

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA

Santi Damayanti^{1*}

¹Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

*Email Korespondensi: santi.damaya@respati.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: kejadian penyakit tidak menular berawal dari kebiasaan yang tidak sehat sejak dini, salah satunya kebiasaan makan. Permasalahan tentang gizi seimbang sering sekali terjadi pada remaja. Makanan jajanan di Indonesia masih banyak yang bermutu rendah karena tidak memperhatikan kualitas dari segi kandungan gizi yang terkandung dari setiap makanan jajanan tersebut. **Tujuan:** mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada remaja. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 137 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan *uji chi square*. **Hasil:** berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 118 (86,1%), berdasarkan jumlah uang saku sebagian besar ≤ Rp 25.000 yaitu sebanyak 126 (91,9), Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik yaitu sebanyak 83 (60,6%), 78 (56,9%) siswa menunjukkan citra tubuh positif dan pemilihan makanan jajanan yang baik sebanyak 70 (51,1%). Berdasarkan hasil analisis *chi square*, jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajanan (p -value=0,726), jumlah uang saku dengan perilaku pemilihan makanan jajanan (p -value = 0,001), pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan (p -value = 0,000) dan hasil analisis antara citra tubuh dengan pemilihan makanan (p -value = 0,000). **Kesimpulan :** faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajan pada remaja yaitu jumlah uang saku, pengetahuan gizi seimbang, dan citra tubuh. **Saran:** Remaja hendaknya dapat memilih makanan jajanan yang bersih, sehat dan memperhatikan zat gizi yang seimbang, tidak hanya mengenyangkan dan berasa enak untuk dikonsumsi sehari-hari, makanan yang sehat dan gizi seimbang sejak dini akan menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit yang akan muncul dikemudian hari.

Kata Kunci: Faktor determinan, Makanan Jajanan, Remaja

ABSTRACT

Background: the incidence of non-communicable diseases starts from unhealthy habits from an early age, one of which is eating habits. Problems with balanced nutrition often occur in adolescents. There are still many snack foods in Indonesia that are of low quality because they do not pay attention to the quality in terms of the nutritional content contained in each snack food. **Objective:** to find out the factors that affect the selection of snack food in . **Method:** A type of quantitative research with an observational analytical method of *cross sectional* approach. *Purposive sampling technique*. The respondents in this study were 137 students. Data collection uses questionnaires and interviews. Data analysis uses *the chi square test*. **Results:** based on gender, most of them were females as many as 118 (86.1%), based on the amount of pocket money, most of which \leq Rp 25,000, which was 126 (91.9), most of the students had good balanced nutrition knowledge, namely as many as 83 (60.6%), 78 (56.9%) students showed a positive body image and good selection of snack food as many as 70 (51.1%). Based on the results of *chi square analysis*, gender with snack food selection behavior (p -value = 0.726), *amount of pocket money* with snack food selection behavior (p -value = 0.001), nutritional knowledge balanced with food selection (p -value = 0.000) and analysis results between body image and food selection (p -value = 0.000). **Conclusion:** The factors that affect the choice of snack food in adolescents are the amount of pocket money, balanced nutrition knowledge, and body image. **Suggestion:** Teenagers should be able to choose snack foods that are clean, healthy and pay attention to balanced nutrients, not only filling and tasting good for daily consumption, healthy food and balanced nutrition from an early age will maintain the health of the body and prevent diseases that will appear in the future.

Keywords: Determinant Factors, Snack Food, Teenagers

PENDAHULUAN

Makanan jajanan di Indonesia masih banyak yang bermutu rendah karena tidak memperhatikan kualitas salah satu dari segi kandungan gizi yang terkandung dari setiap komposisi menu makanan jajanan tersebut. Komposisi makanan jajanan saat ini banyak memiliki kandungan tinggi gula, garam, tinggi lemak jenuh, rendah serat dan rendah zat gizi mikro sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu konsumsi tinggi gula, garam, lemak jenuh dan lainnya merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan penyakit tidak menular lainnya (Sari & Woferst, 2015).

Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi yang akan menyebabkan terjadinya obesitas. Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan sebanyak (24,7%) remaja usia 13-15 tahun mengalami gangguan status gizi dengan hasil yang didapatkan yaitu: status gizi gemuk (11,2%) dan status gizi obesitas (4,8%). Sedangkan pada remaja yang berusia 16-18 tahun dengan hasil yang didapatkan yaitu (21,6%) : status gizi gemuk (9,5%) dan obesitas (4,0%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Permasalahan tentang gizi seimbang sering sekali terjadi pada remaja. Pola makan dan perilaku hidup sehat yang masih belum terlaksana

sepenuhnya menjadi faktor penyebab berbagai permasalahan kesehatan. Terdapat banyak kesalahan dalam memenuhi keseimbangan gizi antar konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Setiap individu membutuhkan gizi yang berbeda-beda. Terdapat banyak remaja yang memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang secara baik, namun pengetahuan ini hanya sebatas wawasan saja yang tidak diterapkan di kehidupan sehari-hari. Terdapat banyak remaja yang masih makan sembarangan tanpa melihat kualitas gizi tersebut (Fauziyah et al., 2022; Panjaitan et al., 2022).

Berdasarkan penelitian tentang pengetahuan gizi terhadap praktik pemilihan makanan menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik (58%) dan pengetahuan pemilihan makanan jajanan dalam kategori kurang (50.9%) (Sulistiyadewi & Wasita, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan hal baik dan kurang baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dibandingkan dengan makanan yang memiliki nilai gizinya. Sebaliknya seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi yang lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi yang ada pada makanan tersebut (Dewi, 2013). Remaja pada umumnya sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Citra tubuh merupakan salah satu faktor pendukung gizi yang optimal adalah penilaian terhadap diri sendiri. Setiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda terhadap bentuk tubuhnya, contohnya ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Persepsi tersebut dinilai sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi oleh remaja dikarenakan persepsi mereka yang menganggap bahwa asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh akan sangat mempengaruhi bentuk dan ukuran tubuh mereka nantinya (Intantiyana et al., 2018). Meskipun beberapa dari responden mengaku bahwa mereka kurang puas dengan tubuh yang dimiliki, tetapi hal tersebut tidak berpengaruh dalam hal konsumsi jajan. Responden yang kurang puas terhadap citra tubuhnya tetap saja memiliki frekuensi konsumsi jajan sering bahkan ada juga yang setiap hari (Fauziyah et al., 2022). Dalam penelitian pada mahasiswa di Yogyakarta, 100% mahasiswa dari 150 responden (75 laki-laki dan 75 perempuan) dengan status gizi obesitas memiliki citra tubuh negatif (Wardani et al., 2015).

Hasil studi pendahuluan pada 29 Maret 2024 kepada 10 siswa kelas X jurusan kuliner di SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan wawancara dan pengisian kuesioner, didapatkan 5 (50%) orang siswa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Dari 10 siswa terdapat hanya 1 (10%) yang kurang pengetahuan tentang gizi seimbang, 2 (20%) cukup memahami gizi seimbang, sedangkan 7 (70%) siswa lainnya sudah memahami mengenai pengetahuan gizi seimbang. Untuk pemilihan makanan jajanan didapatkan hasil 7 (70%) orang siswa masih memilih makanan jajanan yang kurang baik. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh dengan pemilihan makanan jajanan pada siswa kuliner di SMK Negeri 6.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan dengan pengambilan data pada bulan Juli 2024 di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 137 Siswa kelas X Kuliner 1,2,3,4 dan bersedia menjadi responden sesuai kriteria inklusi dan

ekslusi. Teknik Sampling menggunakan metode *Purposive Sampling*. Uji statistik bivariat dengan menggunakan *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Uang Jajan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	13,9
Perempuan	118	86,1
Umur (Tahun)		
15	122	89,1
16	15	10,9
Uang Jajan		
≤ Rp 25.000	126	91,9
> Rp 25.000	11	8,0
Total	137	100

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (13,9%), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 118 orang (86,1%). Mayoritas responden berusia 15 tahun sebanyak 122 orang (88,1%) dan usia 16 tahun sebanyak 15 orang (10,9%). Uang jajan yang dimiliki responden mayoritas kurang dari Rp 25.000 sebanyak 126 responden (91,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengetahuan Gizi Seimbang, Berdasarkan Citra Tubuh, Pemilihan Makanan Jajanan

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Baik	83	60,6
Kurang	54	39,4
Berdasarkan Citra Tubuh		
Positif	78	56,9
Negatif	59	43,1
Pemilihan Makanan Jajanan		
Baik	70	51,1
Kurang	67	48,9
Total	137	100

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan gizi seimbang responden mayoritas dalam kategori baik sebanyak 83 orang (60,6%), Berdasarkan citra tubuh responden mayoritas dalam kategori positif sebanyak 78 orang (56,9%). Berdasarkan pemilihan makanan jajanan mayoritas dalam kategori baik sebanyak 70 orang (51,1%) .

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Jenis Kelamin	Pemilihan Makanan Jajanan				Total	P Value
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Laki	9	6,6	10	7,3	19	13,9
Perempuan	61	44,5	57	41,6	118	86,1
Total	70	51,1	67	48,9	137	100

Sumber : data primer (2024).

Hasil analisa tabulasi silang jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada jenis kelamin perempuan, mayoritas dalam kategori baik yaitu 61 orang (44,5%), sedangkan pada laki-laki mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 10 orang (7,3%). Hasil uji chi square dengan P Value 0,726.

Tabel 4. Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Jumlah Uang Saku	Pemilihan Makanan Jajanan				Total	P Value	Coefficient contingency
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
> Rp 25.000	11	8,0	0	0,0	11	8,0	
≤ Rp 25.000	59	43,1	67	48,9	126	92,0	
Total	70	51,1	67	48,9	137	100	

Sumber : data primer (2024).

Hasil analisa tabulasi silang jumlah uang saku dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada jumlah uang saku > Rp 25.000 semua perilaku pemilihan jajan dalam kategori baik yaitu 11 orang (8,0%), sedangkan pada jumlah uang saku ≤ Rp 25.000 perilaku pemilihan jajan mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 10 orang (48,9%). Hasil uji chi square dengan P Value 0,001, dengan *Coefficient Contingency* 0,278.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Pengetahuan Gizi Seimbang	Pemilihan Makanan Jajanan				Total	P Value	Coefficient OR contingency
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	

Baik	53	38,7	30	21,9	83	60,6			
Kurang	17	12,4	37	27,0	54	39,4	0,000	0,302	3,845
Total	70	51,1	67	48,9	137	100			

Sumber : data primer (2024)

Hasil analisa tabulasi silang tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada tingkat pengetahuan baik, mayoritas perilaku pemilihan jajan dalam kategori baik yaitu 53 orang (38,7%), sedangkan pada tingkat pengetahuan kurang perilaku pemilihan jajan mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 37 orang (27,0%). Hasil uji chi square dengan P Value 0,000, dengan *Coefficient Contingency* 0,302, dengan *odd ratio* 3,845.

Tabel 6. Hubungan citra tubuh dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Citra tubuh	Pemilihan Makanan Jajanan				Total		P Value	Coefficient contingency	OR
	Baik		Kurang		n	%			
	n	%	n	%					
Positif	51	37,2	27	19,7	78	56,9			
negatif	19	13,9	40	29,2	59	43,1	0,000	0,312	3,977
Total	70	51,1	67	48,9	137	100			

Sumber : data primer (2024)

Hasil analisa tabulasi silang citra tubuh dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja, pada citra tubuh baik, mayoritas perilaku pemilihan jajan dalam kategori baik yaitu 51 orang (37,2%), sedangkan pada citra tubuh kurang perilaku pemilihan jajan mayoritas dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 40 orang (29,0%). Hasil uji chi square dengan P Value 0,000, dengan *Coefficient Contingency* 0,312, dengan *odd ratio* 3,977.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak – kanak menuju dewasa yang dikelompokkan menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal (usia 12 – 14 tahun), remaja pertengahan (usia 14 -18 tahun), dan fase remaja akhir (usia 18 – 21 tahun). Pada penelitian sebelumnya usia subjek penelitian sebagian besar 15 tahun (89,1%) termasuk dalam masa remaja pertengahan (*middle adolescents*)(Rachmayani et al., 2018). Dimana, semakin bertambah usia seseorang maka semakin matang proses berfikir dan bertindak dalam suatu menghadapi permasalahan (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Berdasarkan hasil karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subyek remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki yaitu sebesar 86,1%. Berdasarkan analisis bivariat chi square bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku pemilihan makanan jajan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan 64,4% subyek remaja perempuan lebih besar dibandingkan subyek remaja

laki – laki yakni hanya 35,6%(Anggraeni & Sudiarti, 2018). Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Asmarani *et al.*, (2018), bawa remaja perempuan memiliki pemilihan makanan jajanan yang lebih bergizi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini karena remaja perempuan lebih mengutamakan penampilan fisik untuk menghindari penambahan berat badan(Asmarani et al., 2018).

Besaran uang jajan yang diterima oleh subjek dalam penelitian ini sebagian besar \leq Rp 25.000. Hal ini mengakibatkan potensi daya beli subjek penelitian pada makanan jajanan lebih mengutamakan harga murah tetapi kurang memperhatikan keseimbangan zat gizinya. Berdasarkan analisis bivariat chi square bahwa ada hubungan antara jumlah uang saku dengan perilaku pemilihan makanan jajan Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2022), yang menunjukkan bahwa 71,8% subjek penelitian sebagian besar memiliki uang jajan rendah atau sedang dibandingkan dengan subjek penelitian dengan uang jajan tinggi. Semakin rendah uang jajan yang diperoleh makan akan semakin rendah daya beli terhadap makanan khususnya makanan jajanan yang sehat. Hal ini akan mendorong remaja untuk mengkonsumsi makanan yang harganya lebih murah tanpa menghiraukan kandungan gizinya dan sehat atau tidaknya makanan jajanan tersebut(Rahma & Noerfitri, 2022).

Pada penelitian ini dipilih populasi siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan remaja berusia 15 tahun. Pada usia ini, remaja cenderung kurang memperhatikan kebutuhan zat gizinya. Mereka cenderung kurang peduli terhadap jenis dan jumlah bahan makanan yang mereka konsumsi. Mereka sadar bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, tetapi mereka kurang peduli terhadap jenis dan jumlah asupan yang harus dikonsumsi (Ali, 2015). Hasil penelitian Imtihani (2014), menunjukkan bahwa uang saku berhubungan dengan jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Semakin tinggi jumlah uang jajan, makanan yang dipilih juga akan semakin mengarah ke makanan mahal, seperti makanan cepat saji. Semakin tinggi uang jajan maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Mereka memilih makanan cepat saji karena anggapan lebih praktis dan tertarik untuk mencoba rasanya.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Penelitian ini menilai pengetahuan gizi seimbang responden dengan pengisian kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan yang berisi seputar gizi seimbang. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi rata-rata responden yang menjawab benar dan mendapat skor terdapat pada item nomor 2 dan 11, kemudian untuk responden yang menjawab salah kebanyakan terdapat pada nomor 4 dan 10. Mayoritas responden sudah dapat menjawab dengan benar pada beberapa indikator pertanyaan. Indikator yang sudah dijawab dengan benar antara lain gambaran tentang makanan yang baik, prinsip gizi seimbang, manfaat zat gizi dan macam-macam zat gizi. Selain itu, ada beberapa indikator kuesioner juga yang masih banyak dijawab salah oleh responden yaitu terkait waktu sarapan, pengertian gizi seimbang, pengelompokkan bahan makanan, jenis vitamin, serta makanan selingan.

Sebagian besar responden cukup paham mengenai pengetahuan gizi yang benar dan sesuai, tetapi mereka tidak banyak menerapkan informasi yang telah didapat dikarenakan kebiasaan responden yang sedikit sulit diubah. Pengetahuan yang kurang baik dapat disebabkan karena kurangnya penyuluhan gizi atau sosialisasi mengenai pengetahuan gizi seimbang dan

kurangnya kesadaran terhadap gizi. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Maharibe, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arieska & Herdiani (2020), Hasil penelitian menunjukkan jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebesar 69 orang (75%) sedangkan 23 orang lainnya (25%) berpengetahuan gizi kurang. Kemampuan memilih asupan gizi dan memutuskan pilihan makanan ringan yang bergizi adalah contoh dari pengetahuan gizi. Kurangnya pemahaman tentang nilai gizi dapat menyebabkan kerentanan terhadap masalah gizi dan perubahan perilaku makan kaya akan zat gizi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung mengalami masalah berat badan, mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat secara terus-menerus, dan berdampak pada pola konsumsinya. Remaja sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, akan tetapi masih lemah dalam melaksanakannya (Arieska, 2020).

Kebiasaan makan seseorang tidak selalu ditentukan oleh tingkat kesadaran gizinya, namun dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat mengarahkan seseorang kearah pola makan yang lebih sehat. Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktek dalam kehidupan sehari-hari (Selaindoong et al., 2020).

Citra Tubuh

Penelitian ini menilai citra tubuh responden apakah positif atau negatif dengan mengisi kuesioner terdiri dari 32 pertanyaan yang berisi tentang evaluasi penampilan, kepuasan tubuh dan kecemasan bentuk tubuh. Saat pengisian kuesioner ada beberapa responden yang masih bingung dan kurang paham mengenai pernyataan yang tertera pada lembar kuesioner dikarenakan responden masih kurang percaya diri untuk menilai dirinya sendiri. Berdasarkan hasil wawancara banyak dari responden yang menganggap bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal seperti merasa badannya terlalu kurus atau terlalu besar yang disebabkan dari persepsi masing-masing responden. Namun, jika dilihat secara langsung responden tersebut sudah memiliki tubuh yang pas tetapi hanya kurang kepercayaan diri dari responden.

Ketidakpuasan citra tubuh yang dimiliki saat ini membuat remaja merasa bahwa tubuhnya kurang menarik, sehingga kebanyakan dari remaja melakukan berbagai cara agar mendapatkan citra tubuh yang ideal dengan cara diet, olahraga berlebihan bahkan mengurangi makanan yang akan dikonsumsi. Persepsi mengenai citra tubuh pada remaja dapat mengakibatkan akibat negatif bagi kesejahteraan fisik dan psikologisnya (Kerner et al., 2018). Menurut penelitian (Mulyati, 2019) remaja yang memiliki citra tubuh positif akan merasa lebih puas terhadap tubuhnya secara tidak langsung memiliki rasa percaya diri yang baik, dikarenakan citra tubuh erat kaitannya dengan rasa percaya diri. Akan tetapi, pada usia remaja, tahap dan perkembangan remaja dianggap sebagai tahap yang memiliki resiko terbesar untuk berkembangnya masalah mengenai citra tubuh (Damayanti, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Balluck *et al.* (2016) yang dilakukan pada remaja di Mauritius, hasilnya terdapat 74,5% responden yang memiliki ketidakpuasan dengan citra tubuhnya serta tidak ada perbedaan dalam hal jenis kelamin, yaitu laki-laki (76%) dan perempuan (73,1%). Mereka baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menderita ketidakpuasan citra tubuh (Balluck et al., 2016).

Pemilihan Makanan Jajanan

Penelitian ini menilai pemilihan makanan jajanan responden apakah baik atau kurang baik dengan mengisi kuesioner terdiri dari 22 pertanyaan yang berisi tentang ketertarikan mengkonsumsi jajanan, upaya keamanan pangan, keanekaragaman pangan dan pengaruh lingkungan. Saat pengisian kuesioner responden cukup paham mengenai pertanyaan yang ada dikarenakan sesuai dengan kebiasaan responden. Hasil pengambilan data yang telah dilakukan didapatkan sebanyak (49,6%) responden memilih jajanan yang baik dan (50,4%) responden masih memilih jajanan yang kurang baik. Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner diketahui masih banyak yang memilih jajanan yang kurang sehat, ini disebabkan karena pengaruh dari lingkungan seperti mengkonsumsi makanan jajanan yang sedang populer dan jajanan yang penampilannya menarik namun kurang bergizi.

Faktor individu dan lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku pemilihan makanan secara langsung, dimana akan memperlihatkan bagaimana gaya hidup seseorang. Selain itu juga, harga jajanan yang murah dan mudah ditemukan dimana saja menyebabkan responden lebih tertarik untuk mengkonsumsi jajanan dibandingkan makanan yang sehat (Ratih et al., 2020). Remaja seringkali mempertimbangkan harga sebagai kriteria utama saat memilih makanan, mereka mempertimbangkan harga terjangkau atau tidak. Selain itu, lokasi tempat makan atau kafe menjadi faktor penting bagi remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan remaja lebih cenderung memilih makanan yang sesuai dengan keinginan/selera mereka dan yang murah (Putri et al., 2021).

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Berdasarkan analisis bivariat chi square bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan jajan, tingkat pengetahuan baik tentang pengetahuan gizi seimbang, berpotensi 3,8 kali meningkat perilaku pemilihan makanan jajan.. Dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dengan pemilihan jajanan yang baik dikarenakan di Sekolah SMK Negeri 6 mengajarkan teori terkait gizi seimbang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan memiliki hubungan yang positif. Sikap dan tindakan remaja dalam memilih makanan didasari oleh pengetahuan yang tepat akan gizi seimbang. Pemilihan makanan yang baik oleh remaja lebih banyak terjadi pada remaja dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik. Sebaliknya, jika pengetahuan yang cukup dan kurang akan mempengaruhi responden dalam memilih jajanan yang kurang baik.

Responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang dengan pemilihan makanan jajanan kurang baik dikarenakan kurangnya Pengetahuan dan bimbingan atau perhatian dari guru sekolah terhadap siswa-siswi tentang pentingnya makanan yang sehat dan jenis makan yang aman dikonsumsi. Penelitian ini sejalan dengan (Rivani & Putriningtyas, 2023) yang menjelaskan kurangnya perhatian dari pihak sekolah terkait makanan yang dikonsumsi siswa-siswi jauh dari kata sehat dikarenakan pemakaian minyak goreng sangat tidak layak pakai yang sudah berwarna hitam, dari segi warna sangat mencolok dikarenakan zat perwarna dan pengawet yang membuat dampak yang buruk untuk kesehatan siswa-siswi.

Penelitian lain juga yang telah dilakukan oleh (Sulistiyadewi & Wasita, 2022) bahwa, pengetahuan gizi seimbang yang baik tidak menjamin pemilihan makanan jajanan yang baik dan sehat. Hal ini terlihat dari hasil penelitian tentang pengetahuan gizi dalam pemilihan makanan

jajanan sebagian besar subjek masuk dalam kategori kurang (50,9%). Walaupun pengetahuan gizi seimbangnya baik, namun perlu juga didukung dengan pengetahuan dalam pemilihan makanan jajanan yang baik dan sehat. Hal ini karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam pemilihan makanan jajanan salah satunya yaitu pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas pengetahuan dasar tentang gizi makanan, tetapi tidak mencakup tentang pengetahuan bahan tambahan pangan yang berbahaya pada jajanan.

Hubungan Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan Jajanan

Berdasarkan analisis bivariat chi square bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku pemilihan makanan jajan, citra tubuh positif, berpotensi 3,9 kali meningkat perilaku pemilihan makanan jajan.. Meskipun beberapa dari responden mengatakan bahwa mereka kurang puas terhadap dengan tubuh yang dimiliki, tetapi hal tersebut tidak berpengaruh dalam hal memilih makanan jajanan. Responden dalam penelitian ini yang memiliki citra tubuh positif dengan lebih banyak memilih makanan jajanan yang baik sebanyak 43 responden (76,8%).

Responden dengan citra tubuh positif sudah puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga tidak terlalu memikirkan jajanan yang akan dikonsumsi, sedangkan responden yang memiliki citra tubuh negatif beranggapan bahwa untuk mencapai bentuk tubuh yang diharapkan responden lebih memilih untuk mengonsumsi makanan jajanan dibandingkan dengan makanan utama. Sebaliknya, seseorang dengan citra tubuh negatif akan merasa atau memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya, memiliki pemikiran yang hanya terfokus pada bentuk serta berat badannya, merasa dirinya kurang sehat dan selalu memikirkan cara agar tubuhnya menjadi ideal, hal tersebut yang akhirnya bisa menyebabkan seseorang itu tidak lagi memperhatikan pemilihan makanan sehat untuk dirinya (Putri et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Intantiyana et al., 2018) yang menyampaikan bahwa remaja dengan citra tubuh positif cenderung tidak membatasi pola makan, sehingga pada pemilihan makanan, mereka kurang memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan tersebut cenderung mengarah pada makanan-makanan cepat saji, kesukaan terhadap makanan tertentu, dan juga mengikuti perkembangan produk makanan baru yang sedang marak di kalangan masyarakat. Dalam penelitian beberapa responden dengan citra tubuh negatif tetap memilih makanan jajanan dengan baik dikarenakan ingin mendapatkan tubuh yang ideal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Janeta & Santoso, 2018) Santoso *et al.* (2018), penelitian tersebut menunjukkan sikap remaja untuk mempertahankan bentuk tubuh dan mengendalikan berat badan adalah dengan memilih makanan yang bergizi. Remaja memilih makanan dengan memperhatikan komposisi dari setiap makanan yang akan dipilih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja mayoritas sudah dalam kategori baik. Faktor-faktor pemilihan makanan Jajanan pada remaja antara lain jumlah uang saku, pengetahuan tentang gizi seimbang dan citra tubuh, sedangkan jenis kelamin tidak mempengaruhi perilaku pemilihan makanan jajanan. Remaja hendaknya dapat memilih makanan jajanan yang bersih, sehat dan memperhatikan zat gizi yang seimbang, tidak hanya mengenyangkan dan berasa enak untuk dikonsumsi sehari-hari, makanan yang sehat dan gizi seimbang sejak dini akan menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit yang akan muncul dikemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada Rektor Universitas Respati Yogyakarta. 2) Kepala sekolah SMK Negeri 6 Yogyakarta yang telah memberikan izin pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18.
- Arieska, P. K. N. H. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Asmarani, Rahmi, F. N., & Haryani, Y. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di kecamatan ranomeeto barat kabupaten konawe selatan. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*, 1(1), 523–527.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Balluck, G., Toorabally, B. Z., & Hosenally, M. (2016). Association between body image dissatisfaction and body mass index, eating habits and weight control practices among Mauritian adolescents. *Malaysian Journal of Nutrition*, 22(3).
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*. Universitas Airlangga.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fauziyah, A. N., Astuti, P., & Fathonah, S. (2022). Pengaruh antara pengetahuan dan sikap gizi siswa dengan pola konsumsi jajan siswa di SD Negeri 08 Brebes. *Food Science and Culinary Education Journal*, 11(1), 22–30.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Janeta, A., & Santoso, S. O. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskedas 2018*.
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255–265.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *EBiomedik*, 2(1).
- Muliyati, H. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & zahra Sibuea, A. A. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62.

- Putri, R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(3), 193–199.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125.
- Rahma, S. A., & Noerfitri, N. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Uang Saku dengan Sikap dalam Memilih Makanan oleh Siswa SMA Islam PB Soedirman Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 13(1), 69–72.
- Ratih, R. H., Herlina, S., & Yusmaharani, Y. (2020). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 95–100.
- Rivani, S. K., & Putriningtyas, N. D. (2023). Correlation of Knowledge and Attitude of Food Handlers with The Implementation of Sanitation Hygienen in Enthong Mas Catering. *Darussalam Nutrition Journal*, 7(1), 53–64.
- Sari, S., & Woferst, R. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Fast Food Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Mengonsumsi Makanan Fast Food.*
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *KESMAS*, 9(6).
- Sulistyadewi, N. P. E., & Wasita, R. R. R. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140–148. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v10i3.338>
- Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, & Hastuti, J. (2015). Obesitas, Body Image, dan Perasaan Stres pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Volume 11, Nomor 4, 11(4)*, 161–169.