

SKRIPSI



**ANALISIS KONSUMSI JAJANAN TINGGI GULA GARAM
LEMAK (GGL) PADA REMAJA SISWA SMAS
MUHAMMADIYAH DI PROVINSI DKI JAKARTA**

OLEH:

AMELIA NUR RACHMAWATI

1405025008

PROGRAM STUDI – ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2019

SKRIPSI



**ANALISIS KONSUMSI JAJANAN TINGGI GULA GARAM
LEMAK PADA REMAJA SISWA SMAS MUHAMMADIYAH
DI DKI JAKARTA**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

OLEH:

AMELIA NUR RACHMAWATI

1405025008

PROGRAM STUDI – ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul "Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta", merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 5 Desember 2019



Amelia Nur Rachmawati

NIM: 1405025008

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Nur Rachmawati
NIM : 1405025008
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya berjudul "Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta" beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Desember 2019

Yang menyatakan,



Amelia Nur Rachmawati

NIM: 1405025008

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Amelia Nur Rachmawati
NIM : 1405025008
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak
Pada Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa, disetujui, dan telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 5 Desember 2019

Pembimbing 1

Pembimbing 2

(Mohammad Furqan, S.KM., M.KM.)

(Nur Setiawati Rahayu, M.KM.)


PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Amelia Nur Rachmawati
 NIM : 1405025008
 Program Studi : Gizi
 Judul Skripsi : Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 5 Desember 2019

TIM PENGUJI



Pembimbing 1 : Mohammad Furqan, S.KM., M.KM

(Handwritten signature)

Penguji 1 : Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.KM

(Handwritten signature)

Penguji 2 : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si

(Handwritten signature)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

- a. Nama Lengkap : Amelia Nur Rachmawati
- b. NIM : 1405025008
- c. Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 25 Mei 1995
- d. Agama : Islam
- e. Jenis Kelamin : Perempuan
- f. Alamat : Jl. Al-Falah I, No. 37A RT 005/08,
Durikosambi, Cengkareng, Jakarta Barat
- g. E-mail : anur6063@gmail.com
- h. No. Telepon : 0813-1649-1213

B. Keterangan Pribadi

1. Riwayat Pendidikan

- a. Tahun 2000 – 2001 : TK Tarbiyatun Nufus
- b. Tahun 2001 – 2007 : SDN Durikosambi 04 PG
- c. Tahun 2007 – 2010 : SMPN 176 Jakarta
- d. Tahun 2010 – 2013 : MAN 12 Jakarta
- e. Tahun 2014 – 2019 : Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FIKES
UHAMKA

2. Riwayat Organisasi

- a. Tahun 2016 – 2017 : IMAPELA (Ikatan Mahasiswa Peduli Halal) Staff dibidang Halal Science
- b. Tahun 2017–2018 : IMAPELA (Ikatan Mahasiswa Peduli Halal) Sekretaris Regional Jakarta

3. Pengalaman Kerja Lapangan

- a. Edukator Tropicana Slim dalam *Smart Eater* (Cermat Baca Informasi Gizi Produk) tahun 2016
- b. Praktik Belajar Lapangan Gizi Komunitas di Kecamatan Sukaluyu, Cianjur tahun 2017
- c. Praktik Belajar Lapangan Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih, Jakarta Pusat, tahun 2018.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan begitu banyak rintangan yang saya hadapi

Dengan begitu lika-liku yang saya jalani seiring dekat dan perginya seseorang di dalam hidup saya

Membuat banyak pelajaran yang bisa diambil dan disyukuri atas apa yang terjadi

Saya sangat bersyukur bisa dilahirkan dan dibesarkan pada seorang ibu yang kuat hatinya, kokoh kesabarannya, tegas sikapnya, lembut kasih sayangnya, dan surga untuk anak-anaknya.

Saya juga sangat bersyukur mempunyai seorang ayah yang kuat tulangnya menopang kehidupan yang keras, teguh pendiriannya terhadap prinsip-prinsip hidupnya, berusaha menjadi ayah dan kepala rumah tangga dari segala tanggungjawabnya dan sikap lembutnya kepada cinta pertamanya yang dilahirkan di dunia yaitu saya, putri cantiknya.

Untuk kakak tercinta yang Insha Allah sudah berada di surga, beruntung mempunyai kakak yang sabar, penyayang, dan melindungi adik perempuannya. Mudah-mudahan mamas disana lihat dan bangga.

Sejak kakak tercinta berpulang ke Rahmatullah, ada seseorang laki-laki yang sudah sejak lama saya kenal dan berusaha menjadi laki-laki bertanggungjawab seperti ayah, menjaga dan selalu menasihati layaknya kakak, mau menampung kesedihan maupun rasa senang seperti sahabat, tidak jarang berdebat hingga waktu seakan ikut diam seperti musuh, berpetualang menjajaki lautan dan pegunungan bersama seperti penjelajah yang sebentar lagi yang akan menjadi teman hidup.

Terima kasih sudah ada di hidup Saya sebagai seorang laki-laki yang mampu membuat saya tenang dikala semua masalah yang datang seakan-akan kiamat akan datang dalam waktu dekat.

Sahabat, teman, kerabat Saya yang senantiasa bercerita menghabiskan waktu dan makanan. Mohon maaf jika Saya selama menjadi sahabat, teman, atau kerabat kalian ada disaat candaan dan celetukan saya sedikit menyentil hati. Tapi saya juga berterimakasih kepada kalian semua, tanpa kalian waktu-waktuku akan kosong begitu saja, tanpa kalian tidak ada kenangan yang nantinya bisa kita ceritakan jika kita bertemu kembali. Semoga dimanapun kalian berada, kesuksesan bisa kalian capai dan senantiasa sehat selalu.

Dosen-dosen tercinta, tanpa kalian Saya hanya manusia yang tidak berilmu. Saya tidak bisa membalas dengan materi, tapi saya berdoa semoga selalu sehat dan selalu menebarkan kebaikan melalui ilmu-ilmu untuk generasi penerus bangsa.

Saya ucapkan terima kasih.

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

Skripsi, 19 Oktober 2019

Amelia Nur Rachmawati

“Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta”.

XX + 119 Halaman + 19 Tabel, 3 Gambar + 15 Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja terjadinya pertumbuhan dan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan berbagai perubahan fisik, psikologi, dan kognitif serta peralihan dari bentuk tubuh sehingga terjadi perubahan-perubahan fisik bagi remaja putra dan remaja putri. Pada keadaan ini, status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi jajanan yang di beli. Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu 2014, gabungan asupan gula garam lemak, DKI Jakarta menepati posisi teratas yang setengah penduduknya mengonsumsi gula garam lemak melebihi rekomendasi (29,7%). Dari hasil analisis di atas dan dikaitkan dengan kecenderungan beberapa PTM di Indonesia dari tahun 2007 ke tahun 2013 dapat dilihat terjadi kenaikan proporsi penduduk yang menderita obesitas, hipertensi, diabetes mellitus (DM) dan stroke yang cukup memprihatinkan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui analisis konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak pada remaja siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 183 orang. Responden penelitian ini merupakan siswa kelas 11 IPA SMAS Muhammadiyah yang aktif dan bersedia wawancara berusia 16-17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki status gizi normal (44,3%), tingkat pengetahuan gizi cukup (78,1%), pola konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak kategori sering (34,4%). Berdasarkan uji statistik, terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,039$) dan pola konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak ($p\text{-value} = 0,000$) terhadap status gizi pada siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta.

Kata Kunci: status gizi, pengetahuan gizi, pola konsumsi jajanan, asupan gula garam lemak.

**MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION SCIENCE STUDY PROGRAM**

Skripsi, 19 October 2019

Amelia Nur Rachmawati

"Analysis of The Consumption Snacks of High Sugar Salt Fat in Adolescent Muhammadiyah Senior High School in DKI Jakarta ".

XX + 119 Page + 19 Table, 3 Picture + 15 Attacment

ABSTRACT

Adolescence is the growth and development from childhood to adulthood with various physical, psychological, and cognitive changes and the transition from body shape so that physical changes occur for young men and young women. In this situation, adolescent nutritional status is generally influenced by consumption patterns of snacks purchased. Based on the 2014 Individual Food Consumption Survey, the combined intake of fat salt sugar, DKI Jakarta kept the top position where half the population consumed fatty salt sugar exceeding the recommendation (29.7%). From the results of the analysis above and related to the tendency of some PTM in Indonesia from 2007 to 2013, it can be seen an increase in the proportion of people suffering from obesity, hypertension, diabetes mellitus (DM) and stroke which is quite alarming. The purpose of this study was to determine the analysis of consumption snacks of high sugar salt fat in adolescent muhammadiyah senior high school in DKI Jakarta. This research is a quantitative study using a cross sectional study design with a sample of 183 people. The respondents of this study were the 11th grade sciences students of Muhammadiyah Senior High School who were active and willing to interview aged 16-17 years. The results showed that the average respondent had normal nutritional status (44.3%), the level of adequate nutritional knowledge (78.1%), the pattern of consumption of high-sugar snacks with frequent fatty salt (34.4%). Based on statistical tests, there can be a relationship between nutritional knowledge (p-value = 0.039) and patterns of consumption of high-fat sugar salt snacks (p-value = 0,000) to the nutritional status of Muhammadiyah High School students in DKI Jakarta.

Keywords: nutritional status, nutritional knowledge, patterns of consumption of snacks, sugar salt fat intake.

DAFTAR ISI

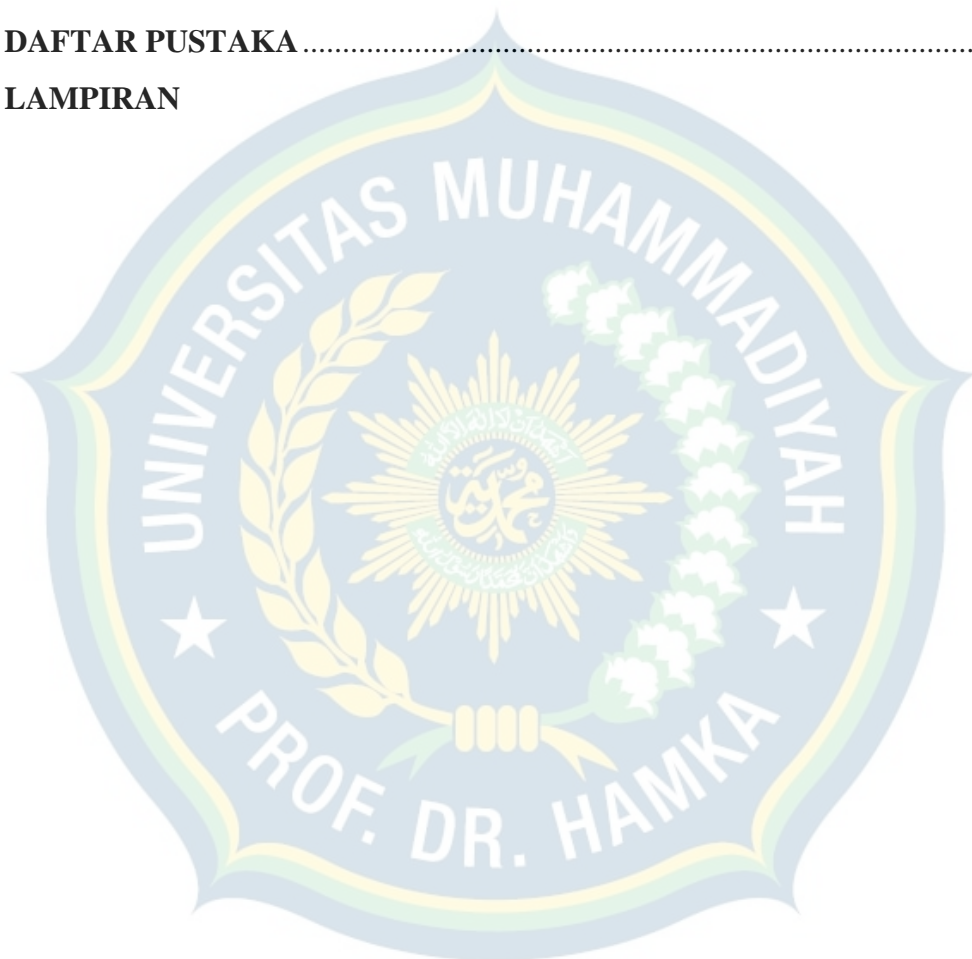
COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PENYETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Ruang Lingkup	5
D. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
E. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pemerintah	5
2. Bagi Remaja	6
3. Bagi Peneliti dan Penelitian Selanjutnya	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Definisi Remaja	7
B. Status Gizi Remaja	8
1. Gizi Kurang	8
2. Gizi Baik	8
3. Gizi Lebih	9

C. Kebutuhan Gizi Remaja	9
D. Klasifikasi Status Gizi Remaja	11
E. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	12
1. Karakteristik Responden	12
a) Jenis Kelamin	12
b) Umur	12
c) Pendidikan Orangtua	12
d) Pekerjaan Orangtua	13
e) Pendapatan Orangtua	13
f) Uang Saku	14
2. Tipe Sekolah	15
3. Asupan Zat Gizi	15
a) Energi	15
b) Karbohidrat	16
c) Protein	16
d) Lemak	16
4. Kebiasaan Jajan	17
a) Frekuensi Jajanan	17
b) Jenis Makanan	18
5. Penyakit Menular dan Tidak Menular	18
6. Higiene dan Sanitasi	19
7. Pola Asuh	19
8. Pengetahuan	20
F. Pengetian Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak	21
1. Pengetahuan Gizi	21
2. Pola Konsumsi Jajanan	22
3. Asupan Gula Garam Lemak	23
1. Konsumsi Gula	24
2. Konsumsi Garam	25
3. Konsumsi Lemak	26
G. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi	27

H. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak terhadap Status Gizi	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	30
1. Kerangka Konsep	30
2. Hipotesis	30
3. Definisi Operasional	31
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	33
1. Waktu dan Tempat Penelitian	33
2. Desain Penelitian	33
3. Populasi dan Sampel	33
1) Populasi	33
2) Sampel	33
1. Kriteria Inklusi	34
2. Kriteria Eksklusi.....	34
3) Teknik Pengambilan Sampel	35
4. Tahapan Penelitian	35
a) Persiapan	35
b) Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	35
a) Proses Pengambilan Data	36
1. Wawancara terstruktur	36
2. Pengukuran Status GIZI	36
A. Pengukuran Berat Badan.....	36
B. Pengukuran Tinggi Badan.....	37
C. Penentuan Status Gizi	37
3. Penilaian Konsumsi Makanan dengan <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	37
4. Informasi Gizi Konsumsi Jajanan dengan Penghitung Kalori <i>FatSecret</i> .	38
5. Instrumen Penelitian	39
a) Instrumen Penelitian	39
b) Jenis Data	39
1. Data Primer	39
2. Data Sekunder.....	39
a) Metode Pengolahan Data	39
1) Pengolahan Data	39
A. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	40

B. Masukkan Data (<i>Data Entry</i>)	40
1) Data hasil status gizi IMT/U	40
2) Data hasil pengetahuan gizi	40
3) Data hasil pola konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak	40
C. Kode dan Skor Data (<i>Coding and Skoring</i>)	40
1. Status Gizi	40
2. Pengetahuan Gizi	41
3. Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak	41
D. <i>Cleaning</i>	42
E. Tabulasi Data	42
6. Analisis Data	42
1. Analisis Univariat	42
2. Analisis Bivariat	43
BAB 5 HASIL	45
A. Gambaran Umum Penelitian	45
1. Gerakan Pendidikan Muhammadiyah	45
2. Visi	46
3. Misi	46
4. Asas	46
5. Tujuan	46
B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Karakteristik Responden	48
D. Status Gizi.....	50
E. Pengetahuan Gizi	50
F. Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak	51
G. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi	53
H. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Terhadap Status Gizi	54
BAB 6 PEMBAHASAN	55
A. Karakteristik Responden.....	55
1. Jenis Kelamin	55
2. Pendidikan Orangtua	55
3. Pekerjaan Orangtua	56
4. Uang Saku	57
B. Status Gizi	57

C. Pengetahuan Gizi	58
D. Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak	59
E. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi	59
F. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Terhadap Status Gizi	61
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 16 - 18 Tahun.....	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi Remaja	11
Tabel 2.3 Proporsi Penduduk dengan GGL-Normal dan GGL-Lebih menurut Kelompok Umur, Indonesia 2014	23
Tabel 2.4 Daftar Pangan Penukar Satu (1) Porsi Gula	25
Tabel 2.5 Daftar Makanan Tinggi Natrium	25
1. Bahan Penyedap	25
2. Makanan Siap Saji	26
Tabel 2.6 Kelompok Pangan Minyak Sumber Lemak	27
1. Lemak Tak Jenuh	27
2. Lemak Jenuh	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Distribusi sampel kelas 11 IPA di SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta	35
Tabel 4.2 Keputusan Uji Hipotesis	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi	50
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi	50
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak	51
Tabel 5.5 Jajanan Tinggi Gula Paling Banyak Dikonsumsi	51
Tabel 5.6 Jajanan Tinggi Garam Paling Banyak Dikonsumsi	52
Tabel 5.7 Jajanan Tinggi Lemak Paling Banyak Dikonsumsi	52
Tabel 5.8 Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak yang Paling Banyak Dikonsumsi Berdasarkan SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta.....	53
Tabel 5.9 Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi.....	53
Tabel 5.10 Analisis Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Terhadap Status Gizi	54

DAFTAR BAGAN

- Gambar 1. Kerangka Teori Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta 30
- Gambar 2. Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta 31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Sebagai Responden

Lampiran 2. Instrumen Pengambilan Data

- A. Identitas Responden
- B. Data Orangtua/Wali
- C. Status Gizi Remaja
- D. Pengetahuan Gizi
- E. Frekuensi Konsumsi Jajanan di Kantin Sekolah

Lampiran 3. Kajian Etik Penelitian dan Perizinan

- A. Surat Persetujuan Etik
- B. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 1
- C. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 3
- D. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 5
- E. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 12
- F. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 13
- G. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 14
- H. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 15
- I. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 16
- J. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 18
- K. Surat Keterangan Penelitian SMA Muhammadiyah 23

Lampiran 4. Informasi Gizi Makanan Jajanan

Lampiran 5. Informasi Gizi Minuman Jajanan

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah anak yang berusia 10 – 17 tahun, WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Jafar, 2012). Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10 – 18 tahun untuk anak perempuan dan 12 – 20 tahun untuk anak laki – laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki – laki (Sulistyoningsih, 2012).

Fase usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Asupan makanan yang bergizi akan mempengaruhi perkembangan sel otak dan kecerdasan siswa. Baik atau buruknya status gizi akan berdampak pada prestasi belajar siswa di sekolah (Ghazi *et al*, 2014). Status gizi pada remaja dapat ditentukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh/Umur (WHO, 2005). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi bila dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Pada keadaan ini, status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan yang di beli. Apabila anak tidak dibekali dengan pemahaman yang baik mengenai pangan jajanan sehat, maka dapat menyebabkan anak mengalami “*foodborne disease*” hal ini karena masih banyak ditemukan makanan jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat dan menjadi perantara bagi suatu penyakit (Erin dkk, 2017). Kebanyakan di usia remaja SMA memiliki kesenangan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak tinggi yang tersedia di kantin sekolah. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003 tentang Pedoman

Persyaratan Higiene Sanitasi Makanan Jajanan, terdapat beberapa aspek yang diatur dalam penanganan makanan jajanan yaitu penjamah makanan, peralatan, air, bahan, makanan, bahan tambahan makanan, penyajian, dan sarana penjaja. Beberapa aspek tersebut sangat mempengaruhi kualitas dan komposisi makanan yang dikonsumsi oleh remaja SMA.

Selama beberapa tahun terakhir, banyak negara telah mengembangkan kebijakan yang ditujukan untuk mengurangi asupan makanan mengandung gula, garam dan lemak. Di Prancis khususnya, Gizi dan Kesehatan Program Nasional bertujuan membatasi jumlah garam, gula, dan lemak dalam makanan (Sofia, dkk, 2011). Negara-negara di wilayah Asia Tenggara merupakan negara yang memiliki masalah ganda dalam kesehatan masyarakat yaitu selain belum tuntasnya kasus penyakit menular (*communicable diseases*), seperti TBC dan pneumonia, juga terdapat kasus penyakit tidak menular (PTM, *non-communicable diseases*), seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan gangguan mental. Penyebab utama PTM diantaranya kualitas diet yang buruk seperti tinggi gula, garam, dan lemak, ini merupakan faktor risiko yang bisa dimodifikasi (Lancet dalam Rita, 2013).

Berdasarkan Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, karbohidrat yang dikonsumsi sehari-hari adalah berasal dari konsumsi gula yang kontribusinya cukup besar antara 14,4% pada kelompok umur 13 – 18 tahun. Dari rata-rata konsumsi garam ini sudah terlihat bahwa penduduk Indonesia sudah mengonsumsi garam >5 g/hari ($6,68 \pm 5,85$) g/hari. Sementara menurut kelompok umur, kelompok usia 13 – 18 tahun cenderung mengonsumsi garam lebih banyak dari kelompok umur lainnya ($7,03 \pm 6,65$) g/hari. Berdasarkan kelompok umur, sepertiga dari anak 13 – 18 tahun sudah mengonsumsi lemak melebihi rekomendasi per hari. Menurut provinsi, DKI Jakarta merupakan provinsi yang asupan lemak penduduknya paling banyak, melebihi rekomendasi per hari yaitu 48,7%. Berdasarkan gabungan asupan gula, garam, dan lemak, DKI Jakarta menempati posisi teratas yang setengah penduduknya mengonsumsi GGL melebihi rekomendasi (29,7%). Dari hasil analisis di atas dan dikaitkan dengan kecenderungan beberapa PTM di Indonesia dari tahun 2007 ke tahun 2013 dapat dilihat terjadi kenaikan proporsi penduduk yang menderita obesitas, hipertensi,

diabetes mellitus (DM) dan stroke yang cukup memprihatinkan (Survei Konsumsi Makanan Individu, 2014).

Dari Riskesdas 2007 ke Riskesdas 2013, menunjukkan prevalensi penduduk dengan berat badan lebih ($IMT \geq 25$) dan obesitas ($IMT > 30$) pada penduduk dewasa 18 tahun keatas meningkat dari 14,0% dan 2,8% menjadi 25,8% dan 5,6%. Untuk berat badan lebih dan obesitas diderita utamanya pada kelompok perempuan. Pada periode ini, proporsi perempuan 18 tahun keatas dengan berat badan lebih meningkat dari 17,5% menjadi 32,3%, sedangkan obesitas meningkat dari 4,0% menjadi 8,2%. Sementara pada kelompok laki-laki dengan usia yang sama berat badan lebih meningkat dari 10,3% menjadi 19,4% dan obesitas dari 1,6% menjadi 3,0%. Angka nasional tahun 2013, berat badan lebih ($BB/TB > 2SD$) pada anak balita yaitu 12%, dan 5,8% pada anak usia 5-18 tahun (Analisis Riskesdas 2007, 2013). Berdasarkan Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017, sebanyak 1,1% remaja mempunyai persentase sangat pendek dan pendek sebanyak 20,7% berdasarkan Indeks TB/U. Sebanyak 1,2% remaja mempunyai persentase sangat kurus dan kurus sebanyak 1,2% pada remaja kelompok umur 16 – 18 tahun berdasarkan Indeks IMT/U DKI Jakarta 2017.

Pengetahuan gizi mempunyai dampak tentang pemahaman yang berkaitan dengan pola makan yang mengandung asupan gula, garam, dan lemak sehingga remaja harus memiliki pengetahuan dan wawasan baik tentang makanan tertentu yang cenderung mempunyai zat gizi yang tidak baik bagi tubuh. Kebiasaan makan yang baik dicerminkan oleh konsumsi pangan yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang seimbang dan memenuhi gizi individu yang bersangkutan, sesuai dengan jenis kelamin dan kondisi kegiatan fisik seseorang. Kebiasaan tersebut dapat tercapai jika ditunjang oleh proses pendidikan yang membuat seseorang memiliki wawasan atau pengetahuan yang luas tentang makanan yang terkandung.

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta

pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2006). Kandungan beberapa zat gizi seperti karbohidrat dan lemak dari jajanan umumnya lebih dominan dibandingkan dengan zat gizi lain (Astawan dalam Puspita 2019).

Konsumsi energi, lemak dan garam yang tinggi diiringi dengan rendahnya pengeluaran energi karena kurangnya aktifitas fisik dan *sedentary lifestyle* dapat menyebabkan kegemukan (Kartosapoetra, 2010). Konsumsi gula, garam, dan lemak berdasarkan rekomendasi WHO tahun 2003 batas maksimum konsumsi gula per orang perhari adalah 10% dari total energi, setara dengan 50 gram per orang perhari. Batas maksimum konsumsi garam per orang perhari adalah 2000 mg Natrium atau 5 gram atau setara dengan 1 sendok teh dan batas maksimum konsumsi lemak total adalah 30% dari total energi atau 1,5 – 3 sendok makan atau 15 – 30 g minyak/hari atau setara dengan 78 gram per orang perhari. Hal ini terkait juga dengan Permenkes No. 30 tahun 2013 yang menetapkan pencantuman informasi kandungan gula, garam lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji. Pesan kesehatan yang dimaksud adalah konsumsi gula lebih dari 50 gram, natrium (Na) lebih dari 2000 mg (mg), yang setara dengan 5 gram NaCl, dan lemak total lebih dari 67 gram per orang per hari beresiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Lembaga pendidikan Muhammadiyah telah ada sejak 1911 yang telah memberikan kontribusi bagi bangsa Indonesia melalui bidang pendidikan yang bersumber pada Al-Quran dan Sunnah Nabi (Keputusan Mukhtar Ke-38, 1971). Pendidikan Muhammadiyah yang menghidupkan dapat dilihat dari aspek pembelajar (peserta didik) adalah model pendidikan yang memberikan peluang untuk berkembangnya akal sehat pada diri pembelajar serta pada waktu yang sama juga mendorong untuk tumbuhnya hati yang suci dalam diri peserta didik (KH. Ahmad Dahlan dalam Yusra, 2018).

Analisis diatas terjadi di Indonesia khususnya di DKI Jakarta. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta”.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang akan dibahas adalah “Analisis Konsumsi Jajanan Tinggi Gula Garam Lemak Pada Remaja Siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta”.

C. Ruang Lingkup

Penelitian ini mengenai analisis konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak pada remaja. Penelitian ini akan dilaksanakan di seluruh Sekolah Menengah Atas Swasta (SMAS) Muhammadiyah di DKI Jakarta meliputi, Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, dan Jakarta Timur. Sasaran variabel peneliti adalah siswa SMAS Muhammadiyah DKI Jakarta kelas XI IPA. Penelitian akan dilakukan pada bulan Oktober 2018. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan melihat variabel independen yang akan dilakukan oleh peneliti.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis gula garam lemak dari konsumsi jajanan pada remaja siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi status gizi pada siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta
- b) Mengetahui pengetahuan gizi pada siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta
- c) Mengetahui pola konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak pada siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta
- d) Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi pada siswa SMAS Muhammadiyah di DKI Jakarta
- e) Menganalisis hubungan antara pola konsumsi jajanan tinggi gula garam lemak terhadap status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah DKI Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pemerintah

Memberikan input program kesehatan berkaitan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan

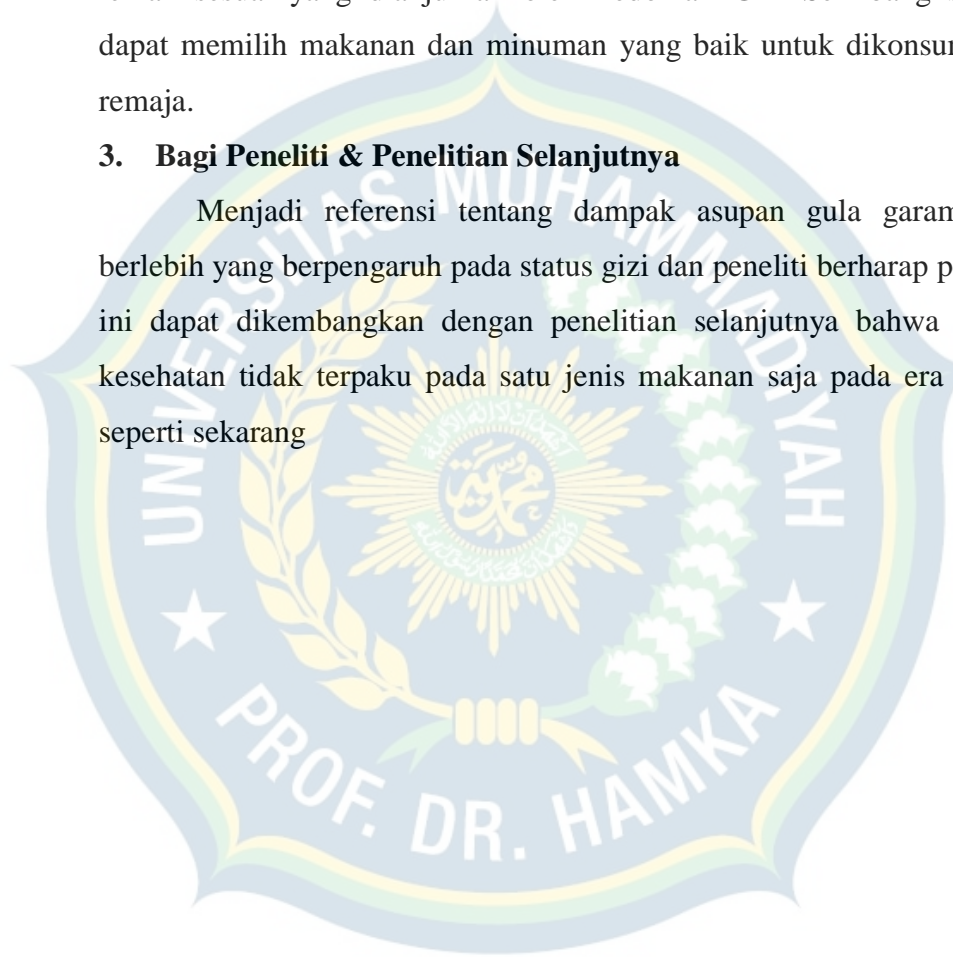
Pangan Siap Saji kepada masyarakat melalui iklan di media cetak, media elektronik, dan media sosial agar masyarakat sadar akan dampak makanan mengandung gula, garam, dan lemak berlebih yang dapat menimbulkan berbagai penyakit tidak menular.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetahuan gizi mengenai pola makan tentang asupan gula, garam, dan lemak sesuai yang dianjurkan oleh Pedoman Gizi Seimbang sehingga dapat memilih makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi oleh remaja.

3. Bagi Peneliti & Penelitian Selanjutnya

Menjadi referensi tentang dampak asupan gula garam lemak berlebih yang berpengaruh pada status gizi dan peneliti berharap penelitian ini dapat dikembangkan dengan penelitian selanjutnya bahwa masalah kesehatan tidak terpaku pada satu jenis makanan saja pada era milenial seperti sekarang



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2008). *Psikologi Belajar Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. (2007). *Penuntun Diet Instalasi Gizi RS Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Agnes. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Amelia, dkk. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.
- Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Ari & Rusilanti. (2013). *Gizi terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arisman. (2008). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC Kedokteran
- Ayuniyah. (2015). *Ketersediaan Dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Oalahan Siswa Sekolah Dasar Di Bandar Lampung*. Skripsi. Fakultas Pertanian Universitas Lampung. [diakses pada 25 Februari 2018]. <http://jurnal.fp.unila.ac.id/index.php>
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., Koukouli, G. N. (2013) *Eating Habits And Factors Affecting Food Choice of Adolescents Living in Rular Areas*. Greece: Harokopio University
- Brown. (2005). *Nutrition Through The Life Cycle Second Edition*: Thomson Wadsworth, USA. med
- Cavadini C, Siega-Riz AM, Popkin BM. 2000. US Adolescent Food Intake Trends from 1965 to 1996. *Arch Dis Child* 83:18-24. Diakses pada 11 Maret 2018. <http://ejournal.upi.edu/index.php>
- Clara., Supariasa. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta. Graha Ilmu: hal 24

- Correa. (2015). *Aspects of the built environment associated with obesity in children and adolescents: A narrative review*. Rev. Nutr. Volume 28(3): Francisco.
- Dedeh dkk. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. PT Penerbit Sarana Bobo. Jakarta hal: 35
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Dila. (2014). Skripsi *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013*. Universitas Andalas.
- Devi, Nirmala. (2010). *Nutrition And Food Gizi Untuk Keluarga*. Penerbit Buku Kompas. Jakarta: hal 15 – 16
- Dewi, S.R.(2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Diyani, Nur. (2017). *Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Fikes Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: hal 62.
- Erin, dkk. (2018). *Higiene Dan Sanitasi Makanan Jajanan Di Kantin Sekolah Dasar Di Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Di akses pada 26 Januari 2018 <https://media.neliti.com/media/publications/198078-higiene-dan-sanitasi-makanan-jajanan-di.pdf>
- Evy, Damayanti, dkk,. (2013). *Pendidikan Gizi Informal Kepada Penjaja Makanan Untuk Peningkatan Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah Dasar*. Penelitian Gizi Dan Makanan. Bogor : hal 20 – 24. [diakses pada 25 Februari 2018]. <https://media.neliti.com/media/publications>
- Fahmida, Umi & Drupadi, H.S. (2007). *Handbook Nutritional Assesment*. SEAMEO-TROPMED RCCN UI: Jakarta.

- Fatmawati, Iin. (2019). *Asupan Gula Sederhana Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama di Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan*. UPN Veteran. Jakarta: hal 148.
- Fitri,C. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Rawamangun 01 Pagi Jakarta Timur*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Street Foods* [Internet]. [diakses pada 25 Februari 2018]. Available from: <http://www.fao.org/fcit/foodprocessing/street-foods/en/>.
- Ghazi, dkk. (2014). *Nutrition and children's intelligence quotient (IQ)*. Review. *Ann Nutr Disord & Ther*. 1(1): 1005. Diakses pada 21 Januari 2018.
- Google Play Store. 2019. Penghitung Kalori *FatSecret*. Diakses pada 18-11-2019 play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android&hl=in
- Gusani.(2011). *Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jajan Pada Anak SD Kelas I Dan II Dengan Perilaku Jajan Sembarangan Di SD Negeri Cokrokusuman Kecamatan Jetis Yogyakarta*. STIKes 'Aisyiyah. Fakultas Keperawatan: Yogyakarta.
- Hasdianah, Siyoto.S, Peristyowati. Y (2014). *Gizi Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas* hal. 115: Nuha Medika
- Hastono. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Indonesia
- Hariyani Sulistyoningsih, 2011, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Herlina, Sisca. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Energi, Protein, Lemak dan Serat Terhadap Status Gizi Pra Remaja Umur 13 – 15 Tahun di Provinsi NTB*. Skripsi. Jurusan Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Jakarta: Universitas Esa Unggul
- Hidayah, Ainun. (2011). *Kesalahan – Kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Buku Biru. Yogyakarta: hal 25 – 27
- Howe PRC, Cobiac L, Smith RM. *Lack of effect of short term changes in sodium intake on blood pressure in adolescent school children*. *J Hypertens* 2011; 9:181-6.

- Jafar, Dr., Dra., Nurhaedar., M. kes, 2012, *Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Universitas Hasanuddin, Jurnal Kesehatan diakses pada 24 Januari 2018
- Johnson RJ, Sanchez-Lozada LG, Nakagawa T. *The effect of fructose on renal biology and disease. Journal of the American Society of Nephrology*. 2010;21(12):2036-9.
- Judy. (2013). *Infant, Child, and Adolescent Nutrition*. Dra. Sri Mulyantini Soetjipto (2014). *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Pustaka Pelajar hal. 389
- Kamulasari. 2016. *Hubungan Asupan Lemak, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kegemukan Pada Remaja di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Bandung
- Kartosapoetra, Marsetyo. (2010). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013) Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Batasi Gula, Garam, dan Lemak untuk Hidup Sehat Terhindar Dari Penyakit Tidak Menular*. diakses pada 18 Januari 2018
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013). Permenkes Nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi kandungan gula, garam, dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- Ketaren. (2005). *Minyak & Lemak Pangan*. Universitas Indonesia.
- Khaerudin. (2016). Teknik Penskoran Tes Objektif Model Pilihan Ganda. Jurnal Madaniyah. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT): Pematang.
- Khomsan, A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Koukel S. *Choosing healthy snacks for children. Extension Faculty Health, Home, and Family Development University of Alaska Fairbanks* [serial online] 2009 [diakses 21 Februari 2018]. <http://www.uaf.edu>

- Kurniasih, Dedeh. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta. PT. Gramedia
- Lakshita. *Pilih “Apel” Atau “Pir”? Tips Simple Mencegah Dan Menangani Obesitas*. Yogyakarta: Javalitera; 2012. Diakses pada 28 Januari 2018
- Leily, Amalia, dkk. (2012). Preferensi Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. [diakses pada 25 Februari 2018]. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan>
- Maharani. (2016). *Hubungan Hygiene Sanitasi Penjamah Makanan Dengan Angka Kuman Makanan Jajanan Sekitar SMA Negeri 3 Wonogiri*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Univet Bantara Sukoharjo.
- Mayesti, dkk. (2016). *Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung*. Indonesian Journal of Human Nutrition. Prodi Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya: hal 35
- Merryana, Bambang. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta: hal. 314.
- Muhilal & Damayanti. (2006). *Gizi Seimbang Untuk Usia Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Nenny,. (2015). *Efektivitas Tipe-Tipe Sekolah Menengah Pertama Di Indonesia*. *Jurnal Ekonomi Dan Studi Pembangunan*. Fakultas Ekonomi Universitas Sangga Buana. Bandung: hal. 86. [diakses pada 25 Februari 2018]. <https://media.neliti.com/media/publications/80268-ID-none.pdf>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta hal: 98.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nuraida, L., et al. 2014. *Menuju Kantin Sehat di Sekolah Edisi Tahun 2014*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nuru, Mamang.(2015). *Association Between Snacking And Obesity in Children: a review*. *Journal Community Med Public Health*.

- Nuryani, Rahmawati.(2018). *Kebiasaan Jajan Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Gizi Indonesia (*The Indonesian Journal of Nutrition*).
- Pertiwi.(2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Dan Frekuensi Makanan Jajanan Siswa Kelas X Tata Boga SMKN 1 Sewon*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Tata Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratiwi, L.R. (2014). *Hubungan Anantara Personal Hygiene dan Sanitasi Makanan Dengan Kandungan E. Coli pada Sambal yang Disediakan Kantin Universitas Negeri Semarang Tahun 2012*. *Unnes Journal of Public Health*, (4),17-24.
- Proverawati. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Puspita, dkk. 2019. *Analisis Asupan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) dari Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Negeri dan Sekolah Dasar Swasta di Kota Surabaya*. Akademi Gizi Surabaya. Published online: 04-03-2019.
- Putri.(2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015*. Skripsi. Peminatan Gizi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ramayulis Rita. (2016). *Diet Untuk Penyakit Komplikasi*. Jakarta. Penebarplus
- Ramayulis Rita. (2018). *Pengaruh Penentuan Informasi Gula, Garam, dan Lemak Serta Peran Kesehatan Pada Papan Menu Kantin Sekolah terhadap Pengetahuan, Pilihan Menu, dan Asupan GGL Pada Siswa SMA di Kota Depok*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Indonesia.
- Ratih, Eka. (2018). *Pengaruh Asupan Natrium Dalam Makanan Jajanan Terhadap Tekanan Darah Remaja (Uji Cross Sectional) Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika*. Prodi Gizi. Universitas Singaperbangsa Karawang. Karawang Barat: hal 46.
- Retno. (2014). *Bahaya Gula, Garam, Lemak*. Jakarta. Indoliterasi : hal 68.

- Retno, Marfuah. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rina. (2012). *Analisis Karakteristik Siswa, Karakteristik Orangtua, dan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Siswa-Siswi SDN Rambutan 04 Pagi Jakarta Timur Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Risda, dkk. (2017). *Hubungan Asupan Energi, Protein, Vitamin B6, Natrium, Dan Kalium Terhadap Status Gizi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis*. Pascasarjana Ilmu Gizi UNS. Surakarta: hal 40.
- Robert & William. (2000). *Nutrition Through The Life Cycle 4th Edition*. McGraw-Hill Book Companies: Singapore.
- Rulliyati, Wika,. (2016). *Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja SMK Negeri 4 Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: 2 [diakses pada 28 Januari 2018]. <http://eprints.uny.ac.id>
- Safriana,. (2012). *Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia: hal 13 – 14 [diakses pada 23 Februari 2018]. <http://lib.ui.ac.id/file>
- Salsabilla, S. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK*. Vol 3, No. 1 2017. <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/article>, diakses 28 Januari 2018
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga hal: 2
- Saputra.(2012). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin:2010
- Sarina S and Rina SR. (2017). *Association of socio-demographic, eating behaviour and self-esteem characteristics with body weight status among secondary school students in Cheras, Selangor*. Malaysian J of nutrition. 2017

- Sartika, R.A.D. (2008). *Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh Dan Asam Lemak Trans Terhadap Kesehatan*. Jurnal Kesehatan di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Bandung. Bandung.
- Sarwono, S. 2012. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers hal: 46
- Semito. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan, Pola Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Kabupaten Cilacap. Fakultas Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Serly, Vicennia.(2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Riau: Kepulauan Riau.
- Sihadi. (2004). *Makanan jajanan bagi Anak sekolah*. Jurnal Kedokteran Yarsi:12
- Soegih, Kunkun. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*, Jakarta: Sagung Seto.
- Soekirman. 2000. *Ilmu gizi dan Aplikasinya: untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi., Departemen Pendidikan Nasional hal. 55
- Sulistiyoningsih. 2012. *Gizi Untuk Ibu dan Anak*. Yogyakarta: EGC. Diakses pada 21 Januari 2018
- Soetardjo, S., Soekatri, M., Almatsier, Sunita (Ed). (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sofia Bouhlal, Sylvie Issanchou, adn Sophie Nicklaus. *The Impact of salt, fat, and sugar levels on toddler food intake*. British Journal of Nutrition (2011) hal. 645-653. Diakses pada 18 Januari 2018 <http://www.cambridge.org/core>
- Sri, dkk. (2016). Penuntun Diet Anak Edisi ke-3. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Stefanus, Palupi. *Strategi Implementasi Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak untuk Pencegahan Risiko Penyakit Tidak Menular*. Indonesian Journal of Food Quality. Vol. 1 nomor 2 Oktober 2014

- Subhan.(2012). *Lembaga Pendidikan Islam Indonesia Abad ke-20 Pergumulan Antara Modernisasi dan Identitas*. Kencana: Jakarta.
- Suci Anggaraini. (2012). *Faktor Lingkungan Dan Faktor Individu Hubungannya Dengan Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia Depok Tahun 2012*. FKM UI.
- Suhardjo. (1989). *Berbagai Cara Pendidik Gizi*. Universitas Indonesia Press
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka
- Sulistyoningsih, Hariyani. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu. 2012
- Sumiyati,. (2015). *Hubungan Jenis Kelamin Dan Status Imunisasi DPT Dengan Pneumonia Pada Bayi 0 – 12 Bulan*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No. 2. Politeknik Kesehatan Tajungkarang. [diakses pada 25 Februari 2018]. <http://poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/index.php>
- Supariasa. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Supariasa, Hardiansyah. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta. EGC
- Sutanto,. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Suteki, Mega., (2014). *Pelaksanaan Layanan Khusus Kantin Di SMP Negeri 1 Diwrek Jombang*. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya: hal 1 – 7. [diakses pada 25 Februari 2018]. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php>
- Steiner-Asiedu M., Jantuah, J E., Anderson, A K. 2012. *The Snacking Habits in Junior High School Students: The Nutritional Implication-a Short Report*. *Asian J Med Sci.*, 4(1):42-6.
- Syarifatun, N 2013. *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan*, ISSN 2252-6781. *Unnes Journal of Public Health*, Universitas Negeri Semarang, diakses pada 26 Januari 2018. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Trias, Aulia. (2017). *Pola Konsumsi Jajanan Di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas Pada Anak (Studi di SD Negeri Ploso I-172*

- Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). Departemen Gizi Kesehatan, FKM Universitas Airlangga. Published online: 24 Desember 2017.
- Umardani, dkk. (2011). *Kebiasaan Jajan, Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Kesehatan Serta Hubungannya Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bogor. Skripsi. Intitut Pertanian Bogor*. Diakses pada 21 Februari 2018. <http://repository.ipb.ac.id>
- UNICEF.(1990). International Food Policy Research Institute. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
- Waryana. *Gizi Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Rihama. 2010
- Wawan dan Dewi. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO, 2012. *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Wijayanti, dkk. (2016), *Modul Untuk Sekolah Dan Guru Gizi Pada Anak Sekolah Dasar*, Rz, Jakarta.
- Wikipedia.(2019). Sejarah Muhammadiyah. Diakses pada tanggal 24-09-2019.
- Wismoyo Nugraha Putra. (2017). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya*. diakses 29 Januari 2018. Published Online: 24 Desember 2017
- Yuniardi.(2009). *Penerimaan Remaja Laki-Laki Dengan Perilaku Antisosial Terhadap Peran Ayah di Dalam Keluarga*. Laporan Penelitian. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang
- Yusra, Nelly.(2018). Muhammadiyah: Gerakan Pembaharuan Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.