

## **KORELASI ANTARA KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DENGAN NAFSU MAKAN ANAK USIA 8-12 TAHUN**

Ambar Asnaningsih<sup>1</sup>, Alfian Chandriardy<sup>2</sup>, Sutrisno<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro

Email: ambarasnaningsih02@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga. Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak. Nafsu makan anak berkurang dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi. Tujuan penelitian ini menganalisis korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan analitik korelasional pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 156 anak. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian, sebagian besar responden konsumsi makanan jajanan dengan kriteria tinggi yaitu sebanyak 96 responden (61,5%) dan sebagian besar responden nafsu makan anak kriteria kurang sebanyak 142 responden (91%) dan uji statistik *spearman rho* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,006$  yang berarti  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat korelasi antara kedua variabel. Simpulan, terdapat korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun. Saran bagi peneliti lain dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian tentang jajanan dan nafsu makan di tempat lain, sehingga dapat menambah kuantitas penelitian yang pernah dilakukan terkait jajanan dan nafsu makan.

**Kata kunci: Jajanan, Nafsu Makan, Anak**

### **ABSTRACT**

*The habit of snacking tends to be part of the culture in a family. Snacks that do not meet health and nutritional requirements will threaten children's health. The child's appetite decreases and if this continues for a long time it will affect nutritional status. The aim of this research is to analyze the correlation between snack food consumption and the appetite of children aged 8-12 years. This research method is quantitative using a correlational analytical cross-sectional approach with a sample of 156 children. Data analysis used the Spearman Rho Test. The results of the research, the majority of respondents consumed snacks with high criteria, namely 96 respondents (61.5%) and the majority of respondents had low criteria for children's appetite, 142 respondents (91%) and the Spearman rho statistical test with a significance level of  $p < 0, 05$  obtained a  $p$  value = 0.006 which means  $< 0.05$  then  $H_0$  is rejected which means there is a correlation between the two variables. In conclusion, there is a correlation between the consumption of snacks and the appetite of children aged 8-12 years. Suggestions for other researchers can be used as reference material for conducting research on snacks and appetite in other places, so that they can increase the quantity research that has been conducted regarding snacks and appetite.*

**Keywords: Snacks, Appetite, Children**

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) telah memiliki pandangan terkait dengan tersebarluasnya makanan rendah gizi, pada makanan jajanan anak sekolah yang kaya akan bahan aditif. WHO menyatakan makanan jajanan di Indonesia tidak menerapkan standar yang direkomendasikan oleh WHO. Survei oleh BPOM tahun 2004 di Sekolah Dasar (seluruh Indonesia) dan sekitar 550 jenis makanan yang diambil untuk sampel pengujian menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan (Inamah et al., 2023).

Di Indonesia, makanan jajanan merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dengan anak sekolah. Kebiasaan jajan anak dapat dilihat dari frekuensi jajan dan kontribusi gizi jajanan. Hasil penelitian Mudiani et al., menunjukkan kontribusi energi jajanan tertinggi adalah 607 kkal dan sebanyak 19% anak-anak tergolong lebih untuk kontribusi jajannya. Penelitian lain menunjukkan hal yang serupa dimana kontribusi energi jajanan cukup besar yaitu sebesar 24.7% terhadap asupan harian atau 494 kkal (Anggiruling et al., 2019)

Pada usia anak usia sekolah, anak tidak hanya berada di rumah melainkan harus ke sekolah, saat di sekolah anak juga tidak terpantau oleh orang tua dalam memilih dan mengonsumsi jajanan. Karena sebagian besar orang tua mempercayakan makanan anaknya pada kantin-kantin sekolah. Anak usia sekolah mempunyai kebiasaan makan makanan jajanan. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga. Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak. Nafsu makan anak berkurang dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi (Ayu Lestari, 2021).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan anak tidak mau makan atau nafsu makan berkurang antara lain akibat faktor nutrisi, faktor depresi ataupun adanya penyakit fisik yang timbul. Faktor nutrisi ditentukan berdasarkan kemampuan anak untuk mengonsumsi makanan, memilih jenis makanan dan menentukan jumlah makanan. Anak-anak lebih memilih konsumsi jajanan diluar rumah atau disekolah yang kualitas gizinya belum terjamin. Mereka sering menolak untuk makan dirumah dan sebagai ganti meminta uang saku untuk jajan (Lisma, 2016). Hal ini

juga didukung pernyataan dalam Kusmiati, Ariani & Choeron (2019) menjelaskan mengkonsumsi makanan ringan dapat menunda rasa lapar. Ketika dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu penurunan nafsu makan pada makanan utama.

Studi pendahuluan terhadap anak usia 8-12 tahun, peneliti mengambil sampel 20 siswa, diperoleh jumlah siswa yang memiliki nafsu makan baik 7 (35%) siswa, diperoleh siswa yang memiliki nafsu makan cukup 2 (15%) siswa, diperoleh siswa yang memiliki nafsu makan kurang, 10 (50%) siswa, hal ini disebabkan anak mengkonsumsi jajanan. Berdasarkan masalah di atas yaitu tingginya konsumsi jenis jajanan yang meningkat menyebabkan nafsu makan anak menjadi menurun. Menurut peneliti bahwa tema ini belum diungkap dan dimungkinkan untuk dilakukan penelitian, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik korelasional (*correlational study*) dengan pendekatan *cross sectional*. (Sugiyono & Puspanthani, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh anak usia 8-12 tahun di SDN Carat I Gempol. Sampelnya adalah sebagian anak usia 8-12 tahun sebanyak 156 anak. Cara Pengambilan sampel dengan *Stratified Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mengidentifikasi karakteristik umum dari anggota populasi, kemudian menentukan strata. Kriteria inklusinya sebagai berikut: (1) Siswa-Siswi kelas III, IV, V usia 8 – 12 tahun, (2) Siswi-siswi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya sebagai berikut : (1) Siswa-siswi yang tidak masuk kelas pada saat penelitian, (2) Siswa-siswi yang tidak berusia 8 – 12 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan lembar kuisioner. Analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rho* untuk menguji korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun.

## HASIL

Hubungan konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun, dapat dilihat pada tabel silang berikut ini:

Tabel 1. Korelasi antara Konsumsi Makanan Jajanan dengan Nafsu Makan Anak Usia 8-12 tahun.

Konsumsi Makanan Jajanan	Nafsu Makan Anak				Total		Sig. (2 tailed)
	Cukup	%	Kurang	%			
kurang	1	0.6	4	2.6	5	3.2	0,006
sedang	9	5.8	46	29.5	55	35.3	
Tinggi	4	2.6	92	59.0	96	61.5	
Total	14	9.0	142	91.0	156	100,0	

Berdasarkan tabel 1, Didapatkan hasil penelitian dari 156 responden didapatkan sebagian besar responden konsumsi makanan jajanan dengan kriteria tinggi yaitu sebanyak 96 responden (61,5%) dan sebagian besar responden nafsu makan anak kriteria kurang sebanyak 142 responden (91%) dan uji statistik *spearman rho* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,006$  yang berarti  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun, dengan nilai koefisiensi 0,220. Kekuatan hubungan tersebut masuk kategori rendah.

## PEMBAHASAN

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak perlu mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pola makan dan nafsu makan anak-anak mengalami perubahan ketika memasuki usia sekolah pada usia 6 sampai 12 tahun. Anak sudah mulai menentukan sendiri makanan yang akan mereka makan di sekolah. Anak cenderung lebih memilih jajan dan makan di luar rumah dibandingkan makan di rumah. Hal ini menyebabkan kontribusi asupan zat gizi dari jajanan cenderung meningkat (Anggiruling et al., 2019)

Secara teori dijelaskan kaitanya konsumsi jajanan dengan nafsu makan. Kebiasaan jajan anak sekolah yang makan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak. Nafsu makan anak akan berkurang dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi (Febry & Mutahar, 2018). Teori ini juga disampaikan Putu et al (2020) anak cenderung lebih menyukai konsumsi makanan jajanan yang dapat berakibat menghilangkan nafsu makan terhadap makanan yang bergizi, dan sering melewatkan sarapan serta makan siang karena aktivitas yang dilakukan baik itu di sekolah maupun di luar sekolah.

Hal ini sesuai dengan penelitian ini yang menjelaskan hasil terdapat korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun. Hal ini menunjukkan semakin tinggi konsumsi makanan jajanan anak, semakin berkurang nafsu makan anak tersebut. Hal lain juga yang sejalan dan disampaikan oleh Emilia et al (2021) jajanan snack dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori, selain yang diperoleh dari makanan utama. Dalam hal kandungan kalori, porsi snack harus lebih rendah daripada makanan utama. Oleh karena itu tidak boleh merasa kekenyangan mengkonsumsi snack karena snack hanya dimaksudkan agar tidak terlalu merasa lapar. Sebagian besar snack bukan hanya hampa kalori, namun juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu dapat mengganggu nafsu makan.

Penelitian yang mendukung hasil ini diantaranya penelitian Lisma (2016) didapatkan nilai  $0,00 < 0,05$  menunjukkan bahwa korelasi antara pola konsumsi makanan jajanan dengan appetite (nafsu makan) anak adalah bermakna. Nilai Korelasi Spearman ( $r$ ) sebesar  $-0,758$  menunjukkan bahwa kekuatan korelasi ( $r$ ) bersifat negatif dan berkekuatan kuat. Bersifat negatif berarti semakin tinggi pola konsumsi makanan jajanan maka akan semakin rendah appetite (nafsu makan) pada anak atau sebaliknya. Penelitian Kusmiati, Ariani & Choeron (2019) menyatakan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan (53,8%), sebagian besar responden tidak mengalami perilaku sulit makan (53,8%) dan ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan ringan dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah di TK Al-Istiqomah Tlogomas Kota Malang ( $p=0,001$ ;  $OR=8,022$ ).

Orang tua memiliki peran paling utama dalam membentuk perilaku anak termasuk perilaku dalam mengkonsumsi makanan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa berarti terdapat korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak usia 8-12 tahun. Saran bagi peneliti lain dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian tentang jajanan dan nafsu makan di tempat lain, sehingga dapat menambah kuantitas penelitian yang pernah dilakukan menyangkut jajanan dan nafsu makan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 81–90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Ayu Lestari. (2021). Hubungan Perilaku Mengkonsumsi Makanan Jajanan Kantin Sekolah dengan Status Gizi Siswa SD Inpres Moutong Tengah. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 87–94. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i1.1657>
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Febry, F., & Mutahar, R. (2018). Kebiasaan Jajanan Anak Sekolah Dasar dan Hubungannya Terhadap Status Gizi di Sekolah Dasar Sungai Rambutan Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 1–93.
- Inamah, Rasako, H., Sari, M.P., Tuasikal, B.R., Kaluku, K., Sehartian, B.A., Salakory, J. A. (2023). Hubungan Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 156 Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(1), 60–69. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKT%0AHubungan>
- Kusmiati, H., Ariani, N.L & Choeron, R. . (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Ringan dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah di TK Al-Istiqomah Tlogomas Kota Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1997>

- Lisma, D. (2016). *Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Appetite (Nafsu Makan) Pada Anak Sekolah Usia 9-11 Tahun Di SDN Balongrejo 1 Kecamatan Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro*. [Universitas Brawijaya]. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/126002/>
- Putu, N., Sulistyadewi, E., & Masitah, R. (2020). Asupan Karbohidrat Dan Lemak Dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), 52–56.
- Sugiyono, Puspandhani, M. . (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta.