

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Pekanbaru atau sering disebut SMAN 5 Pekanbaru terletak di Jalan Bawal No 43 Pekanbaru, Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai. SMAN 5 Pekanbaru dipimpin oleh Bapak Kepala Sekolah yang bernama H. Zahar, M.Pd dan dibantu oleh 82 orang guru. SMAN 5 Pekanbaru memiliki jumlah murid sebanyak 1.430 orang yang terdiri dari 624 orang siswa dan 806 orang siswi dengan rombongan belajar sebanyak 33 ruang kelas dan rata-rata perkelas terdiri dari 36 murid. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 5 Pekanbaru seperti aula, laboratorium, perpustakaan, mushola sekolah, kantin dan UKS. Pembelajaran di SMA Negeri 5 Pekanbaru dilakukan selama 5 hari, yakni pada hari senin hingga jumat dengan model pembelajaran selama sehari penuh. Di SMA Negeri 5 Pekanbaru terdapat berbagai macam kantin yaitu kantin one, kantin kak desi, kantin ocu, dan bakso pakde yang diantaranya banyak menjual jajanan kudapan seperti tempe goreng, bakwan goreng, nugget goreng, bakso goreng atau bakar dan jenis makanan atau minuman ringan lainnya, dikantin juga ada menjual makanan utama lainnya .

5.2 Analisis Univariat

5.2.1 Karakteristik Responden

Penentuan dan pengambilan sampel responden sesuai dengan yang telah di tetapkan yaitu Total *sampling* sebanyak 57 siswa.

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	37	64,9
Perempuan	20	35.1
Total	57	100
Usia (tahun)		
15 tahun	1	1.8
16 tahun	20	35.1
17 tahun	33	57.9
18 tahun	3	5.3
Total	57	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak dari pada responden perempuan, yaitu sebanyak 37 orang (64,9%), sedangkan responden perempuan sebesar 20 orang (35,1%).

Prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas serupa di seluruh jenis kelamin untuk semua kelompok umur di antara remaja berusia 15-18 tahun obesitas pada anak usia sekolah yaitu laki-laki 10,7 % sedangkan untuk perempuan 7,7 % (UNICEF, 2019)

Adapun usia responden terbagi menjadi 4 kelompok, yaitu kelompok usia 15 tahun – 18 tahun. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 33 responden (57,9 %).

Riskesmas 2018 menyatakan bahwa prevalensi kejadian obesitas pada remaja tengah lebih besar yaitu 16% dibandingkan remaja akhir yaitu 13,5%. Semakin muda umur remaja, maka peluang terjadinya kejadian obesitas lebih besar, hal ini dikarenakan remaja yang memiliki umur lebih muda masih belum terlalu memperhatikan penampilan tubuhnya, jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tua umur remaja, maka remaja tersebut semakin berupaya menjaga bentuk tubuhnya untuk menarik perhatian lawan jenisnya (Nugroho, 2020)

Sebagian besar siswa dalam penelitian ini tergolong kategori remaja pertengahan dan akhir. Pada masa tersebut seseorang membutuhkan tingkat nutrisi yang lebih banyak, dan perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan remaja dapat memengaruhi asupan dan kebutuhan makanan, yang memengaruhi keduanya (Amalia, 2020).

5.2.1 Frekuensi dan Jenis Konsumsi Kudapan

a. Frekuensi Konsumsi Kudapan

Data kebiasaan konsumsi kudapan diperoleh menggunakan instrumen yaitu formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang berisi daftar makanan jenis kudapan yang di jual di dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Hasil dari frekuensi konsumsi *fast food* dikategorikan menjadi dua, yaitu jarang (\leq dari median) dan dikatakan lebih jika ($>$ dari median). Distribusi frekuensi konsumsi kudapan dari 57 siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru tersaji pada Tabel 3:

Tabel 3
Distribusi Responden menurut Frekuensi Konsumsi Kudapan

Variabel	n	%
Frekuensi Konsumsi Kudapan		
Jarang	28	49,1
Sering	29	50,9
Total	57	100

Berdasarkan Tabel menunjukkan dari 57 responden diketahui bahwa 29 siswa (50,9%) sering mengkonsumsi kudapan dan 28 siswa (49,1%) masuk ke dalam kategori jarang mengkonsumsi kudapan. Dimana dikatakan sering ataupun jarang mengkonsumsi kudapan dapat diukur melalui nilai tengah atau median yang di dapatkan melalui skor yang telah dihitung. Mengapa sering mengonsumsi kudapan karena banyak siswa yang melewatkan sarapan pagi dan lebih memilih makanan cemilan atau kudapan yang dikonsumsi sebelum makan siang dan ketersediaannya makanan cemilan yang banyak dijual dikantin membuat daya tarik siswa untuk membeli makanan cemilan atau kudapan di bandingkan dengan makanan utama.

Perilaku konsumsi jajanan atau kudapan para siswa dapat dipengaruhi oleh faktor mengikuti teman. Seperti dijelaskan Faradilah (2018) remaja tidak memilih makanan berdasarkan kandungan zat gizinya. Pemilihan makanan pada remaja dipengaruhi oleh perubahan perilaku. Pembentukan perilaku makan pada seseorang yaitu faktor lingkungan, salah satunya adalah sekolah.

Di antara faktor eksternal penyebab kegemukan dan obesitas adalah maraknya promosi makanan cepat saji melalui media sosial. Media sosial mendominasi penggunaan internet dimana 95% pengguna internet mengaksesnya dan berdasarkan kategori usia. Tingginya angka pengguna media sosial dimanfaatkan produsen makanan dan minuman melakukan promosi produk melalui media sosial karena dapat dijadikan sebagai riset konsumen sebelum melakukan pembelian produk (Hanifah et al., 2023). Promosi melalui media sosial akan memengaruhi persepsi konsumen akan sebuah produk yang kemudian meningkatkan minat beli konsumen (Panjaitan et al., 2023)

b. Jenis Konsumsi Kudapan

Responden yang paling sering mengkonsumsi jenis makanan kudapan dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Table 4
Distribusi Responden menurut Jenis Konsumsi Kudapan yang Paling Banyak dan Sering Konsumsi

Variabel	Ferkuensi (n)	Presentase (%)
Frekuensi Konsumsi Kudapan		
Tempe goreng		
≤ 2 Kali/Minggu	30	52.6
>2 Kali/Minggu	27	47.4
Total	57	100
Bakwan		
≤ 2 Kali/Minggu	33	57.9
>2 Kali/Minggu	24	42.1
Total	57	100
Nugget goreng/bakar		
≤ 2 Kali/Minggu	37	64.9
>2 Kali/Minggu	20	35.1
Total	57	100
Bakso goreng/bakar		
≤ 2 Kali/Minggu	39	68.5
>2 Kali/Minggu	18	31.6
Total	57	100

Hasil penelitian ini juga menampilkan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru. Makanan yang dijual di sekitar sekolah sebagian besar adalah makanan yang digoreng. Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa siswa lebih banyak mengkonsumsi jenis kudapan >2 kali/minggu yang terdiri dari beberapa jenis. Jenis kudapan yang banyak dikonsumsi responden yaitu tempe goreng (47.4%), bakwan (42,1%), nugget goreng (35,1%) dan bakso goreng (31,6%). Alasannya dimana banyaknya siswa yang mengonsumsi kudapan atau cemilan seperti tempe goreng, bakwan, nugget goreng, bakso goreng karena rata – rata hampir beberapa kantin yang ada di sekolah banyak menjual makanan yang goreng – gorengan seperti yang sering dikonsumsi tersebut. Data yang didapatkan menunjukkan responden mengonsumsi makanan jenis kudapan tersebut dalam kurun waktu 3 bulan terakhir.

Tabel 5
Distribusi Responden menurut Jenis Konsumsi Kudapan yang Sedikit/jarang di Konsumsi.

Variabel	Ferkuensi (n)	Presentase (%)
Frekuensi Konsumsi Kudapan		
Burger		
≤ 2 Kali/Minggu	56	98.2
>2 Kali/Minggu	1	1.8
Total	57	100
Pizza		
≤ 2 Kali/Minggu	56	98.2
>2 Kali/Minggu	1	1.8
Total	57	100
Kebab		
≤ 2 Kali/Minggu	52	91.3
>2 Kali/Minggu	5	8.8
Total	57	100
Cimol		
≤ 2 Kali/Minggu	52	91.3
>2 Kali/Minggu	5	8.8
Total	57	100
Martabak telur		
≤ 2 Kali/Minggu	50	91.2
>2 Kali/Minggu	7	12.33
Total	57	100
Pangsit		
≤ 2 Kali/Minggu	55	96.4
>2 Kali/Minggu	2	3.6
Total	57	100

Hasil penelitian ini juga menampilkan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru. Makanan yang dijual di sekitar sekolah sebagian besar adalah makanan yang digoreng. Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa siswa mengkonsumsi jenis kudapan ≤2 kali/minggu yang terdiri dari beberapa jenis. Jenis kudapan yang sedikit/jarang dikonsumsi responden yaitu burger (98,2%), pizza (98,2%), kebab (91,3%), martabak telur (91,2%), cimol (91,3%) dan pangsit (96,4). Data yang didapatkan menunjukkan responden mengonsumsi makanan jenis kudapan tersebut dalam kurun waktu 3 bulan terakhir. Alasannya dimana jarang nya siswa mengonsumsi kudapan atau cemilan

seperti burger, pizza, kebab, martabak telur, cimol dan pangsit karena rata – rata makanan yang jarang dikonsumsi itu merupakan makanan yang dijual diluar lingkungan sekolah yang mengakibatkan siswa jarang atau hanya 1-2 bulan sekali mereka mengonsumsinya.

Perilaku konsumsi anak usia remaja seringkali mengikuti tren yang sedang berlangsung di sekitar mereka (Amalia, 2020:14), termasuk dalam hal ini adalah lingkungan sekitar sekolah. Apabila beberapa siswa sering mengonsumsi jajanan yang tersedia di kantin sekolah maupun di luar (kantin sekolah, dan lingkungan sekolah), maka siswa yang lain akan tertarik untuk mencoba jajanan tersebut. Adapun pada saat di luar lingkungan sekolah, siswa membeli jajan di sekitar sekolah dan kantin sekolah pada saat jam istirahat pertama, istirahat kedua dan saat pulang sekolah.

c. Kandungan Energi

Kontribusi energi makanan kudapan dapat dilihat dalam tabel 6 berikut ini:

Table 6
Distribusi Responden menurut Kontribusi Energi Makanan kudapan

Variabel	n	%
Kontribusi Energi Makanan Jajanan		
Baik	19	33.3
Lebih	38	66.7
Total	57	100

Pengukuran kontribusi energi makanan jajanan dilakukan dengan cara mengkonversikan masing-masing jenis makanan jajanan yang diperoleh melalui semi FFQ dalam satuan kkal per hari. Data hasil analisis kemudian dibandingkan dengan daftar Angka Kecukupan Zat Gizi (AKG) tahun 2019 yang dianjurkan. Kategori kontribusi energi makanan jajanan dikatakan kurang jika asupan energi makanan <10% dari total kecukupan (AKG), dikatakan baik jika asupan energi makanan 10-20% dari total kecukupan (AKG), dan dikatakan lebih jika asupan energi makanan >20% dari total kecukupan (Angka Kecukupan Energi) (Febriani, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan jenis kudapan. Hal itu dapat dilihat dari kontribusi energi makanan kudapan dengan kategori lebih sebesar 66.7%, rata –

rata energi kudapan yang dikonsumsi itu 550 kkal adapun konsumsi kudapan yang paling tinggi dikonsumsi yaitu 656.1 kkal sedangkan untuk kebutuhan konsumsi kudapan 20 % per hari yaitu 475 kkal. Sementara itu 33.3% atau 19 responden lainnya masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya oleh Fathin (2018) yang menunjukkan 59,7% remaja memiliki asupan energi dari makanan jajanan berlebih. Kontribusi energi makanan kudapan yang berlebihan ini bisa disebabkan karena banyak siswa yang melewatkan sarapan sehingga lebih memilih untuk mengonsumsi makanan jajanan yang padat kalori. (Fauziah, 2022).

Kebiasaan mengonsumsi makanan kudapan yang berlebih dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan kudapan. Faktor-faktor tersebut bisa berupa pengetahuan tentang gizi, pengaruh teman, tempat makan yang nyaman untuk berkumpul, makanan yang cepat dan praktis, memiliki rasa yang sedap, brand makanan yang terkenal, serta harga yang murah. (Laksono et al., 2022)