

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM MEMILIH MAKANAN JAJANAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 BREBES

Devi Cahya Sukma, Ani Margawati^{*)}

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Jl.Dr.Sutomo No.18, Semarang, Telp (024) 8453708, Email : gizifk@undip.ac.id

ABSTRACT

Background: Knowledge affect the attitude in selecting snacks. Good knowledge expected to affect the consumption of good food so it can go good nutritional status as well. Lack sufficient knowledge about nutrition and errors in choosing snacks will affect the nutritional status such as obesity. This aim of this study to determine whether there is a relationship between knowledge and attitudes in choosing food snacks with obesity in Junior High School 2 Brebes.

Method: This research was an observational study with cross sectional design. The subjects were adolescents of VII-IX in Junior High School 2 Brebes. The number of respondents were 66 children took by simple random sampling. Data collected include knowledge and attitude of choosing snacks obtained based on the results of interview with questionnaires, and BMI calculations based on measurements of weight and height. Test for normality using Kolmogorof-Smirnov. Abnormal distribution of data using Chi-Square correlation test.

Result: Almost all respondents had a good knowledge of as many as 63 people (95.5%), and have a good attitude as many as 57 people (86.4%). Subjects in the category of non obese were 50 (75,8%), pre obese I were 7 people (10,6%), and obesity as many as 9 people (13,6%). The statistical test showed no significant relationship between knowledge and attitude of choosing snacks with obesity in adolescents ($p > 0.05$)

Conclusion: There was no significant relationship between knowledge and attitude of choosing snacks with obesity in adolescents in Junior High School 2 Brebes.

Key words: knowledge; attitude; snacks; obesity; adolescent

ABSTRAK

Latar belakang : Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan jajanan. Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi seperti obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas di SMP Negeri 2 Brebes

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Subyek penelitian ini adalah remaja kelas VII-IX di SMP Negeri 2 Brebes. Pengambilan sampel sebanyak 66 anak dilakukan dengan simple random sampling. Data yang dikumpulkan meliputi pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan kuesioner, dan perhitungan IMT berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Uji normalitas menggunakan Kolmogorof- Smirnov. Data berdistribusi tidak normal pengujian menggunakan uji korelasi Chi-Square.

Hasil:. Hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 63 orang (95,5%), dan memiliki sikap yang baik sebanyak 57 orang (86,4%). Subyek dalam kategori non obesitas sebanyak 50 orang (75,8%), pre obesitas sebanyak 7 orang (10,6%), dan obesitas sebanyak 9 orang (13,6%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja ($p > 0,05$)

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes.

Kata kunci: Pengetahuan; sikap; makanan jajanan; obesitas; remaja

PENDAHULUAN

Pangan dan gizi terkait erat dengan upaya peningkatan sumber daya manusia (SDM). Salah satu upaya perbaikan dan peningkatan gizi tersebut diantaranya adalah dengan gizi makanan jajanan pada anak sekolah. Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung

dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

Makanan jajanan sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja. Konsumsi akan makanan jajanan di masyarakat terus meningkat mengingat dengan makin terbatasnya waktu

^{*)}Penulis Penanggungjawab

anggota keluarga untuk mengolah makanan sendiri. Keunggulan makanan jajanan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasanya yang enak dan cocok dengan selera kebanyakan masyarakat.¹

Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi yang akan menyebabkan terjadinya obesitas. Penelitian terhadap 80 anak SD di Denpasar tahun 2004, menunjukkan bahwa 75% konsumsi energi anak-anak tersebut berasal dari jajanan, hanya 25% konsumsi energi dari makanan pokok berupa nasi, lauk pauk, sayuran dan pelengkapannya.² Ditinjau dari pola makan, remaja merupakan kelompok yang peka terhadap pengaruh lingkungan luar seperti maraknya iklan makanan siap santap yang umumnya mengandung kalori tinggi, kaya lemak, tinggi natrium dan rendah serat. Hal ini memungkinkan terjadinya kasus kegemukan di kalangan remaja.

Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013, menunjukkan secara nasional masalah gemuk pada usia 5-12 tahun masih tinggi, yakni 18,8%, terdiri atas gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8%, terdiri atas 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).³

Pada prinsipnya, obesitas terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan jaringan lemak yang terjadi ini disebabkan oleh kelebihan kalori dalam makanan yang diubah menjadi trigliserida disimpan dalam jaringan adiposa sehingga meningkatkan ukuran jaringan adipose.⁴ Kesenjangan antara masukan dan pengeluaran energi dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini menyebabkan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, pola makan, serta pemilihan jenis dan jumlah makanan jajanan yang dikonsumsi yaitu merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas.^{5,6}

Pola makan yang tidak sehat tersebut seringkali terjadi karena ketidaktahuan akan dampak yang ditimbulkan serta kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan jajanan. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan jajanan. Pengetahuan yang baik

diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi.⁷

Obesitas disebabkan oleh faktor yang kompleks meliputi faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan termasuk konsumsi pangan, sosial-budaya, aktivitas fisik atau olahraga, dan metabolik. Selanjutnya, perkembangan faktor lingkungan lain, seperti sosial-ekonomi dan teknologi, berperan penting dalam menggeser gaya hidup yang semula sehat menjadi tidak sehat, yang dapat memicu kejadian obesitas.⁸

Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemi global. Sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani karena merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif dan sindroma metabolik. Obesitas yang terjadi pada remaja perlu mendapatkan perhatian serius, konsisten dan disikapi bersama. Remaja mempunyai kebiasaan makan diantara waktu makan berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Makanan mereka umumnya kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak.⁹

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Brebes diketahui banyak siswa yang membeli makanan jajanan di sekitar sekolah yang terletak di tepi jalan. Makanan jajanan yang sering mereka konsumsi umumnya mengandung gula tinggi, berlemak dan tinggi karbohidrat seperti es sirup, pop ice, manisan buah, cilok, cimol, batagor, dsb. Para siswa kebanyakan beralasan memilih makanan jajanan tersebut karena rasanya enak, harga murah dan mengenyangkan walaupun sebagian dari mereka tahu bahwa makanan tersebut tidak baik untuk kesehatan. Selain banyaknya para penjual makanan jajanan di lingkungan sekolah, para siswa berasal dari status sosial yang bervariasi, kebanyakan dari mereka berasal dari kalangan menengah ke atas, sehingga kemungkinan pemilihan makanan jajanannya pun dapat bervariasi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2014. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* atau belah lintang. Populasi target dalam penelitian ini

adalah remaja yang mengikuti pendidikan formal Sekolah Menengah Pertama, dan populasi terjangkaunya adalah semua siswa dan siswi SMP yang mengikuti pendidikan formal di SMPN 2 Brebes. Subyek diambil dengan metode *simple random sampling* yang dilakukan berdasarkan data siswa yang tersedia. Kriteria inklusi yaitu siswa siswi kelas VII-IX di SMPN 2 Brebes pada tahun ajaran 2014/2015 dan bersedia menjadi subyek penelitian dengan mengisi *informed consent* dan mengikuti prosedur penelitian. Berdasarkan perhitungan besar sampel, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sejumlah 66 orang.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin, usia, kelas, alamat, nomor telepon, BB, TB, data pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan yang diperoleh berdasarkan pengisian kuesioner oleh peneliti yang telah disiapkan dan dilakukan uji validitas dan realibilitas sebelumnya di SMP Negeri 1 Brebes. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan, serta obesitas sebagai variabel terikat. Setelah dilakukan uji normalitas data pada tiap variabel diperoleh hasil bahwa semua variabel tidak berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji *Chi Square*.¹⁰

Variabel pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan diukur berdasarkan total jawaban benar pada kuesioner. Kuesioner pengetahuan berisi 20 pertanyaan dan kuesioner sikap berisi 17 pertanyaan yang valid dan reliabel. Penilaian butir pertanyaan dengan jawaban benar = 1 dan salah = 0. Kemudian total skor pengetahuan dikategorikan menjadi kurang (jawaban benar

<60%), sedang (jawaban benar 60-80%), dan baik (jawaban benar > 80%).¹¹ Sedangkan total skor sikap dikategorikan menjadi kurang sekali (jawaban benar < 40%), kurang (jawaban benar 40-55%), cukup (jawaban benar 56-75%), dan baik (jawaban benar 76-100%).¹² Pengetahuan yang baik dalam memilih makanan jajanan adalah tahu tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi seimbang serta dapat memilah makanan jajanan yang dapat berdampak pada obesitas. Selanjutnya sikap yang baik dalam memilih makanan jajanan adalah dapat memilih makanan jajanan yang sehat dan bergizi seimbang dan mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Variabel obesitas diukur berdasarkan perhitungan IMT yang diperoleh dari data berat badan dan tinggi badan responden. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital dengan kapasitas 180 kg dan ketelitian 0,1 kg sedangkan untuk pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan kapasitas 200 cm dan ketelitian 0,1 cm. selanjutnya hasil perhitungan IMT dikategorikan menjadi *underweight* (IMT <18,5), *normal* (IMT 18,5–22), *overweight* (IMT ≥23), *pre obes* (IMT 23-24,9), *obesitas I* (IMT 25–29,9) dan *obesitas II* (IMT ≥30).¹³

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek

Penentuan dan pengambilan subyek sesuai dengan yang telah ditetapkan secara acak sederhana. Subyek yang diambil sebanyak 66 orang yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Ringkasan nilai minimum, maksimum, dan rerata variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Nilai minimum, maksimum, dan rerata variabel penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Rerata	SD
Usia	11	15	13,09	0,779
BB	26,10	119,80	49,40	1,633
TB	132,50	166,00	1,53	6,96
IMT	14,09	49,28	20,94	6,13
Skor pengetahuan	8	20	17,48	2,01
Persen pengetahuan	40	100,00	87,42	10,04
Skor sikap	9	17	14,48	1,71
Persen sikap	52,94	100,00	85,21	10,07

Rata-rata berat badan subyek yaitu 49,40 kg dengan nilai maksimum 119,80 kg dan minimum 26,10 kg. sedangkan untuk rata-rata tinggi badan subyek yaitu 1,53 cm dengan nilai maksimum 166,00 cm dan nilai minimum 132,50 cm.

Usia subyek

Perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda yaitu 30 (45,5%) laki-laki dan 36 (54,5%) perempuan. Sebagian besar subyek berusia 13 tahun dengan rerata 13,09 ± 0,779. Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Jenis Kelamin dan Usia

Usia (tahun)	Laki-laki		Perempuan		jumlah	
	N	%	N	%	N	%
11	1	3,3	0	0	1	1,5
12	6	20	7	19,4	13	19,7
13	16	53,3	16	44,4	32	48,5
14	7	23,3	12	33,3	19	28,8
15	0	0	1	2,8	1	1,5

Pengetahuan dalam memilih makanan jajanan

Pengetahuan dalam memilih makanan jajanan subyek bervariasi. Skor minimum yang diperoleh yaitu 8 dan skor maksimum 20 dengan

rerata skor pengetahuan $17,48 \pm 2,01$. Distribusi subyek menurut kategori pengetahuan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi subyek menurut kategori pengetahuan

Kategori pengetahuan dalam memilih makanan jajanan	N	%
Kurang	2	3%
Sedang	1	1,5%
Baik	63	95,5%
Total	66	100%

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas pengetahuan subyek dalam memilih makanan jajanan termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 63 orang (95,5%). Sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 2 orang (3%) dan sedang hanya 1 orang (1,5%).

Sikap dalam memilih makanan jajanan

Rata-rata skor sikap responden dalam memilih makanan jajanan adalah sebesar $14,48 \pm 1,71$ dengan skor sikap minimum 9 dan maksimum 17. Distribusi subyek menurut kategori sikap dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi subyek menurut kategori sikap

Sikap	Jumlah	%
Kurang	1	1,5%
Cukup	8	12,1%
Baik	57	86,4%
Total	66	100%

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa sikap subyek dalam memilih makanan jajanan termasuk dalam kategori baik sebanyak 57 orang (86,4%), sedangkan dalam kategori cukup sebanyak 8 orang (12,1%) dan kurang hanya 1 orang (1,5%).

Obesitas

Rata-rata nilai IMT responden adalah sebesar $20,94 \pm 6,13$ dengan nilai minimum 14,09 dan nilai maksimum 49,28. Distribusi subyek menurut kategori status gizi dapat dilihat pada tabel

Tabel 5. Distribusi subyek menurut kategori status gizi

Status gizi	N	%
Non obesitas	50	75,8%
Pre obesitas	7	10,6%
Obesitas	9	13,6%
Total	66	100%

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa subyek dalam kategori non obesitas sebanyak 50 orang (75,8%), pre obesitas sebanyak 7 orang (10,6%), dan obesitas sebanyak 9 orang (13,6%).

Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan

Kolmogorov-Smirnov. Dari hasil uji yang dilakukan semua variabel tidak berdistribusi normal ($p \geq 0,05$) oleh karena itu dilakukan analisis dengan uji korelasi non parametrik *Chi square*.

Hubungan pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja

Tabel 7. Hubungan pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas

Pengetahuan	Status Gizi						Total		p
	Non obesitas		Pre obesitas		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	1	2,0	1	14,3	0	0	2	3,0	0,436
Sedang	1	2,0	0	0	0	0	1	1,5	
Baik	48	96,0	6	85,7	9	100	63	95,5	
Total	50	100	7	100	9	100	66	100	

Menurut hasil penelitian prosentase subyek yang berstatus gizi non obesitas sebanyak 1 orang (2,0%) memiliki pengetahuan kurang, 1 orang (2,0%) memiliki pengetahuan sedang dan sebanyak 48 orang (96,0%) memiliki pengetahuan baik, untuk subyek dengan status gizi pre obesitas sebanyak 1 orang (14,3%) memiliki pengetahuan kurang, 6 orang (85,7%) memiliki pengetahuan baik

sedangkan untuk subyek dengan status obesitas sebanyak 9 orang (100%) memiliki pengetahuan baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja ($p > 0,05$)

Hubungan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja

Tabel 8. Hubungan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas

Sikap	Status gizi						Total		p
	Non obesitas		Pre obesitas		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	1	2,0	0	0	0	0	1	1,5	0,685
Cukup	5	10,0	2	28,6	1	11,1	8	12,1	
Baik	44	88,0	5	71,4	8	88,9	57	86,4	
Total	50	100	7	100	9	100	66	100	

Menurut hasil penelitian presentase subyek yang berstatus gizi non obesitas sebanyak 1 orang (2,0%) memiliki kategori sikap kurang, 5 orang (10,0%) memiliki sikap cukup, dan 44 orang (88,0%) memiliki sikap yang baik dalam memilih makanan jajanan. Subyek dengan status gizi pre obesitas memiliki sikap cukup sebanyak 2 orang (28,6%), 5 orang (71,4%) memiliki sikap baik dalam memilih makanan jajanan. Selanjutnya untuk status gizi obesitas, 1 orang (11,1%) memiliki sikap cukup, 8 orang (88,9%) memiliki sikap baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja ($p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan siswa dalam memilih makanan jajanan berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan jajanan yang dikonsumsi, dengan pengetahuan yang baik, diharapkan siswa akan memilih makanan jajanan yang sehat dan bergizi seimbang.¹⁴ Upaya mencegah dan mengelola obesitas di masa dewasa dan remaja biasanya menekankan informasi/pengetahuan gizi, yaitu, pilihan makanan jajanan yang tepat dan metode

pengurangan kalori. Asumsi yang mendasari pendekatan ini adalah bahwa kurangnya pemahaman atau kurangnya pengetahuan bisa menyebabkan penambahan berat badan. Salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas adalah pengetahuan tentang nilai gizi yang kurang.^{15,16,17} Adanya informasi baru mengenai jajanan sehat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan dalam pemilihan jajanan sehat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syafitri pengetahuan bisa diperoleh di luar bangku sekolah seperti melalui media dan informasi dari orang tua. Pengetahuan makanan jajanan sangat penting untuk dipelajari karena merupakan faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan.¹⁸

Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup sedangkan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang makanan jajanan bertambah.¹⁹ Pengetahuan yang baik diharapkan

mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi seperti obesitas.

Berdasarkan hasil analisis tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan Amaliah dan Sari yang diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas.^{20,21} Penelitian lain yang dilakukan oleh Rembulan juga menunjukkan hasil yang sama.²² Tidak terdapatnya hubungan yang bermakna dalam penelitian ini terjadi karena pengetahuan responden hampir seluruhnya bersifat homogen, yakni memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 63 orang (95,5%), hanya beberapa responden saja yang ditemukan memiliki pengetahuan kurang. Homogenitas ini dapat terjadi karena isi dari pertanyaan kuesioner yang digunakan mudah untuk dijawab oleh responden sehingga membuat hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna. Hal tersebut yang menyebabkan tidak ada perbedaan pengetahuan dalam memilih makanan jajanan antara siswa yang obes dengan non obes dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini juga sama ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Reinehr et al yang menemukan tidak ada perbedaan pengetahuan antara anak-anak usia 8-15 tahun yang obes dengan non obes.²³

Pengetahuan yang tinggi saja tidak cukup untuk dapat mengubah kebiasaan makan seseorang. Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu karakteristik individu, karakteristik makan/pangan dan lingkungan.²⁴ Survei siswa sekolah dasar dan menengah meneliti pengetahuan dan praktek diet anak-anak AS. Data menunjukkan bahwa anak-anak umumnya sadar akan bahaya kesehatan dari gizi buruk dan obesitas, sementara mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi makanan dengan tepat.^{25,26}

Pengetahuan yang dimiliki seseorang tidak serta merta dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka mungkin memahami tentang protein, karbohidrat, vitamin dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk keseimbangan dietnya tetapi tidak pernah diaplikasikan pengetahuannya tersebut di dalam kehidupan sehari-harinya.¹¹ Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan

tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi.

Sikap merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan suatu pandangan tetapi dalam hal ini masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki seseorang.²⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja ($p > 0,05$). Sikap responden dalam memilih makanan jajanan untuk semua kategori status gizi kebanyakan memiliki sikap yang baik yaitu sebanyak 57 orang (86,4%). Sehingga hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara sikap remaja yang memiliki status gizi obesitas dengan non obes dalam memilih makanan jajanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap dalam memilih makanan jajanan pada remaja tidak berpengaruh terhadap status gizi mereka. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 2 Jember, yakni terdapat hubungan yang bermakna antara sikap siswa terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas.²⁸ Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh pada siswi di SMA Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah, hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan antara faktor predisposisi (sikap) terhadap pola makan (tingkat asupan energi) siswi.²⁹

Tidak adanya hubungan yang bermakna dalam penelitian ini antara sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Azwar, faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting dan pengaruh kebudayaan.³⁰ Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap yang baik belum tentu memunculkan kebiasaan makan yang baik.³¹ Hal ini dapat terjadi karena sikap seseorang dapat terbentuk dengan adanya interaksi sosial yang dapat mempengaruhi individu.³⁰ Sikap terdiri dari sikap positif dan negatif. Sikap seseorang terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak kanak-kanak sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka atau tidak suka terhadap makanan.²⁴

Sikap remaja dalam memilih makanan jajanan juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, hubungan dengan orang-orang terdekatnya seperti orang tua dan juga teman sebayanya, serta budaya dalam keluarga dan lingkungannya.³¹ Dampak yang ditimbulkan oleh faktor-faktor tersebut dapat merubah sikap yang positif menjadi negatif, Anak usia sekolah biasanya akan meniru sikap orang tuanya. Apabila sikap orang tuanya dalam pemilihan jajanan cukup selektif atau disiplin dengan mementingkan kesehatannya maka anak akan meniru sikap orang tuanya tersebut dalam memilih jajanan di sekolah. Sikap yang terbentuk tersebut dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan jajanan yang tentunya dapat berdampak pula terhadap status gizi mereka. Remaja umumnya cenderung mengkonsumsi makanan jajanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak.⁹ Jika keadaan tersebut berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka bukan tidak mungkin remaja tersebut dapat mengalami obesitas.

Media massa dan lembaga pendidikan juga mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan sikap seseorang. Informasi baru yang didapatkan dari media massa dan lembaga pendidikan dapat mengarahkan pendapat seseorang sehingga dapat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap yang positif.³² Media massa dapat membawa pesan-pesan yang sugestif yang dapat mengarahkan opini seseorang. Apabila pesan-pesan yang sugestif itu cukup kuat maka akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah sikap. Lembaga pendidikan dapat memberikan pemahaman akan sikap yang baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Karena seseorang dalam menentukan sikap yang utuh selain ditentukan oleh pengetahuan, juga dipengaruhi oleh pikiran, keyakinan dan emosi yang memegang peranan penting.²⁷ Individu yang bersangkutan harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diterima sebagai stimulus. Seseorang akan mengubah sikapnya jika orang tersebut mampu mengubah kognitifnya terlebih dahulu.³⁰

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Hal inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya. Pemilihan makanan jajanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status.⁷

Kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga, dan media) serta faktor psikososial.³³ Terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi. Faktor internal terdiri dari nilai cerna makanan, status kesehatan, status fisiologis, kegiatan, umur, dan jenis kelamin. Faktor eksternal terdiri dari daya beli keluarga, latar belakang sosial-budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga dan kebersihan lingkungan.³⁴ Sedangkan kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan, seperti lingkungan budaya (*cultural environment*), lingkungan alam (*natural environment*) serta populasi.³⁵

Obesitas disebabkan oleh faktor yang kompleks meliputi faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan termasuk konsumsi pangan, sosial-budaya, aktivitas fisik atau olahraga, dan metabolik. Selanjutnya, perkembangan faktor lingkungan lain, seperti sosial-ekonomi dan teknologi, berperan penting dalam menggeser gaya hidup yang semula sehat menjadi tidak sehat, yang dapat memicu kejadian obesitas.⁸

Perubahan gaya hidup menyebabkan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, pola makan, serta pemilihan jenis dan jumlah makanan jajanan yang dikonsumsi. Selain itu perubahan gaya hidup juga menurunkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, serta menyebabkan terjadinya peningkatan taraf hidup yang mendorong ke arah perubahan gaya hidup menjadi lebih modern. Hal ini akan diikuti oleh peningkatan daya beli masyarakat dan pola konsumsi remaja. Peningkatan ini menjadi alasan menjamurnya makanan siap saji dan semakin bervariasinya jajanan anak sekolah. Anggapan bahwa terbiasa mengkonsumsi makanan tersebut mengangkat status sosial menjadi masyarakat modern menyebabkan meningkatnya jumlah konsumsi makanan ini. Ditambah dengan semakin

mudah untuk mendapatkannya dengan harga yang semakin terjangkau oleh masyarakat. Hal-hal ini yang dapat menyebabkan semakin tingginya prevalensi kejadian obesitas pada remaja.

SIMPULAN

1. Sebanyak 63 orang (95,5%) memiliki pengetahuan baik dan 57 orang (86,4%) memiliki sikap yang baik dalam memilih makanan jajanan.
2. Subyek yang memiliki status gizi non obesitas sebanyak 50 orang (75,8%), pre obesitas sebanyak 7 orang (10,6%), dan obesitas sebanyak 9 orang (13,6%).
3. Secara statistik dalam penelitian ini tidak terbukti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja ($p > 0,05$)

SARAN

Perlu kajian lebih mendalam terhadap faktor-faktor lain terkait obesitas pada remaja selain dari ranah pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan, karena obesitas yang terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan, yang akan berisiko pada penyakit degeneratif dan sindroma metabolik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eddy Setyo M. Keamanan makanan jajanan tradisional. 2005. Tersedia di: <http://www.gizi.net>.
2. Septiani C. Pengembangan Metode dan Media Baru untuk Memantau dan Menilai Konsumsi Makanan Anak-Anak (Tesis). Jakarta: Universitas Indonesia; 2008.
3. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional 2013.
4. Niman S. Anatomi dan fisiologi sistem pencernaan. Jakarta: Trans Info Media. 2013.
5. Hidayati, N.S., Irawan, R., dan Hidayat, B. Obesitas pada Anak. 2006. Tersedia di: <http://www.pediatrik.com>.
6. Ali Khomsan. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2004.
7. Sediaoetama AD. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1. Dian Rakyat. Jakarta. 2000.
8. O'Dea JA & Wilson R. Socio-cognitive and nutritional factors associated with body mass index in children and adolescents: possibilities for childhood obesity prevention. *Health Educ Res.* 2006. 21: 796-805.
9. Soetardjo S. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2011.
10. Dahlan MS. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2011. Hal. 175-179
11. Ali Khomsan. Teknik Pengukuran Pengetahuan. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2000. h.30-5
12. Suharsimi A. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta : Rineka Cipta. 2002.
13. WHO. Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic, WHO Technical Report Series 2000; 894, Geneva.
14. Puriantini. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura (Skripsi). Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta ; 2010
15. Burns CM, Richman R, Caterson ID. Nutrition knowledge in obese and overweight. *Int J Obese* 1987;11:485-92.
16. Thiana D dkk. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Siap Saji dan Tradisional di SMUN 6 dan SMUN 46 Jakarta Selatan. *Media Gizi dan Keluarga*, Juli 2000, XXIV (1): 136-14; 2000.
17. Samsudin. Gizi Lebih pada Anak dan Masalahnya dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi V. Jakarta: LIPI. 1993.
18. Syafitri Yunita, dkk. Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor). Bogor : Institut Pertanian Bogor. 2009.
19. Solihin Pujiadi. Ilmu Gizi Pada Anak. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2005.
20. Amaliah. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persen Lemak Tubuh Remaja: Studi Kasus di SMA Budi Mulia dan SMA Rimba Madya Kota Bogor Jawa Barat tahun 2004. Thesis: FKM. UI. 2005.
21. Sari DN. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas menurut Persen Lemak Tubuh pada Remaja di SMA Cakra Buana dan SMK Prisma, Depok Jawa Barat. Skripsi: FKM UI. 2005.
22. Rembulan F. Obesitas dan Golongan Darah, Asupan Energi, Karbohidrat, Serat, Lemak di Kota Pekanbaru Baru, Provinsi Riau Tahun 2007. Skripsi: FKM UI. 2007.
23. Reinehr T, Kersting M, Chahda C et al. Nutritional knowledge of obese compared to non obese children. *Nutr Res* 2003; 23: 645-9.
24. Suhardjo. Sosio Budaya Gizi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. IPB Bogor. 1989.
25. Resnickow K, Reinhardt J. What do children know about fat, fiber, and cholesterol? A survey of 5,116 primary and secondary school students. *Journal of Nutrition Education* 1991;23:65-71.
26. Murphy AS, Youatt JP, Hoerr SL, Sawyer CA, Andrews SL. Nutrition education needs and learning preferences of Michigan students in grades 5, 8, and 11. *J Sch Health* 1994;64:273-8.
27. Notoatmodjo S. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003. Hal. 16,124,125.

28. Susanti E. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Siswa SMAN 2 Jember. Skripsi. 2008.
 29. Ramadani P. Pengaruh Faktor Predisposisi, Faktor Pendukung Dan Faktor Pendorong Terhadap Pola Makan Siswi SMA Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah Medan. Tesis. 2011.
 30. Azwar S. Teori Sikap Manusia & Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal 30-38. 2007.
 31. Susanto. Gizi dan Kesehatan. Malang: Bayu Media. 2006.
 32. Tampubolon F. Pengaruh media visual poster dan leaflet makanan sehat terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan pelajar kelas khusus SMAN 1 PanyabunganMandailing Natal. 2009.
 33. Robert, B.S.W., Williams, S.R. Nutrition Throughout The Life Cycle. 4th Edition. The McGraw-Hill Book Companies. Inc. Singapore. 2000.
 34. Apriadji WH. Gizi Keluarga. PT. Penebar Swadaya. Jakarta. 1986.
 35. Hartog, A.P. et al. Manual for Surveys on Food Habits and Consumption in Developing Countries Margraf Verlag. Germany. 1995.
-