberikan gambaran tentang komposisi zat gizi seperti protein, lemak, air, dan mineral dalam tubuh. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam pengukuran berat tubuh, seperti kebutuhan akan data usia yang akurat, kemungkinan terjadi kesalahan interpretasi jika terdapat kondisi tertentu seperti asites atau edema, serta pengaruh pakaian atau gerakan saat proses pengukuran.

2) Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengukur panjang tubuh dan dapat mencerminkan pertumbuhan tulang seseorang.

3) Lingkar Lengan Atas (LILA)

Lingkar lengan atas adalah parameter antropometri yang mencerminkan kondisi otot dan lapisan lemak di bawah kulit. Parameter lingkar lengan atas memiliki sifat yang sangat dinamis dan dapat berubah dengan cepat. Penggunaan indikator lingkar lengan atas dapat memberikan gambaran mengenai kondisi seseorang pada saat ini.

4) Tebal Lemak Bawah Kulit

Ukuran lemak tubuh dapat ditentukan dengan mengukur ketebalan lemak bawah kulit (*skinfold*) pada berbagai area tubuh, seperti lengan atas (trisept dan bisept), lengan bawah (forearm), tulang belikat (subskapular), garis ketiak tengah (midaxillary), dada (pectoral), perut (abdominal), paha, di atas lutut (suprapatellar), dan pertengahan betis (medial calf).

5) Rasio Lingkar Pinggang dengan Pinggul

Lemak di area perut menunjukkan perubahan metabolik dalam tubuh, seperti resistensi insulin dan peningkatan produksi asam lemak bebas. Perubahan metabolik ini menunjukkan risiko penyakit yang terkait dengan distribusi lemak yang berbeda dalam tubuh. Perbandingan lingkar pinggang dan pinggul adalah cara yang sering digunakan untuk mengetahui hal ini.

6) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) diperoleh dari perhitungan berat badan (BB) seseorang dalam kilogram dengan tinggi badan (TB) dalam meter, yang kemudian dikuadratkan. IMT adalah alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (Dhara & Chatterjee, 2015)

Rumus penggunaan indeks massa tubuh (IMT):

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

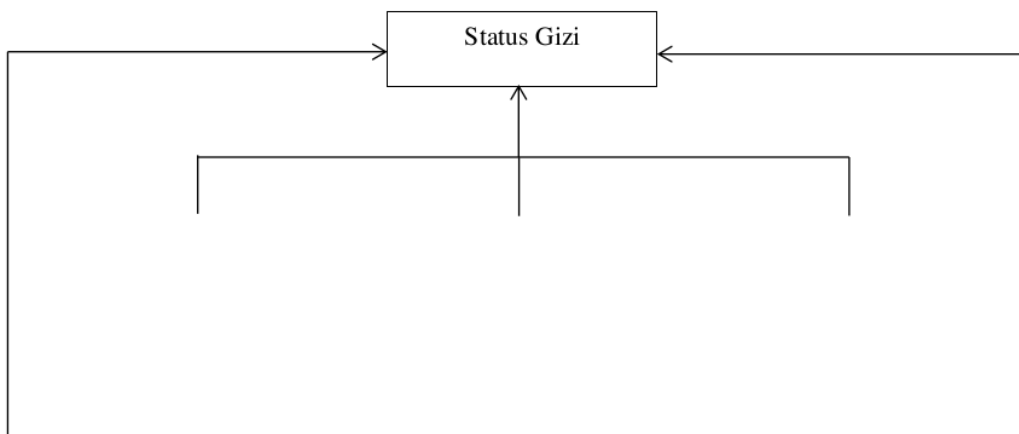
Keterangan : IMT : Indeks Massa Tubuh (Kg/m²)

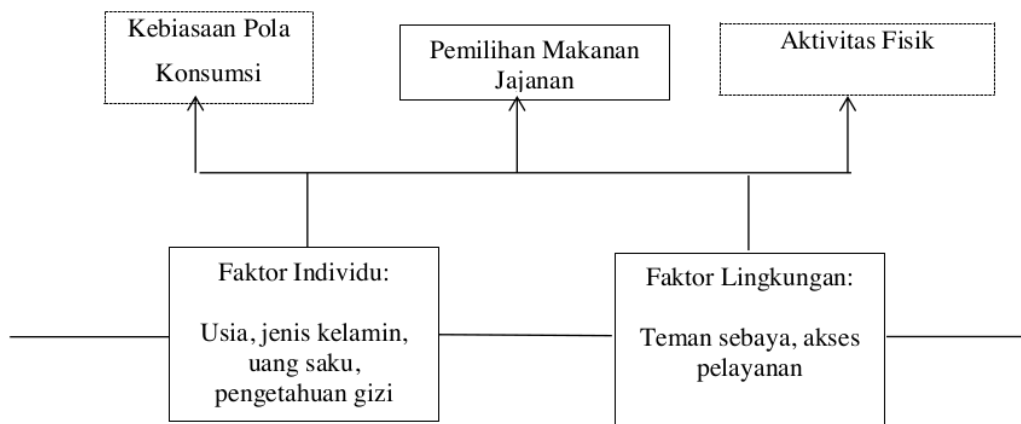
BB : Berat Badan (kg)
TB : Tinggi Badan (m²)

**Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT Menurut
P2PTM Kemenkes RI**

Sumber: P2PTM Kemenkes RI, 2018

B. Kerangka Teori





Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Rini (2019) dan Fitria (2017)

Keterangan :



: Variabel yang diteliti

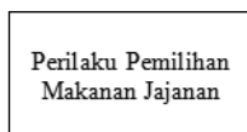


: Variabel yang tidak diteliti

A. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori, maka kerangka konsep penelitian disusun sebagai berikut:

Variabel Independen



Variabel Dependen



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di STIKes Mitra Keluarga Bekasi yang beralamat Jl. Rw. Semut Raya, RT. 004/RW. 012, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. STIKes Mitra Keluarga Bekasi adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang memiliki akreditasi Baik Sekali. STIKes Mitra Keluarga memiliki 4 program studi salah satunya S1 Gizi. Dalam penyelenggaraan pendidikan STIKes Mitra Keluarga berorientasi pada kualitas lulusan yang sesuai dengan kebutuhan stakeholder. Untuk menunjang kegiatan praktik STIKes Mitra Keluarga memiliki laboratorium untuk program studi S1 Gizi antara lain laboratorium dietetik dan kulineri, laboratorium teknologi pengolahan pangan, dan laboratorium organoleptik. Visi dan misi program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga adalah sebuah pondasi yang berorientasi pada kemajuan yakni menjadikan program studi S1 Gizi unggulan di tingkat Nasional pada tahun 2035 dengan menghasilkan lulusan yang handal dalam inovasi pangan dan gizi.

B. Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden, sebaran perilaku pemilihan makanan jajanan dan sebaran status gizi.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, tingkat, uang saku, tempat makan, teman makan, dan frekuensi makan. Data yang diperoleh berasal dari mahasiswa aktif program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Data pemilihan makanan jajanan diperoleh dari kuesioner penelitian. Informed consent disebarkan pada responden untuk mendapatkan persetujuan pengambilan data penelitian pada mahasiswa

Tabel 5.1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia (Tahun)		
18	8	7,9
19	33	32,7
20	28	27,7
21	19	18,8
22	10	9,9
23	3	3,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	5,0
Perempuan	96	95,0
Tingkat		
I	26	25,7
II	28	27,7
III	30	39,7
IV	17	16,8
Total	101	100,0

N=101

Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kelas, uang saku perbulan, tempat makan yang sering dikunjungi, teman yang menemani saat makan, dan frekuensi makan di luar rumah dalam seminggu. Dapat dilihat bahwa total mahasiswa yang dijadikan sampel pada penelitian ini yaitu 101 mahasiswa program studi S1 Gizi yang berada ditingkat kelas yang berbeda, didapati hasil terbanyak pada mahasiswa dengan usia 19 tahun (32,7%) dan tingkat kelas kontribusi terbanyak pada tingkat tiga (39,7%). Selain usia dan tingkat kelas terdapat jenis kelamin dimana mayoritas mahasiswa program studi S1 Gizi adalah perempuan (95,0%). Menurut Erawati (2016) mahasiswa perempuan

memiliki minat yang tinggi terhadap motivasi belajar, pada mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan selalu berusaha untuk belajar sehingga pengetahuannya akan meningkat.

Tabel 5.2 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Uang Saku Per bulan		
≤ Rp.1000.000	78	77,2
Rp.1000.001 -	15	14,9
Rp.2000.000	5	5,0
Rp.2000.001 -	3	3,0
Rp.4000.000		
Rp.4000.001 -		
Tempat Makan yang		
Sering Dikunjungi	46	45,5
Makanan cepat saji	10	9,9
Restoran	30	29,7
Depot/warung	15	14,9
Lain-lain		
Teman Saat Makan		
Keluarga	56	55,4
Teman	36	35,6
Pacar	5	5,0
Lain-lain	4	4,0
Frekuensi Makan di luar		
Rumah dalam Seminggu		
1 kali dalam seminggu	42	41,6
2-3 kali dalam seminggu	47	46,5
4-5 kali dalam seminggu	7	6,9
>5 kali dalam seminggu	5	5,0
Total	101	100,0

N=101

Pada karakteristik uang saku didapati hasil mayoritas mahasiswa memiliki uang saku ≤ Rp.1000.000 (77,2%), hal tersebut menurut Lutfiah, Hadi, dan Rokhmani (2015) kebanyakan dari mahasiswa yang masuk dalam kategori ini membelanjakan uang sakunya untuk kebutuhan akan barang dan jasa yang benar-benar mereka butuhkan dengan sesekali mengkonsumsi barang dan jasa yang hanya sebagai keinginannya. Pada karakteristik tempat makan yang sering dikunjungi mahasiswa memilih tempat makan cepat saji

(45,5%), hal tersebut menurut Mardiyanti dan Surakarta (2017) ⁸ makanan cepat saji dipilih karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang hihienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda.

Pada karakteristik teman saat makan mahasiswa mayoritas adalah keluarga (55,4%), menurut Panji (2014) saat keluarga berkumpul disatu ruangan maka secara tidak langsung hal tersebut berdampak baik menciptakan komunikasi berkualitas sehingga hubungan antara orang tua dengan anak menjadi baik. Pada karakteristik frekuensi makan di luar rumah mahasiswa mayoritas 2-3 kali dalam seminggu (46,5). Menurut Fitrayanti (2015) seseorang yang keluar rumah dikarenakan adanya dorongan serta motivasi, kepribadian, konsep diri dan gaya hidup mengacu pada pola konsumsi yang menunjukkan pilihan seseorang dari penghabisan waktu dan uang.

2. Distribusi Sebaran Pemilihan Makanan Jajanan

Instrumen *Food Choice Questionnaire* (FCQ) digunakan untuk melihat alasan atau motif yang mendasari pemilihan makanan sehat pada responden. Sebaran pemilihan makanan jajanan pada responden penelitian disajikan pada tabel 5.3.

Tabel 5. 3 Sebaran Pemilihan Makanan Jajanan

Variabel	n	%
Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan:		
Baik	83	82,2
Tidak Baik	18	17,8
Total	101	100,0

N=101

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, pada sampel dapat dilihat variabel perilaku pemilihan makanan jajanan baik sebesar (82,2%) lebih banyak dibandingkan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan tidak baik sebesar (17,8%). Sejalan dengan penelitian Ratu (2020) kebiasaan konsumsi makanan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan ini berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan.

3. Distribusi Sebaran Status Gizi

Responden yang termasuk dalam gizi normal pada penelitian ini adalah responden dengan kategori IMT 18,5 - 22,9 dan yang tidak normal adalah responden dengan kategori IMT <18,5 dan >23.

Tabel 5. 4 Sebaran Status Gizi

Variabel	n	%
Status Gizi (IMT)		
Normal	61	60,4
Tidak Normal	40	39,6
Total	101	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, pada sampel dapat dilihat variabel status gizi yang memiliki status gizi normal sebanyak (60,4%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki status gizi tidak normal sebesar (39,6%). Hasil penelitian Sulchan dan Pramono (2014) menyatakan bahwa makanan jajanan menyumbang kontribusi energi yang dapat memengaruhi status gizi sejalan dengan Noviani *et al.*, (2014) subyek yang memiliki kebiasaan tidak sering jajan memiliki status gizi normal.

C. Hasil Analisis Bivariat

Analisis analisis bivariat pada penelitian ini meliputi hubungan variabel independen dengan dependen menggunakan uji Chi Square, yaitu hubungan

perilaku pemilihan makanan jajanan dan status gizi pada mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Tabel 5. 4⁵ Hubungan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan	Status Gizi				Odds Ratio (95% CI)	<i>p-value</i>
	Normal		Tidak Normal			
	N	%	N	%		
Baik	56	67,5	27	32,5	5,393 (1,744-16,677)	0,002
Tidak Baik	5	27,8	13	72,2		
Total	61	60.4	40	39,6		

N= 101 Uji chi-square; Signifikan jika p-value <0,05

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki perilaku pemilihan makanan jajanan dengan kategori baik dibandingkan dengan responden yang memiliki status tidak normal. Namun, masih terdapat responden yang memiliki status gizi normal dengan perilaku pemilihan makanan jajanan tidak baik sebanyak (27,8%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi tidak normal dengan perilaku pemilihan jajanan tidak baik sebanyak (72,2%).

Dari hasil uji *chi square* menghasilkan nilai *p-value* = 0,002 sehingga *H₀* ditolak dan *H_a* diterima yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi, dengan OR sebesar 5,393, artinya subyek yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dibandingkan dengan subyek yang status gizinya tidak normal. Sejalan dengan penelitian Ratu (2022) pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan, seseorang yang cenderung memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung menjaga pola makan daripada seseorang yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi dapat mengakibatkan kesalahan dalam memilih makanan jajanan yang akan berpengaruh terhadap status gizi.

A. Gambaran Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini sebanyak 101 subyek. Berdasarkan karakteristik usia pada sampel sebagian besar mahasiswa berusia 19 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian *bonnie et al.*, (2015) yang mengatakan usia dewasa awal berada pada usia antara 18-26 tahun. Usia seseorang juga memengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik (Yunus dan Syukur, 2022).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden diperoleh hasil yang menunjukkan responden terbanyak yaitu perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian *Mithhra et al.*, (2018) perbedaan jenis kelamin membentuk persepsi yang berbeda hal tersebut disebabkan terdapat bagian otak pada laki-laki cenderung lebih berkembang dan memiliki spasial kompleks dibandingkan dengan perempuan namun perempuan memiliki daya ingat yang cukup baik daripada laki-laki. Berdasarkan tingkat kelas

Berdasarkan data uang saku diperoleh sebagian besar mahasiswa <Rp.1.000.000. Menurut *Yulianti* (2018) variasi uang saku dapat berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi keluarga subjek yang berbeda-beda dengan begitu harga dapat menentukan pemilihan makanan jajanan. Harga yang murah dan enak terkadang menjadi dasar pertimbangan pemilihan jajanan karena semakin murah harga jajanan maka dapat membeli jajanan yang lebih banyak jenisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian *Hartanto* (2016) uang saku merujuk pada pendapatan yang diperoleh anak dari orang tua mereka, dapat mempengaruhi pola konsumsi individu.

Berdasarkan data tempat makan yang sering dikunjungi responden, diperoleh memilih tempat makan cepat saji. Menurut *Kusumawati*, *Rimbawan* dan

Ekayanti (2019) faktor lingkungan dicerminkan dari segi ketersediaan dan aksesibilitas makanan. Remaja lebih nyaman dengan lingkungan yang dekat karena akses nya mudah dan menghemat waktu sehingga mereka memilih jajanan yang sudah tersedia. Hal ini sejalan dengan penelitian Laenggeng dan Lumalang (2015) menunjukkan waktu menjadi pertimbangan remaja dalam memilih jajanan. Remaja cenderung memilih makanan yang cepat saji dan warung yang terdekat ketika mereka memiliki waktu yang terbatas.

Berdasarkan data teman makan sebagian besar makan bersama keluarga. Hubungan sosial yang terjalin antara seseorang seperti bercerita atau pemberian saran akan menentukan makanan yang dipilih. Pada hasil penelitian ini responden dengan persentase terbanyak cenderung mempertimbangkan anjuran orang tua dan ajakan teman dalam memilih jajan. Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia (2018) yang menunjukkan bahwa faktor orang tua dan teman memengaruhi seseorang dalam pemilihan jajanan. Faktor orang tua yang berpengaruh yaitu dari pola asuh terhadap anak sedangkan faktor teman adalah paparan informasi.

Berdasarkan hasil data frekuensi makan responden di luar rumah dalam seminggu sebagian besar memilih 2-3 kali dalam seminggu. Menurut Tarigan (2020) bagi seseorang yang memilih konsumsi makan diluar memiliki suatu relevansi terhadap gaya hidup yang berkaitan dengan kajian sosiologis, selera yang dimaksudkan yaitu sesuatu yang dapat berubah dan berfokus pada kualitas, adanya restoran-restoran yang menyajikan makanan siap saji dinilai cukup praktis dalam bentuk pengemasannya, harganya yang relatif murah.

B. Hubungan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel dilakukan *uji chi-square* diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,002 <(0,05). Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Menurut Peltzer (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan paparan mengenai pengetahuan gizi banyak

yang sudah sadar untuk menerapkan pola hidup sehat dengan meningkatkan konsumsi serat dan mengurangi asupan lemak dan kolesterol. Salah satu upaya yang dilakukan agar remaja dapat membedakan makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat yaitu dengan cara memberikan pendidikan kesehatan khususnya pendidikan gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019), menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemilihan jajan terhadap remaja. Pemilihan jajanan memegang peranan penting dalam kebiasaan jajan (Anggiruling *et al.*, 2019).

Latar pendidikan responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa Program Studi S1 Gizi menjadikan pengetahuan mengenai jajanan yang sehat akan mendukung remaja tersebut lebih sering jajan jajanan yang sehat, dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, seseorang akan mengetahui dan mencoba mengatur jenis jajanan sesuai dengan kebutuhan gizi (gizi seimbang). Diperlukan upaya untuk membawa individu pada kecukupan gizi yang berarti makan makanan yang sehat, tidak makan yang berlebihan maupun kurang. Jenis makanan jajanan baik yang adalah makanan yang mengandung zat penyusun, zat pengatur dan zat energi, karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan produktivitas serta perkembangan otak, dan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan dalam prinsip gizi seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu peneliti tidak dapat menggunakan metode *simple random sampling* dalam teknik pengambilan sampel dimana setiap orang seluruh populasi target yang memiliki kesempatan sama untuk dipilih menjadi sampel. Sementara itu, subjek penelitian yang belum beragam dari beberapa program studi di kampus STIKes Mitra Keluarga.

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu usia responden paling banyak berada di usia 19 tahun yaitu sebanyak 33 mahasiswa (32,7%), berdasarkan jenis kelamin pada responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu sebanyak 96 mahasiswa (95,0%), Tingkat yang paling banyak berpartisipasi tingkat tiga sebanyak 30 mahasiswa (30,7), mayoritas uang saku perbulan <Rp.1.000.000 sebanyak (77,2%), Mayoritas tempat makan yang sering dikunjungi makanan cepat saji sebanyak (45,5), mayoritas teman saat makan adalah keluarga sebanyak (55,4%), mayoritas frekuensi makan diluar dalam seminggu 1 kali dalam seminggu sebanyak (41,6)
2. Mayoritas responden memiliki perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik (76-100%) yaitu sebanyak 83 responden (82,2%).
3. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (IMT 18,5-22,9) yaitu sebanyak 61 responden (60,4%).
4. Terdapat hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan status gizi mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga dengan nilai p-value = 0,002

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan pemilihan makanan jajanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang sesuai dengan pedoman untuk menurunkan risiko terjadinya masalah gizi.

2. Bagi STIKes Mitra Keluarga

Pihak kampus sebaiknya melakukan sosialisasi terkait perilaku pemilihan makanan jajanan mengikuti prinsip gizi seimbang dan status gizi, baik melalui poster, ceramah atau seminar. Dengan terlaksananya sosialisasi diharapkan dapat memperbaiki perilaku pemilihan makanan jajanan pada mahasiswa terutama dalam menerapkan kebiasaan jajan yang sehat dan pemantauan status gizi.

3. **Bagi Peneliti Lain**

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor yang belum ada dalam penelitian ini dengan lebih mendalam. Serta sebaiknya melakukan wawancara mendalam terkait kebiasaan jajan pada responden.

final

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.scribd.com

Internet Source

2%

2

www.scilit.net

Internet Source

1%

3

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

1%

4

repository2.unw.ac.id

Internet Source

1%

5

text-id.123dok.com

Internet Source

1%

6

publication.petra.ac.id

Internet Source

1%

7

stikesmitrakeluarga.ac.id

Internet Source

1%

8

id.scribd.com

Internet Source

1%

9

repo.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On