

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT SOSIAL EKONOMI DENGAN POLA KONSUMSI CAMILAN PADA PELAJAR DI KABUPATEN SUBANG

Siska Hidayati Nur Yusuf¹, Restu Amalia Hermanto², Aviani Harfika²

^{1 2 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondok Salam - Purwakarta.

Email: siskahidayatinuryusuf9d@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Mengonsumsi camilan sering dikaitkan dengan hasil kesehatan yang tidak diinginkan jika mengonsumsi camilan tidak sesuai dengan rekomendasi yang dianjurkan. Konsumsi camilan direkomendasikan sebanyak 25% dari total asupan makan sehari. Konsumsi camilan di Indonesia meningkat 40% dari tahun 2017 hingga tahun 2020. Remaja lebih memilih makanan ringan berdasarkan rasa daripada kandungan gizinya, dan remaja lebih sering memilih makanan asin dan renyah. Mengonsumsi camilan berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi remaja.

Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan pada pelajar.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Data pengetahuan gizi, tingkat sosial ekonomi dan pola konsumsi camilan diambil menggunakan kuesioner *google formulir* yang disebar ke seluruh pelajar di Kabupaten Subang. Jumlah subjek 154 subjek menggunakan metode *consecutive sampling*, analisis data menggunakan *uji Mann Whitney Chi Square* dan *Continuity Correction Chi Square*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu : subjek pelajar di Kabupaten Subang, subjek dengan usia 10 – 19 tahun, dan bersedia menjadi subjek.

Hasil : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi camilan ($p > 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan ($p > 0,05$).

Simpulan : Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dan tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan.

Kata Kunci: Camilan, Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Sosial Ekonomi.

ABSTRACT

Background: Snack consumption is often associated with unwanted health outcomes if eating snacks is not accordance to healthy eaters recommendations. Snack consumption is recommended as much as 25% of the total daily food intake. The prevalence of snack consumption in Indonesia increased 40%, by 2017 to 2020. Teenagers prefer snack based on taste rather than nutritional content. Teenagers prefer salty and crunchy foods for snack. Snack consumption also has an impact on unbalanced nutritional intake in adolescent.

Objectives: To analyze relationship between nutritional knowledge and socioeconomic level with snack consumption pattern among students.

Method: This research was a quantitative research with a cross sectional design. Data on nutrition knowledge, socioeconomic level and snack consumption pattern were measured using questionnaires google forms which were distributed to all students in Subang District. 154 subjects using consecutive sampling method. Mann Whitney Chi Square test and the Continuity Correction Chi Square test were used

for bivariate analysis. The inclusion criteria in this study are ; student subjects in Subang District, subject aged 10 – 19 years, and willing to become subjects.

Result: There was no relationship between nutritional knowledge and snack consumption pattern ($p > 0.05$). There was no relationship between socio-economic level and snack consumption patterns ($p > 0.05$).

Conclusion: There was no relationship between nutritional knowledge and socio-economic level with snack consumption pattern among students.

Keyword: Consumption pattern, nutritional knowledge, snack, socio-economic.

PENDAHULUAN

Camilan atau *snack* adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Camilan sangat disukai oleh semua kalangan diantaranya, anak-anak, remaja dan orang dewasa, yang umumnya dikonsumsi kurang dari 2-3 jam diantara waktu makan utama. Menurut jenisnya camilan yang banyak beredar dipasaran saat ini adalah camilan yang mengandung *monosodium glutamate* (MSG), kalori, lemak dan zat-zat lain yang berbahaya [1]. Konsumsi camilan meningkat dari tahun 2017 sampai dengan 2020 sebanyak (40%), dimana prevalensi camilan pada tahun 2017 sebanyak (37%) dan pada tahun 2020 sebanyak (77%). Salah satu faktor meningkatnya konsumsi camilan yaitu karena masa pandemic Covid-19, dimana pada masa pandemic Covid-19 ini orang Indonesia lebih banyak mengonsumsi camilan dibandingkan dengan makanan berat setiap harinya [2].

Camilan memiliki manfaat untuk kesehatan diantaranya yaitu, mengontrol nafsu makan, kebiasaan mengonsumsi camilan ternyata dapat menghindarkan dari makan yang berlebih. Hal ini karena, camilan dapat memberikan efek kenyang lebih cepat sehingga nafsu makan yang seharusnya ada akibat perut kosong pun berkurang. Di sisi lain mengonsumsi camilan berupa kacang-kacangan, buah atau pudding yang kaya akan serat dapat mengontrol nafsu makan [3]. Mengonsumsi camilan juga sering dikaitkan dengan hasil kesehatan yang tidak diinginkan jika mengonsumsi camilan tidak sesuai

dengan anjuran makan yang direkomendasikan. Konsumsi camilan direkomendasikan sebanyak 25% dari total asupan makan sehari. Remaja lebih memilih makanan ringan berdasarkan rasa daripada nutrisi atau kandungan gizinya. Mereka lebih sering memilih makanan asin, renyah sebagai camilan alternatif yang lebih sehat, sering mengonsumsi camilan juga berdampak pada asupan gizi yang tidak seimbang pada remaja, salah satu faktor penyebabnya yaitu melewatkan makan utama dan lebih sering mengonsumsi camilan [4].

Prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja di Kabupaten Subang meningkat dari tahun 2013 sampai 2018 dimana prevalensi gizi lebih pada tahun 2013 sebanyak (7,5%) dan obesitas sebanyak (2,5%). Prevalensi gizi lebih pada tahun 2018 sebanyak (15,5%) dan obesitas sebanyak (6,44). Menurut penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi camilan dengan status gizi [5]

Disisi lain juga ada faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi camilan diantaranya pengetahuan, pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Khususnya pengetahuan tentang gizi karena dengan mereka mengetahui tentang pengetahuan gizi mereka akan lebih bijak lagi dalam memilih makanan yang mereka konsumsi untuk menjaga keseimbangan asupan gizi mereka. Faktor sosial ekonomi merupakan akar masalah dari masalah gizi, tetapi faktor sosial ekonomi ini tidak mempengaruhi secara langsung pada asupan makanan [6].

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan pada pelajar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan November 2021. Seratus lima puluh empat subjek yang memenuhi kriteria inklusi yang bersedia menjadi subjek penelitian, subjek pelajar di Subang dengan usia 10 – 19 tahun, diambil dengan metode *cosecutive sampling*. Analisis data menggunakan *uji Mann Whitney Chi Square* dan *Continuity Correction Chi Square*. Data pengetahuan gizi, tingkat sosial ekonomi, pola konsumsi camilan, usia dan jenis kelamin diambil dengan menyebarkan *google formulir* ke seluruh pelajar di Subang melalui perwakilan setiap sekolahnya. Hasil ukur pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi baik (>75%), cukup (60-75%) dan kurang (<75%) (Agnes Grace, 2017). Hasil ukur tingkat sosial ekonomi dilihat dari pendapatan orang tua dikelompokkan menjadi \geq UMK (\geq Rp.3.064.218) dan <UMK (<Rp.3.064.218) (UMK Subang, 2021).

Hasil ukur pola konsumsi camilan dilihat dari tiga aspek menurut kuesioner *Dietary Guidlelines for Americans* tahun 2012-2020 yaitu; jenis

camilan, frekuensi camilan dan porsi camilan yang dikelompokkan menjadi kategorik baik (dua dari tiga aspek penilaian baik) dan kategorik tidak baik (dua dari tiga aspek penilaian tidak baik), (semua aspek tidak baik). Kategori **jenis** camilan diantaranya, baik : Makanan dan minuman yang mencakup vitamin, mineral dan zat lain yang berkontribusi dalam memberikan efek kesehatan yang positif bagi tubuh dengan sedikit atau tanpa lemak, tambahan gula dan sodium. Semua sayuran, buah-buahan, biji-bijian, makanan laut, telur, kacang-kacangan dan kacang polong, serta produk susu *ultra high temperature* (UHT) dan daging tanpa lemak dan unggas ketika disiapkan dengan sedikit atau tanpa tambahan lemak, gula dan sodium adalah makanan bergizi dan sehat [. tidak Baik : Makanan dan minuman yang memiliki kandungan tinggi lemak, gula dan sodium. Kategorik **frekuensi** diantaranya , baik : konsumsi camilan 0 – 3 kali per hari, tidak baik : Konsumsi camilan \geq 4 kali per hari. Kategori **porsi** diantaranya, baik : Porsi konsumsi camilan sama atau lebih sedikit daripada makanan utama, tidak baik : Porsi konsumsi camilan lebih banyak daripada makanan utama [7]. Penelitian ini telah disetujui pelaksanaannya oleh komite etik penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Negeri Veteran Jakarta dengan Nomor 38/III/2022/KEPK dan izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Subang.

HASIL

Karakteristik subjek penelitian terlihat pada tabel dibawah ini

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	58	37,7
Perempuan	96	62,3
Total	154	100
Usia (Tahun)		
10-15	40	25,9%
16-19	114	74,1%
Total	154	100

Pengetahuan Gizi		
Baik (>75%)	97	63,0
Cukup (60-75%)	32	20,8
Kurang (<60%)	25	16,2
Total	154	100
Tingkat Sosial Ekonomi		
≥UMK (≥Rp.3.064.218)	102	66,2
<UMK (<Rp.3.064.218)	52	33,8
Total	154	100
Pola Konsumsi Camilan		
Baik (dua dari tiga faktor baik)	79	51,3
Tidak Baik (dua dari tiga faktor tidak baik)	75	48,7
Total	154	100
Jenis Camilan		
Biskuit/camilan kering	66	42,9
Buah segar	23	14,9
Gorengan	23	14,9
Kue/roti	16	10,4
Mie/bakso	26	16,9
Total	154	100
Frekuensi Camilan		
≥4 kali/hari	31	20,1
<4 kali/hari	123	79,9
Total	154	100
Porsi Camilan : Makan Utama		
Lebih banyak camilan	38	24,7
Lebih sedikit camilan	80	51,9
Sama dengan	36	23,4
Total	154	100
Jenjang Sekolah		
SD	3	1,95
SMP	10	6,50
SMA-Sederajat	141	91,55
Total	154	100

Hasil penelitian pada tabel diatas menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan subjek berjenis kelamin laki - laki, dengan selisih 16,8%. Untuk usia subjek sebagian besar dikisaran usia 16-19 tahun yang memiliki presentase 74,0%. Hasil penelitian pada tabel diatas subjek dengan pengetahuan gizi baik lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan gizi cukup dan kurang, yaitu sebanyak 97 subjek (63,0%). Berdasarkan tabel diatas subjek dengan tingkat sosial ekonomi ≥UMK lebih banyak dibandingkan dengan subjek dengan tingkat sosial ekonomi <UMK, yaitu sebanyak 102 subjek (66,2%).

Hasil penelitian pada tabel diatas subjek dengan pola konsumsi camilan baik lebih banyak dibandingkan dengan subjek dengan pola konsumsi camilan tidak baik, yaitu sebanyak 79 subjek (51,3%). Hasil penelitian pada tabel diatas jenis camilan yang rata-rata dikonsumsi subjek yaitu biskuit/camilan kering sebanyak 42,9% dibandingkan dengan jenis camilan buah segar, gorengan, kue/roti, dan mie/bakso. Hasil penelitian pada tabel diatas rata-rata frekuensi camilan subjek <4 kali/hari yaitu sebanyak 79,9% dibandingkan dengan frekuensi camilan subjek ≥4 kali/hari yaitu sebanyak 20,1%. Untuk porsi camilan subjek rata-rata memiliki porsi camilan baik yaitu

sebanyak 51,9%. Hasil penelitian pada tabel diatas bahwa rata-rata jenjang

pendidikan subjek yaitu SMA-sederajat sebesar (91,55%).

Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi dengan Pola Konsumsi Camilan

Variabel	Pola Konsumsi Camilan				p
	Baik		Tidak		
	n	(%)	n	(%)	
Pengetahuan Gizi					
Baik (>75%)	52	33,76	45	29,22	0,557¹
Cukup (60-75%)	14	9,10	18	11,68	
Kurang (<60%)	13	8,44	12	7,80	

*1 : menggunakan uji Mann Whitney Chi Square

Hasil penelitian pada tabel diatas hasil uji korelasi dengan menggunakan uji *Mann-Whithney Chi Square* didapatkan hasil $p = 0,557$ yaitu berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi camilan.

Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi dengan Pola Konsumsi Camilan

Variabel	Pola Konsumsi Camilan				<i>p</i>
	Baik		Tidak		
	n	(%)	n	(%)	
Tingkat Sosial Ekonomi					
≥UMK (≥Rp.3.064.218)	56	36,36	46	29,87	0,279 ²
<UMK (Rp.3.064.218)	23	14,94	29	18,83	

*2 : menggunakan uji Continuity Corection Chi Square

Hasil penelitian pada tabel diatas hasil uji korelasi dengan menggunakan uji *Continuity Correction Chi Square* didapatkan hasil $p = 0,279$ yaitu berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Camilan

Hasil dari penelitian ini menunjukan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi camilan. Hal ini

menunjukan bahwa pengetahuan gizi baik, cukup ataupun kurang belum tentu mempengaruhi pola konsumsi camilan, karena apabila pengetahuan gizi baik tetapi jika mereka sudah terbiasa dengan kebiasaan makan mereka maka tidak ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi camilan. Penelitian yang dilakukan Puji Lestari dan Zana Fitriana Oktavia (2020) menyatakan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan langsung dengan praktik ngemil yang dimana praktik ngemil ini dilihat dari tiga aspek yang sama yaitu jenis, porsi dan frekuensi camilan [8]. Hasil

penelitian yang dilakukan Muniarti Vita *et. al*, (2020) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan pengetahuan gizi. Pola konsumsi umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Kebiasaan atau pola perilaku di masyarakat, dan pekerja juga merupakan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi seseorang [9].

Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi Dengan Pola Konsumsi Camilan

Hasil dari penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan pada pelajar di Subang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda Rahmawati (2020), yang menyatakan bahwa tingkat sosial ekonomi tidak berhubungan dengan pola makan [10]. Menurut bagan masalah gizi UNICEF tingkat sosial ekonomi tidak mempengaruhi secara langsung pada asupan makanan, dimana ada faktor lain yang mempengaruhi secara langsung pada pola konsumsi camilan yaitu salah satunya kebiasaan makan [11].

Penelitian menurut Alasta Dian (2018) menyatakan bahwa pendapatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola konsumsi rumah tangga. Karena pendapatan setiap orang berbeda-beda dan hal ini juga berpengaruh terhadap pola konsumsi rumah tangga yang berbeda. Penelitian menurut Alasta Dian (2018) sejalan dengan penelitian Hidayatinuhikmah, N (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan ibu dengan tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan lemak. Tingkat

status sosial ekonomi dilihat atau diukur dari dari pekerjaan, pendapatan dan kekayaan, tingkat pendidikan, keadaan rumah dan lokasi, pergaulan dan aktivitas sosial [12]. Dalam penelitian ini tingkat sosial ekonomi dinilai dari pendapatan orang tua berdasarkan UMK di Kabupaten Subang. Pendapatan rumah tangga digunakan untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga, biaya pendidikan, biaya kesehatan dll [13]. Besarnya alokasi biaya untuk pangan salah satunya untuk bekal sekolah atau jajan anak, sehingga diasumsikan batas UMK sebagai salah satu penentu jenis camilan atau jajanan yang dapat dipilih anak.

KESIMPULAN

Rata-rata pengetahuan gizi yang dimiliki pelajar di Subang pengetahuan gizi baik yaitu sebesar (63,0%), rata-rata tingkat sosial ekonomi yang dilihat dari pendapatan orang tua pelajar di Subang \geq UMK yaitu sebesar (66,2%) dan rata-rata pola konsumsi camilan pelajar di Subang yaitu pola konsumsi camilan baik sebesar (51,3%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan tingkat sosial ekonomi dengan pola konsumsi camilan pada pelajar.

SARAN

Dalam penelitian ini diketahui bahwa jenis camilan yang dikonsumsi atau dipilih oleh subjek (42,9) biskuit/camilan kering, sedangkan biskuit/camilan kering ini tinggi natrium dan harus dibatasi dalam konsumsinya. Maka dari itu disarankan kepada Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan untuk lebih rutin mengadakan penyuluhan promosi gizi ke sekolah-sekolah tentang gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ar Rahmi, N., Hendiani, I., & Susilawati, S. Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran, 32(1), 41. <https://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894.2020>

2. Mondelez. Global Consumer Trends Study by: Table Of Contents. <https://www.mondelezinternational.com/stateofsnacking>, 1–30. 2020
3. Florence grace, A. Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. Skripsi, 133. 2017
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013 dan 2018
5. Timic, J. B., Kotur-Stevuljevic, J., Boeing, H., Krajinovic, D., Djordjevic, B., & Sobajic, S. A cross-sectional survey of salty snack consumption among serbian urban-living students and their contribution to salt intake. *Nutrients*, 12(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu12113290>. 2020
6. Bagan Masalah Gizi UNICEF. (1998). Diakses pada tanggal 20 November 2021, available at <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>.
7. Dietary Guidelines for Americans. (2012–2020). Questioner Food Pattern. Diakses pada tanggal 11 Juni 2021
8. Oktaviani, Vinanda. "Hubungan Hobi Dengan Pola Makan Camilan Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Indonesia." 2018
9. Tarawan, V. M., Goenawan, H., Gunadi, J. W., & Lesmana, R. Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59. 2020
10. Rahmawati, Linda. Hubungan Status Sosial Ekonomi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini Di Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri. Diss. UNNES, 2019.
11. Hidayatuhikmah. N. Pengaruh Status Sosial Ekonomi Ibu Menyusui Terhadap Pola Konsumsi Makanan Ibu Menyusui Pada Komponen Makronutrien ASI Yang Berdampak Pada Proses Pertumbuhan Bayi. 2018
12. Adiana, P. P. E., & Karmini, N. L. Pengaruh Pendapatan, Jumlah Anggota Keluarga dan Pendidikan Terhadap Pola Konsumsi Rumah Tangga Miskin di Kecamatan Gianyar. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana (EEP)*, 1(1), 39–48. 2012
13. Bagan Masalah Gizi UNICEF. (1998). Diakses pada tanggal 20 November 2021, available at <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>.