



## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ENERGI MAKANAN JAJANAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI

Minazri Eka Putri<sup>1</sup>, Syafriani<sup>2</sup>, Eka Roshifita Rizqi<sup>3</sup>

<sup>(1,3)</sup> Program Studi Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>(2)</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:  
[minazriekaputri@gmail.com](mailto:minazriekaputri@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu masalah gizi yang mengancam remaja sampai saat ini yang mendapatkan perhatian serius adalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi akibat asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu pengetahuan gizi dan asupan energi makanan jajanan. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi makanan jajanan terhadap kejadian gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Sulaiman Al Fauzan. Rancangan penelitian ini kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 24-25 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini kelas X yang berjumlah 65 orang, diambil sampel 65 dengan metode *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner, SQ-FFQ, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil analisis univariat menunjukkan status gizi lebih (35,4%), pengetahuan gizi tidak baik (60%), dan asupan energi makanan jajanan tidak baik (50,8%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gizi  $p=0,013$  ( $p<0,05$ ) dan tidak ada hubungan asupan energi makanan jajanan dengan gizi lebih  $p=0,669$  ( $p>0,05$ ). Kesimpulan ada hubungan pengetahuan gizi dengan gizi lebih namun tidak ada hubungan asupan energi makanan jajanan dengan gizi lebih. Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan penyuluhan jenis makanan jajanan aman & sehat pada santriwati.

**Kata Kunci:** Asupan Energi Makanan Jajanan, Kejadian Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi.

### Abstract

One of the nutritional problems that currently threatens teenagers and is receiving serious attention is overnutrition. Overnutrition occurs due to the body's energy intake being more significant than the energy expended. Several influencing factors are nutritional knowledge and energy intake from snack foods. This research aimed to determine the relationship between nutritional knowledge and energy intake of snack foods on the incidence of overnutrition among female students at the Sulaiman Al Fauzan Islamic Boarding School. This research design is quantitative analytical and uses a cross-sectional approach. The research was conducted on 24-25 May 2024. The population in this study was X grades, totalling 65 students; a sample of 65 was taken using the total sampling method. The instruments used in this research were questionnaires, SQ-FFQ, and body weight and height measurements. The results of the univariate analysis showed that nutritional status was over (35.4%), nutritional knowledge was not good (60%), and energy intake from snack foods was not good (50.8%). The results of bivariate analysis using the chi-square test showed that there was a relationship between nutritional knowledge,  $p=0.013$  ( $p<0.05$ ), and there was no relationship between snack food energy intake and overnutrition,  $p=0.669$  ( $p>0.05$ ). The conclusion was that there was a relationship between nutritional knowledge and overnutrition, but there was no relationship between energy intake from snack foods and overnutrition. It is recommended to increase

nutritional knowledge and provide education on safe & healthy types of snacks to female students.

**Keywords:** Energy Intake of Snack Foods, Incidence of Overnutrition, Nutritional Knowledge.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, mereka akan mengalami sejumlah perubahan termasuk perubahan fisik dan psikologis. Menurut *World Health Organization* (WHO) yang termasuk usia remaja adalah usia 10-19 tahun. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizinya meningkat (Nabawiyah et al., 2021).

Salah satu masalah gizi yang mengancam remaja sampai saat ini yang mendapatkan perhatian serius adalah gizi lebih (Chardon et al., 2022). Gizi lebih merupakan kelebihan berat badan yang terjadi akibat asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Kementerian Kesehatan RI mengategorikan status gizi lebih terdiri dari *overweight* dan obesitas. *Overweight* merupakan kelebihan berat badan yang tidak sesuai dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan lemak. Obesitas adalah penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu yang lama (Riskes, 2018).

Status gizi lebih pada remaja penting untuk diperhatikan karena jika dibiarkan 80% akan menetap hingga saat usia dewasa (Aulia & Budiono, 2023). Adapun dampak gizi lebih pada remaja dapat menyebabkan gangguan dalam belajar yaitu mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, keletihan, tidur *apnea* (terhenti napas secara tiba-tiba dan berulang kali saat tidur), depresi serta kurang percaya diri karena bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya (Marques et al., 2018). Gizi lebih juga akan berdampak buruk pada kesehatannya dimasa mendatang seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, kanker, batu empedu, dan osteoarthritis (nyeri sendi) (Mazidi et al., 2018).

Berdasarkan data WHO (2018), lebih dari 50% dari 671 juta orang mengalami gizi lebih di Asia dan sebanyak 2,8 juta orang meninggal setiap tahun dikarenakan gizi lebih. Di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 150 juta remaja mengalami gizi lebih dan jumlah ini diperkirakan mencapai 254 juta pada tahun 2030. Prevalensi gizi lebih di Riau sebesar 11,6% (*overweight* 7,1% dan obesitas 4,5%). Prevalensi gizi lebih di Kabupaten Kampar sebesar 8,22% (*overweight* 3,9% dan obesitas sebesar 4,3%) (Riskes, 2018).

Gizi lebih disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu asupan makan yang berlebihan (terdiri dari konsumsi karbohidrat, lemak dan protein dimana dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh yang berdampak pada peningkatan berat badan), genetik, lingkungan, aktivitas fisik, obat-obatan, pendapatan orang tua dan pengetahuan gizi (Ataey et al., 2020). Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang gizi, jenis zat gizi, dan kemampuan dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi serta mengetahui interaksinya terhadap kesehatan.

Selain pengetahuan gizi, faktor lain yang mempengaruhi gizi lebih adalah asupan energi. Asupan energi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, pemindahan, penyimpanan, pengubahan, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Energi adalah zat yang sangat diperlukan oleh tubuh dalam melakukan metabolisme basal, melakukan aktivitas, pertumbuhan, pengaturan suhu dan salah satu hasil metabolisme dari karbohidrat,

lemak dan protein (Rachmayani et al., 2018). Asupan energi yang berlebih berasal dari makanan tinggi energi. Makanan dengan energi tinggi dapat ditemukan pada makanan jajanan gorengan, makanan atau minuman manis, dan juga makanan siap saji.

Hasil penelitian terdahulu di Pondok Pesantren Sulaiman Al Fauzan pada Maret 2024 dari 15 santriwati kelas X yang diukur status gizinya terdapat 9 (60%) *overweight*, 1 (6,6%) obesitas dan 5 (33,3%) normal. Berdasarkan hasil wawancara kepada santriwati dengan beberapa pertanyaan tentang gizi didapat 5 (33,3%) santriwati berpengetahuan baik dan 10 (66,6%) santriwati berpengetahuan kurang baik. Hasil pengukuran asupan energi makanan jajanan melalui wawancara, didapat bahwa 4 (26,6%) santriwati dengan asupan energi makanan jajanan baik dan 11 (73,3%) santriwati dengan asupan energi makanan jajanan tidak baik. Santriwati sering mengonsumsi makanan jajanan seperti nasi goreng, mie goreng, mie ayam, lontong, sate, biskuit, serta ciki-ciki.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Sulaiman Al Fauzan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di pondok pesantren Sulaiman Al Fauzan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santriwati di pondok pesantren Sulaiman Al Fauzan dengan sampel 65 responden. Cara pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner, SQ-FFQ, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan langkah analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Hasil Univariat dan Bivariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi, asupan energi makanan jajanan dan kejadian gizi lebih

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Tidak Baik	39	60
Baik	26	40
<b>Asupan Energi Makanan Jajanan</b>		
Tidak Baik	33	50,8
Baik	32	49,2
<b>Kejadian Gizi Lebih</b>		
Gizi Lebih	23	35,4
Tidak Gizi Lebih	42	64,6
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menyebutkan bahwa sebanyak 39 (60%) santriwati mempunyai pengetahuan gizi tidak baik, 33 (50,8%) santriwati mempunyai asupan energi makanan jajanan tidak baik, dan 42 (64,6) santriwati tidak gizi lebih.

Tabel 2. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih

Pengetahuan Gizi	Kejadian Gizi Lebih				Total	P Value	POR (95% CI)
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih				
	n	%	n	%			

Tidak Baik	19	48,7%	20	51,3%	39	100	0,013	5,225
Baik	4	15,4%	22	84,6%	26	100		(1,517-17,995)
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>35,4</b>	<b>42</b>	<b>64,6</b>	<b>65</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 39 santriwati dengan pengetahuan gizi tidak baik, terdapat 20 (51,3%) santriwati yang tidak gizi lebih. Sedangkan dari 26 santriwati dengan pengetahuan gizi baik, terdapat 4 (15,4%) santriwati dengan status gizi lebih. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,013$  yang artinya ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang gizi, jenis zat gizi, dan kemampuan dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi serta mengetahui interaksinya terhadap kesehatan. Pengetahuan gizi akan mendasari seseorang dalam menentukan bahan makanan yang sehat dan bergizi juga menentukan makanan yang akan dikonsumsi (Maslakhah & Prameswari, 2022). Santriwati cenderung lebih memilih makanan jajanan dengan rasa yang enak dan tampilannya yang menarik tanpa perlu melihat nilai gizi dari makanan jajanan yang dikonsumsinya.

Menurut asumsi peneliti terdapat beberapa santriwati dengan pengetahuan gizi tidak baik namun memiliki status gizi tidak lebih. Hal ini disebabkan adanya pemahaman santriwati yang kurang tepat mengenai makanan jajanan yang baik dan sehat, kurangnya informasi yang didapatkan oleh santriwati dan tingkat pendidikan terakhir orang tua yang SMA dapat mempengaruhi rendahnya pengetahuan santriwati terhadap sikap atau perilaku dalam pemilihan suatu makanan. Sedangkan santriwati dengan pengetahuan gizi baik namun memiliki status gizi lebih hal ini disebabkan santriwati tidak terlalu memikirkan mana makanan jajanan baik dan mengabaikan apa yang dikonsumsinya sehingga berpengaruh terhadap status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sellia Juwita et al., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja, dengan nilai  $p\text{ value} < 0,05$  yaitu 0,000. Selain itu pada penelitian Azzahra dan Suryaalamshah (2024) juga menyatakan terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih, dengan nilai  $p\text{ value} < 0,05$  yaitu (0,000).

**Tabel 3. Hubungan asupan energi makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih**

Asupan Energi Makanan Jajanan	Kejadian Gizi Lebih				Total	P Value	POR (95% CI)	
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih					
	n	%	n	%				N
Tidak Baik	13	39,4%	20	60,6%	33	100	0,669	1,430
Baik	10	31,3%	22	20,7%	32	100		(0,514-3,977)
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>35,4</b>	<b>42</b>	<b>64,6</b>	<b>65</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 33 santriwati dengan asupan energi makanan jajanan tidak baik, terdapat 20 (60,6%) santriwati yang tidak gizi lebih. Sedangkan dari 32 santriwati dengan asupan energi makanan jajanan baik, terdapat 10 (31,3%) santriwati yang gizi lebih. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,669$  yang artinya tidak ada hubungan antara asupan energi makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih.

Asupan energi diperoleh dari mengonsumsi bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein. Asupan energi digunakan tubuh sebagai zat tenaga (Herawati, 2023). Asupan energi makanan jajanan tidak baik dapat terjadi karena jenis makanan jajanan yang dikonsumsi sebagian besar jenisnya termasuk tidak sehat, yaitu berupa gorengan, makanan ringan dan *fast food* (Syafriani, 2018).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa santriwati dengan asupan energi makanan jajanan tidak baik namun memiliki status gizi tidak

lebih, hal ini disebabkan karena pengetahuan santriwati yang kurang tepat mengenai makanan jajanan sehingga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku santriwati dalam memilih makanan jajanan yang baik dan sehat. Mungkin saja asupan makanan jajanan santriwati energinya berlebih namun ketika ditotalkan dengan asupan energi harian santriwati asupannya tidak berlebih sehingga status gizi tidak lebih meskipun asupan energi makanan jajanan berlebih. Sedangkan santriwati dengan asupan energi makanan jajanan baik namun memiliki status gizi lebih, hal ini disebabkan karena asupan makanan jajanan santriwati energinya tidak berlebih dan ketika ditotalkan dengan asupan energi harian santriwati mungkin saja asupannya lebih sehingga menyebabkan status gizi lebih pada santriwati meskipun asupan energi makanannya baik.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi makanan jajanan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Diketahui dengan nilai *p value* > 0,05 yaitu 0,169. Selain itu pada penelitian Fathia (2018) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dari makanan jajanan dengan status gizi pada remaja dengan nilai *p value* > 0,05 yaitu 0,279 (Energi dan Dari, 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan asupan energi makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada santriwati.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, prodi S1 gizi, kepada pengelola Pondok Pesantren yang sudah mengizinkan melakukan penelitian dan kepada santriwati yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ataey, A., Jafarvand, E., Adham, D., & Moradi-Asl, E. (2020). The relationship between obesity, being overweight, and the human development index in the World Health Organization in Eastern Mediterranean Region countries. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 53(2), 98–105. <https://doi.org/10.3961/jpmph.19.100>
- Aulia, K. I., & Budiono, I. (2023). Determinan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 16(3), 268–279. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2528>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Chardon, M., Barbieri, F. A., Penedo, T., Santos, P. C. R., & Vuillerme, N. (2022). The Effects of Overweight and Obesity on Obstacle Crossing During Walking: Protocol for a Systematic Review. *JMIR Research Protocols*, 11(5). <https://doi.org/10.2196/36234>
- Dewi, P. S. A. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kejadian *Overweight* Pada Remaja Kelas XI SMAN 1 Tapung Hilir. 2023,

1, 2.

- Energi, H. A., & Dari, A. L. (2018). *Makanan Jajanan Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswa Sman 2 Dan Sman 9 Kota Padang Tahun 2018 Oleh : Fathia Maulida No . BP. 1411212001 Dosen Pembimbing : Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat FAKULTAS*
- Herawati, V. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77.
- Marques, A., Peralta, M., Naia, A., Loureiro, N., & De Matos, M. G. (2018). Prevalence of adult overweight and obesity in 20 European countries, 2014. *European Journal of Public Health*, 28(2), 295–300. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx143>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Mazidi, M., Banach, M., & Kengne, A. P. (2018). Prevalence of childhood and adolescent overweight and obesity in Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Medical Science*, 14(6), 1185–1203. <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.79001>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>
- 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), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Risks. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (hal. hal 156).
- Sellia Juwita, Sara Herlina, Siti Qomariah, & Wiwi Sartika. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2116>
- Syafriani. (2018). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(April), 9–18.