

PENGARUH MATA KULIAH BERBASIS GIZI PADA PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA

Oleh: **Ai Nurhayati**, Elly Lasmanawati, dan Cica Yulia
Dosen Jurusan PKK FPTK Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh mata kuliah berbasis gizi terhadap kemampuan mahasiswa memilih makanan jajanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan. Desain penelitian adalah *cross sectiona study*. Sampel adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Boga yang telah lulus mata kuliah berbasis gizi yaitu mata kuliah Dasar Boga, Ilmu gizi dan Dietetika yang ditentukan secara proporsional sebanyak 54 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwamakanan jajanan menyumbang 17% pemenuhan kecukupan energi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan per hari-nya. Pemilihan makanan jajanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dipengaruhi oleh mata kuliah berbasis gizi sebesar 55.5% dan sisanya yaitu 44.5% dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Mata Kuliah Berbasis Gizi, Makanan Jajanan, Mahasiswa

Abstract: The study aims to analyze the influence of nutrition on the course based on students' ability to choose healthy foods and snacks as needed. The study design was *cross sectiona study*. Samples were Catering Education Program students who have passed the course base on nutrition courses Basic Cookery, nutritional science and ethical diet determined proportionally as many as 54 students. The results showed that snack foods accounted for 17% compliance rate of energy sufficiency of Nutrition Adequacy (RDA) The recommended daily allowance of his. The selection of street food student Catering Education Program influenced by nutrition-based courses at 55.5% and the remaining 44.5% is influenced by other factors that are not observed in this study.

Keywords: Lecture-Based Nutrition, Food Snacks, Student

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya setiap hari menghabiskan waktu setengah hari hingga satu hari penuh berada di lingkungan kampus, dengan aktivitas yang beragam. Mahasiswa dengan beragam aktivitas tersebut membutuhkan pemenuhan gizi melalui makanan yang dikonsumsi. Pemenuhan konsumsi mahasiswa tidak selalu dipenuhi oleh penyelenggaraan makanan di rumah, sehingga untuk memenuhi kebutuhan makanannya mahasiswa memilih makanan di luar rumah dengan cara jajan di kantin, warung, kedai makanan atau kafetaria di sekitar lingkungan kampus.

Makanan jajanan yang tersedia baik di kantin, warung, kedai makanan atau kafetaria, berdasarkan jenisnya meliputi makanan jajanan jenis berat (*meal*) atau makanan utama merupakan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, dan sayuran dan makanan jajanan jenis ringan (*snack*) yaitu makanan yang sering disantap di luar waktu makanan utama.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga mempelajari Mata Kuliah Keahlian (MKK) Program Studi yang berkaitan dengan gizi atau mata kuliah yang berbasis gizi adalah mata kuliah Dasar Boga, Ilmu Gizi dan Dietetika yang diberikan dalam

bentuk teori dan praktek. Berdasarkan teori dan praktek yang telah diikuti, mahasiswa seharusnya dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut pada kehidupan sehari-hari. Kemampuan mahasiswa dalam memilih makanan jajanan yang sehat untuk dikonsumsi merupakan kemampuan nyata yang diharapkan diperoleh setelah mempelajari mata kuliah berbasis gizi, oleh karena itu penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh mata kuliah berbasis gizi pada pemilihan makanan jajanan.

METODELOGI PENELITIAN

Disain penelitian ini adalah *cross-sectional study*, yaitu study yang dirancang untuk mengumpulkan peubah-peubah bebas (faktor resiko) dan tidak bebas (*outcome*) secara bersamaan dan hanya sekali selama penelitian berlangsung. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Riduwan (2003) dengan menggunakan derajat kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan *Bound of Error* ditetapkan sebesar 10% dengan alasan bahwa kondisi populasinya bersifat homogen, diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 54 mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Masalah gizi pada remaja umumnya muncul karena pilihan terhadap makanan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidak-seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak

memenuhi kebutuhan tubuh. Akan tetapi pada remaja putri, gizi kurang umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi sendiri intik makannya. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih, sedangkan kejadian anemia pada remaja karena intik zat besi yang rendah. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia selain karena keterbatasan intik pangan hewani juga karena menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt*. Meskipun demikian tahapan dari tumbuh kembangnya yang memiliki ciri khas masing-masing remaja.

Mahasiswa tingkat 1- 3 pada umumnya termasuk pada kelompok remaja akhir, dimana proses pertumbuhan masih terjadi meskipun melambat, sehingga masih perlu mendapat perhatian. Mahasiswa pada umumnya menghabiskan sebagian besar waktunya untuk aktivitas di kampus, sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizinya melakukan jajan. Pilihan jajanan yang dilakukan meliputi jajanan yang termasuk makanan pokok, kudapan dan minuman.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Boga memperoleh pengetahuan gizi dari mata kuliah berbasis gizi, yaitu dari mata kuliah Dasar Boga, Ilmu Gizi dan Dietetika. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan menjadi bekal yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam pemilihan makanan jajanan.

Pengetahuan gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga lebih dari setengahnya sebesar 74% berada pada katagori baik. Sebagian kecil masing-masing berada pada katagori baik sekali sebanyak 11%, katagori cukup sebanyak 13% dan katagori kurang sebanyak 2%. Tidak seorangpun

yang termasuk katagori sangat kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya telah mengetahui dan memahami tentang jenis dan fungsi zat gizi bagi tubuh, sumber zat gizi, pemilihan bahan makanan, kebutuhan dan kecukupan gizi, pengaturan makan sesuai dengan syarat diet.

Kemampuan pengetahuan yang telah dimiliki mahasiswa sebagai hasil dari belajar mata kuliah berbasis gizi dapat menjadi bekal untuk di terapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memilih jajanan untuk memenuhi kebutuhan makan di luar rumah yang sehat dan bergizi. Lenher (2004:44) yang mengemukakan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi kebiasaan orang dalam memilih makanan.

Makanan jajanan menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (2009) adalah makanan dan minuman yang diproduksi oleh pengusaha sektor informal dengan modal kecil di jajakan dan siap dikonsumsi di tempat-tempat keramaian, sepanjang jalan, pemukiman, dengan cara berkeliling, menetap, atau kombinasi kedua cara tersebut. Makanan jajanan dapat berupa makanan utama atau selingan. Makanan jajanan jenis berat (*meal*) atau makanan utama merupakan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, dan sayuran. Makanan jajanan jenis ringan (*snack*) adalah makanan yang sering disantap di luar waktu makanan utama yang sering juga disebut dengan makanan selingan yang bisa terjadi pada saat antara sarapan dan makan siang seperti aneka kudapan dan aneka jajanan pasar.

Mahasiswa umumnya setiap hari menghabiskan waktunya di luar rumah, sehingga untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa memilih

makanan jajanan di luar rumah yang bisa mahasiswa peroleh di lingkungan atau di luar lingkungan kampus seperti di kantin, warung, kedai makanan atau kafeteria.

Terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan makanan jajanan yang akan dikonsumsi. Pertama, pemilihan makanan jajanan berdasarkan jenis yang terdiri dari makanan jajanan berat (*meal*) dan makanan jajanan ringan (*snack*). Kedua, kandungan zat gizi dalam makanan jajanan yaitu makanan jajanan sumber energi, makanan jajanan sumber pembangun, dan makanan jajanan sumber pengatur. Ketiga, pemilihan makanan jajanan yang sehat atau higienis baik yang dalam kemasan dan tanpa kemasan.

Jenis jajanan makanan sumber karbohidrat lebih dari setengahnya mahasiswa atau sebesar 70.6% selalu mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat. Sebagian kecil mahasiswa selalu mengkonsumsi mie atau pasta dan umbi-umbian masing-masing 2% sebagai jajanan makanan sumber karbohidrat. Jumlah makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi mahasiswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Jumlah Makanan Pokok Yang Di Konsumsi

Jenis Makanan	Persentase Frekuensi Jajan					Jumlah (%)
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
• Nasi 300 g (laki-laki) • Nasi 200 g (perempuan)	49,0	29,4	16,7	5,9	0	100
Mie / pasta 1 bungkus	3,9	31,4	45,1	19,6	0	100
Roti 3 potong sedang	0	15,7	45,1	33,3	5,9	100
Biskuit 50 gram	0	9,8	31,4	39,2	19,6	100
Umbi-umbian 150 gram	0	5,9	17,6	47,1	29,4	100

Jenis jajanan makanan sumber protein hewani yang dikonsumsi sudah cukup variatif. Jenis jajanan sumber protein adalah sebagian kecil mahasiswa selalu mengkonsumsi daging sapi, dan ikan segar serta hasil laut masing-masing sebanyak 2.0%, daging ayam dan susu masing-masing 13.7%, telur sebanyak 11.8%. Sumber protein hewani yang

lebih sering dikonsumsi lebih dari setengahnya mahasiswa adalah telur.

Jenis jajanan makanan sumber protein nabati hanya sebagian kecil mahasiswa yang selalu mengkonsumsi protein nabati yaitu 11.8% tahu dan 5.9 % tempe. Sumber protein nabati yang lebih sering dikonsumsi kurang dari setengahnya mahasiswa adalah tahu dan tempe, dan jajanan sumber protein nabati yang kadang-kadang dan jarang dikonsumsi adalah kacang tanah, kacang hijau dan oncom.

Jenis jajanan makanan sumber vitamin dan mineral hanya sebagian kecil mahasiswa yang selalu mengkonsumsi sayuran. Sayuran yang sering di konsumsi mahasiswa kurang dari setengahnya adalah wortel, kangkung dan buncis. Sebagian kecil mahasiswa sering mengkonsumsi bayam dan kacang panjang. Jenis Makanan Jajanan Buah Sumber Vitamin dan Mineral disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Jenis Makanan Jajanan Buah

Jenis Makanan	Persentase Frekuensi Jajan (%)					Jumlah (%)
	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah	
Buah- buahan Segar	13,7	29,4	47,1	5,9	3,9	100
Buah-buahan potong	9,8	35,3	39,2	9,8	5,9	100

Berdasarkan Tabel 2, mahasiswa sebagian kecil selalu jajan buah berupa buah segar maupun potong, dan sebagian kecil lagi jarang jajan buah-buahan serta tidak pernah jajan buah-buahan. Kurang dari setengahnya mahasiswa jajan buah dengan frekuensi kadang-kadang dan sering. Buah-buahan yang dijual disekitar kampus berdasarkan hasil survey dengan klasifikasi buah segar adalah jeruk atau buah utuh lainnya sesuai dengan musim, sedangkan buah potong adalah buah yang dijual dengan cara di potong-potong seperti rujak, buah yang di jual dalam bentuk *slice* dan buah-buahan yang terdapat dalam es buah. Kandungan vitamin

dalam buah akan lebih baik dalam buah segar utuh dibandingkan dengan buah segar yang telah di potong-potong. Buah segar yang telah di potong-potong akan bereaksi dengan oksigen sehingga dapat menurunkan kadar vitamin dalam buah.

Snack atau cemilan adalah jenis makanan yang disajikan diluar waktu makan utama. *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. *Snack* dapat berupa makanan atau jajanan tradisional, kue-kue, aneka gorengan, makanan ringan, dan lain sebagainya. Jenis jajanan makanan kudapan (*snack*) yang dikonsumsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Jenis Jajanan Makanan Kudapan (Snack)

Jenis Makanan	Persentase Frekuensi Jajan (%)					Jumlah (%)
	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah	
Gorengan	3,9	31,4	43,1	17,6	0	100
Kue	0	19,6	49,0	27,5	3,9	100
Agar-agar	3,9	25,5	39,2	27,5	3,9	100
Batagor	0	37,3	35,3	23,5	3,9	100
Kripik	0	39,2	35,3	23,5	2,0	100
Snack lainnya	9,8	39,2	27,5	11,8	11,8	100

Minuman adalah semua jenis cairan yang dapat diminum kecuali obat-obatan, yang berfungsi sebagai penghilang rasa haus, penambah nafsu makan, penambah tenaga dan sebagai sarana untuk membantu pencernaan makanan. Jenis minuman yang baik dikonsumsi oleh mahasiswa adalah minuman yang tidak mengandung alkohol. Jenis minuman yang biasa dikonsumsi sehari-hari oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dan banyak tersedia di sekitar kampus disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Jenis Jajanan Minuman

Jenis Makanan	Persentase Frekuensi Jajan (%)					Jumlah (%)
	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah	
Air Putih	80,4	11,8	7,8	0	0	100
Jus Buah	9,8	43,1	41,2	3,9	2,0	100
Susu	11,8	29,4	33,3	19,6	5,9	100
Teh/ Kopi	11,8	15,7	35,3	27,5	9,8	100
Softdrink	3,9	7,8	31,4	39,2	17,6	100
Minuman Isotonik	0	11,8	21,6	56,9	9,8	100

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa makanan jajanan menyumbang sebagian kecil dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk kelompok makanan pokok, kelompok sayuran dan kelompok buah-buahan masing-masing sebesar 19%, 24% dan 18%. Kurang dari setengahnya mahasiswa memperoleh sumbangan energi dari makanan jajanan sumber lauk pauk hewani dan nabati untuk pemenuhan kecukupan sehari berturut-turut sebesar 26% dan 27% dari AKG. Rata-rata sumbangan energi dari makanan jajanan terhadap pemenuhan kecukupan energi berdasarkan AKG menyumbang 17% seperti pada Tabel 5. Hal ini sesuai dengan pendapat Cahandar dan Suhandi (2006: 204) bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi remaja menyumbang 21 persen energi dan 16 persen protein. Perilaku jajan menurut Apriaji di dalam Muaris (2004: 12) menjelaskan bahwa perilaku memilih makanan jajanan sebenarnya baik dan sehat karena dapat mempertahankan kestabilan kadar gula darah, tetapi pilihan jenis makanan jajanan serta jumlahnya harus sesuai.

Tabel 5. Presentase Sumbangan Makanan Jajanan Terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) Energi yang Dianjurkan

No	Zat Gizi	Presentase (%)
1	Kelompok Makanan Pokok	19
2	Kelompok Lauk Pauk Hewani	26
3	Kelompok Lauk Pauk Nabati	27
4	Kelompok Sayuran	24
5	Kelompok Buha-Buahan	18
	Rata-rata	17

Mata kuliah berbasis gizi diharapkan akan memberikan pengaruh terhadap pemilihan jajanan,

oleh karena itu dilakukan beberapa tahapan uji untuk mengetahui apakah mata kuliah berbasis gizi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap pemilihan makanan jajanan. Tahapan uji meliputi tahap uji kolerasi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara hasil belajar mata kuliah berbasis gizi dengan pemilihan makanan jajanan. Uji korelasi diolah dengan menggunakan program *software microsoft excel* dan SPSS 13 (*Statistical Program Smart Solution*) dan selanjutnya diinterpretasikan dengan mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2006). Apabila berpengaruh dilanjutkan dengan uji Koefisien Determinasi untuk mengetahui besaran pengaruhnya.

Hasil perhitungan analisis koefisien korelasi dengan menggunakan SPSS 13 dan *software microsoft excel* diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 0.745 yang diinterpretasikan pada kriteria penafsiran menurut Suharsimi Arikunto (2006) termasuk kategori tinggi. Koefisien Determinasi (KD) digunakan untuk menghitung besarnya persentase pengaruh hasil belajar mata kuliah berbasis gizi sebagai variabel X terhadap pemilihan makanan jajanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil perhitungan nilai KD diperoleh sebesar 55,5%, hal ini menunjukkan bahwa pemilihan makanan jajanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dipengaruhi oleh mata kuliah berbasis gizi sebesar 55.5% dan sisanya yaitu 44.5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga pada umumnya kadang-kadang mengkonsumsi jajanan sebagai makanan pokok, lauk pauk sumber protein hewani, lauk pauk sumber protein nabati, sayur dan buah-buahan serta kudapan

(*snack*). Sebagian besar mahasiswa selalu mengkonsumsi air putih sebagai minuman jajan yang dipilih oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga.

Pemilihan makanan jajan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dipengaruhi oleh mata kuliah berbasis gizi sebesar 55.5% dan sisanya yaitu 44.5% dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ellis Endang, Ai Nurhayati dan tati Setiawati. 2009. *Analisis Perilaku Gizi Remaja di Daerah Perkotaan dan Pedesaan*. Laporan Penelitian LPPM Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komalasari. 2003. *Kontribusi Energi dan Protein Makanan Jajanan terhadap Konsumsi Energi dan Protein Total Serta Kaitannya dengan Status Gizi*. Thesis. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Lenher, A. 2000. *Nutrition*. Austria: Vais Percetakan Buku Sekolah Trauner.
- Martianto, D. 2004. *Gizi Pada Usia Remaja*. Hand Out Mata Kuliah Gizi Remaja Program Studi GMK. Sekolah Pasca Sarjana. IPB.
- Muaris, H. 2004. *Kudapan Makan Sehat Dan Lezat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Prodi Tata Boga. 2010. *Silabus Mata Kuliah*. Jurusan PKK FPTK UPI.
- Sudjana, N. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: P.T. Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wardlaw, M.G., Insel, P.M., Seyler, M.F. 1992. *Contemporary Nutrition : Issue and Insight*. Toronto: Mosby Year Book.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPNG). (2004). Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

BIODATA SINGKAT

Penulis adalah Dosen Jurusan PKK FPTK Universitas Pendidikan Indonesia