

Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Ngemil Terhadap Prestasi Belajar dan Status Gizi (Studi Literatur)

Khartini Kaluku (koresponden)

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; kalukukhartini@gmail.com

Junieni

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; nenijunieni@gmail.com

Mahmud

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; mahmudgizi61@gmail.com

Nilfar Ruaida

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; nilfarruaida74@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan telah dikenal sebagai makanan yang paling penting, namun paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah dasar dan remaja. Kebanyakan remaja memilih untuk mengonsumsi cemilan, Konsumsi cemilan tengah pagi dan sebelum makan siang diketahui juga memengaruhi dengan peningkatan *body mass index* (BMI). Pola jajan juga dapat memberikan kontribusi terhadap status gizi anak apabila jenis jajan yang dikonsumsi berkualitas dari segi jenis dan kandungan gizinya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan ngemil pada anak dan remaja terhadap prestasi belajar dan status gizi. Metode yang digunakan adalah pengambilan data sekunder dari beberapa jurnal internasional maupun nasional seperti international Journal of Community Medicine and Public Health, Journal Clinical Nutrition, Public Health Nutrition, journal of nutrition, Nutrition & Food Science, BMC Public Health, Jurnal Gizi dan Pangan, Nutrire Diaita, dari tahun 2008 sampai 2022 yang diolah secara deskriptif dengan melihat variable-variabel yang mempengaruhi kebiasaan ngemil pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan ngemil yaitu jenis makanan, asupan kalori, letak ketersediaan makanan jajanan, kebiasaan sarapan, uang saku, waktu ngemil dan status gizi. Disimpulkan bahwa anak-anak dengan kebiasaan ngemil tidak teratur dapat mengakibatkan obesitas pada masa remaja dan masa akan datang dan mengalami masalah gizi lainnya di masa depan. Strategi untuk mencegah dampak buruk di masa depan adalah dengan Memodifikasi pilihan ngemil yang bisa meningkatkan kualitas gizi serta mengurangi frekuensi konsumsi cemilan.

Kata kunci: ngemil; prestasi belajar; status gizi

PENDAHULUAN

Sarapan telah dikenal sebagai makanan yang paling penting, namun paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah dasar dan remaja. Kebanyakan remaja memilih untuk mengonsumsi cemilan, Konsumsi cemilan tengah pagi dan sebelum makan siang diketahui juga mempengaruhi dengan peningkatan *body mass index* (BMI). Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal salah satunya ditentukan oleh pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas².

Saat ini, ritme kehidupan telah dipercepat karena orang lebih suka solusi mudah dari makanan yaitu dengan ngemil dan mengonsumsi makanan ringan tanpa berhati-hati dengan kualitas dan kuantitas dari makanan yang dikonsumsi³. Ngemil adalah praktek makan tertentu yang umum dikonsumsi oleh anak-anak saat ini. Sebuah makanan ringan didefinisikan sebagai makanan padat termasuk yang biasanya dimakan sekaligus (dengan atau tanpa minuman) yang menjadi kebiasaan makan bagi individu, tetapi bukanlah pengganti untuk makan, dan memberikan kalori jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang dikonsumsi dalam makanan utama⁴.

Menurut Farley et al. (2009), preferensi terhadap snack dipengaruhi oleh jenis snack. Jaman sekarang, snack (baik makanan maupun minuman) dibedakan menjadi 6 jenis, yaitu Candy (kembang gula), Sweetened beverage (minuman dengan kadar gula yang tinggi), Salty snack (makanan kecil yang mengandung kadar garam/natrium tinggi), Baked sweet (snack panggang dengan kadar gula yang tinggi), Coffee (minuman berkafein tinggi), Frozen sweet (snack yang dibekukan)²³.

Makanan jajanan menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (2009) adalah makanan dan minuman yang diproduksi oleh pengusaha sektor informal dengan modal kecil dijajakan 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 pasar¹⁹.

Pola ngemil juga dapat memberikan kontribusi terhadap status gizi anak apabila jenis makanan yang dikonsumsi berkualitas dari segi jenis dan kandungan gizinya⁵. Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (menurut IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi anak usia sekolah gemuk adalah 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%⁶. Kebiasaan ngemil cenderung menjadi bagian budaya dari satu keluarga. Kebiasaan ngemil makanan jajanan di luar dan atau di sekolah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan bahan pangan. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi⁵.

METODE

Metode yang digunakan adalah pengambilan data sekunder dari beberapa jurnal internasional maupun nasional seperti *international* Penelusuran awal literatur dilakukan melalui mesin pencari *Google Scholar* pada beberapa jurnal yaitu *vegetarian Journal of Community Medicine and Public Health*, *Public Health Nutrition*, *Nutrition & Food Science*, *journal of nutrition*, *Journal Clinical Nutrition*, *BMC Public Health*, Jurnal Gizi dan Pangan, *Nutrire Diaita*, dari tahun 2008 sampai 2022 yang diolah secara deskriptif dengan melihat variabel-variabel yang mempengaruhi kebiasaan ngemil. Jurnal yang digunakan dapat diakses secara terbuka (*open access*). Kajian pustaka secara naratif (*unsystematic narrative review*) dilakukan untuk mensintesa informasi dari 23 artikel terpilih yang meneliti tentang kebiasaan ngemil, prestasi belajar dan obesitas

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan ngemil yaitu jenis makanan, letak ketersediaan makanan jajanan, kebiasaan sarapan, uang saku, waktu ngemil dan status gizi¹.

Menurut penelitian Piernas yang melihat perkembangan tren ngemil di Amerika mengatakan bahwa dari tahun 1989 sampai 1991, 1994 sampai 1998, dan 2003 sampai 2006 mengalami pergeseran jenis makanan menjadi makanan lebih asin dan permen⁷. Penelitian ini didukung oleh penelitian Paola tahun 2014 yang mengatakan bahwa jenis makanan ringan yang anak-anak suka konsumsi adalah makanan asin (77, 49,7%), soda biasa (27, 17,4%), permen (18, 11,6%), kue-kue dan cookies (10, 6,5%), minuman buah (8, 5,2%), buah-buahan (7, 4,5%), air (3, 2,0%), es krim (3, 2,0%), dan kacang (2, 1,3%)⁸.

Menurut penelitian Dantong Wang 2016 mengatakan bahwa camilan merupakan penyumbang utama untuk total asupan energi pada anak-anak AS berusia 4 sampai 13 tahun, sekitar 25% dari total kalori yang datang dari makanan ringan. Dalam penelitian ini periode ngemil dibagi menjadi pagi, siang, dan malam pada anak-anak. Kelompok makanan yang paling sering dikonsumsi di seluruh periode yaitu ngemil adalah air, makanan ringan dan permen, minuman non-alkohol, susu murni dan susu kemasan, serta buah. Dan periode snack yang paling padat gizi adalah periode pagi untuk umur 4 sampai 8 tahun⁹. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Piernas mengatakan bahwa ngemil menyumbang hingga 27% dari asupan kalori harian pada tahun 2006⁷. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian tersebut adalah menurut Julie Hess mengatakan bahwa makanan ringan berkontribusi 37% dari asupan energi anak-anak tetapi hanya memberikan 15% -30% dari mikronutrien penting¹⁰.

Selain itu, konsumsi makanan ringan pada anak-anak juga dipengaruhi oleh letak ketersediaan makanan ringan tersebut. Menurut penelitian Chi-Ming Hang mengatakan bahwa 94,4% makanan ringan di jual dekat rumah atau di jalan menuju sekolah. Dan untuk makanan ringan yang sehat 90,3% anak-anak mengatakan bahwa makanan tersebut dijual di dekat rumah dan jalanan menuju sekolah, 50,3% mengatakan bahwa makanan tersebut di jual di toko sekolah. Adapaun anak-anak yang membeli makanan ringan tidak sehat sendiri sebanyak 21,9% dan 10,1% anak-anak jarang, kadang-kadang, atau biasanya akan membeli makanan ringan yang tidak sehat. Dari data di atas di temukan bahwa kedua makanan ringan sehat dan tidak sehat paling tersedia di toko dekat rumah atau dalam perjalanan mereka menuju sekolah dan di rumah. Banyak anak yang membeli baik makanan sehat dan tidak sehat tetapi anak pada umumnya membeli makanan ringan yang tidak sehat dibandingkan makanan ringan yang sehat².

Faktor lain yang mempengaruhi ngemil pada anak adalah Karena uang saku. Penelitian Erfita Anasha W di Madiun yang menunjukkan bahwa hampir semua responden baik kelompok *overweight* maupun *non overweight* menghabiskan lebih dari sebagian uang saku mereka untuk membeli jajanan (ngemil). Hasil penelitian menunjukkan Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan pengeluaran uang jajan anak sekolah *overweight* dan *non overweight* ($p=0.335$). dapat disimpulkan bahwa rata-rata anak baik *overweight* maupun *non overweight* sebagian besar mengeluarkan uang saku untuk jajan¹⁰.

Kebiasaan jajan juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan anak di rumah. Anak sekolah yang tidak sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah cenderung jajan di sekolahnya, berdasarkan hasil penelitian Yuni Yanti Mariza terdapat 43,76% yang tidak biasa sarapan tetapi biasa jajan, dan tidak terdapat subjek yang tidak biasa sarapan tetapi tidak biasa jajan (0%). Hasil penelitian Mariza (2011) menemukan bahwa kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan pada anak sekolah terdapat hubungan yang bermakna secara statistik yaitu subjek yang tidak biasa sarapan akan berisiko menjadi biasa jajan sebesar 1,5 kali. ($p=0,000$; $OR=1.500$; $CI=0.361-0.693$). Selain itu, kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi. Biasa jajan meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih sebesar 7 kali¹².

Hal ini sejalan dengan jurnal Association between snacking and obesity in children mengatakan bahwa snack juga memiliki dampak positif terhadap kualitas makanan yang bisa mengubah berat badan. Kebiasaan Ngemil cenderung menyebabkan risiko obesitas pada anak-anak⁴. Menurut penelitian di Colombia, anak yang kelebihan berat badan adalah positif dikaitkan dengan kepatuhan terhadap pola makan "ngemil" ($P-tren \frac{1}{4} 0.06$) dan sering mengonsumsi asupan hamburger atau hot dog¹³.

Hal lain yang diperoleh dari penelitian ngemil adalah dalam jurnal *Increased Snacking and Eating Occasions Are Associated with Higher Energy Intake among Mexican Children Aged 2–13 Years* menyatakan bahwa satu perbedaan utama antara kelompok umur 2-5 tahun dan anak umur 5-13 tahun adalah bahwa anak-anak muda dua kali lebih mungkin untuk mengonsumsi cemilan di malam hari, yang memberikan kontribusi; 12% dari asupan energi¹⁴.

Kebiasaan ngemil dilakukan di semua golongan status gizi. Pada penelitian di sekolah dasar Negeri 1 Gianyar, anak-anak yang makan camilan, sebagian besar sampel dengan status gizi kurang (58,2%) diikuti dengan status gizi normal (26,6%) dan status gizi lebih (15,2%)¹⁵. Dan dampak dari ngemil juga mempengaruhi status gizi anak. Berdasarkan penelitian tentang konsumsi makanan jajanan, konsumsi makanan di rumah dan status gizi anak di SDN 04 Petang Jakarta Timur menerangkan dari hasil uji t diperoleh bahwa nilai $p=0,003$ ($<0,05$) sehingga ada hubungan yang bermakna antara total asupan total energi dari makanan jajanan dengan makanan di rumah terhadap status gizi anak SD¹⁶.

Selain hal-hal tersebut, terdapat hal baru yang diperoleh dari Christine E. Blake et. al dari studi kualitatif menjelaskan konseptualisasi orang tua dari ukuran porsi dalam kriteria untuk mendefinisikan camilan anak, pertimbangan mereka untuk menentukan ukuran porsi camilan yang tepat dan penggunaan strategi ukuran porsi saat memberikan makanan ringan anak-anak mereka. terdapat perbedaan pemberian porsi makan dari orang tua. Dimana perbedaan konseptualisasi ukuran porsi makanan ringan dan penggunaan porsi strategi dipengaruhi oleh kelompok ras / etnis, pendidikan orang tua, seks anak, dan status keamanan pangan memberikan titik awal untuk penelitian masa depan¹⁷.

PEMBAHASAN

Jenis makanan mempengaruhi kebiasaan ngemil anak disebabkan karena pada masa anak-anak keingintahuan anak-anak meningkat sehingga terdapat keinginan untuk mencoba berbagai makanan. Sebagian besar anak menyukai makanan yang asin dan permen yang menyebabkan mereka merasa kenyang. Kebanyakan anak-anak mengonsumsi makanan ringan, tetapi sebagian besar makanan ringan yang dikonsumsi adalah yang kaya energi dan miskin mikronutrien, Terlalu sedikit makronutrien seperti vitamin D, kalsium, dan kalium dapat menyebabkan berbagai kesehatan masalah di kemudian hari, termasuk osteoporosis, hiperparatiroidisme dan hipertensi, energi yang berlebih pada masa anak-anak dapat mengakibatkan obesitas di masa depan¹¹.

Letak ketersediaan makanan jajanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil anak. Menurut "Peraturan mengenai makanan yang dijual di SD dan SMP kampus sekolah tinggi" yang didirikan oleh Departemen Pendidikan dan Departemen Kesehatan di Taiwan pada tahun 2005, permenminuman manis/berkarbonasi, dan makanan tinggi lemak (Lemak kalori > 30% total kalori), dan makanan tinggi gula (Menambahkan kalori gula > 10% total kalori) dilarang di toko-toko dari sekolah dasar dan menengah. Tapi survei Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari anak-anak sekolah menyatakan bahwa makanan ringan yang tidak sehat, yang baik lemak tinggi atau kadar

gula tinggi, yang dijual di toko-toko sekolah baik perkotaan (46,8%) dan pedesaan (49,1%). Di sisi lain, ketersediaan makanan ringan yang sehat di sekolah itu mirip dengan makanan ringan yang tidak sehat; 50,2% dari perkotaan dan 50,3% dari anak-anak sekolah daerah pedesaan menyatakan makanan cemilan mereka dijual di toko sekolah. Para peneliti menunjukkan bahwa makanan lingkungan sekolah memiliki dampak besar pada pilihan makanan anak-anak, dan ketersediaan minuman jus, minuman berkarbonasi, jus buah, permen dan kue di toko sekolah dan penjual di sekolah yang sangat terkait dengan konsumsi snack mereka.. Ini mungkin karena aksesibilitas tinggi dan varietas makanan ringan yang tidak sehat yang dijual di toko-toko dekat rumah atau dalam perjalanan ke sekolah².

Kebiasaan sarapan juga berpengaruh terhadap kebiasaan jajan. Anak yang tidak sarapan cenderung lapar sehingga mereka perlu mengkonsumsi camilan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya¹⁵. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral, sehingga konsumsi makanan sehari-hari yang kurang beraneka ragam dan jumlah yang tidak seimbang, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif. Dengan kata lain, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan¹⁸.

Faktor lain yang mempengaruhi anak ngemil adalah uang jajan. Uang jajan adalah jumlah uang saku anak sekolah yang digunakan untuk membeli makanan jajanan selama di sekolah ataupun di rumah. Kategori pengeluaran uang jajan dibedakan menjadi besar-sedang dan kecil. Besar kecilnya uang jajan akan mempengaruhi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah. Berdasarkan uji perbedaan *Independent T-Test* didapatkan hasil *p* value adalah 0.335 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengeluaran uang jajan antara kelompok anak *overweight* dan *non overweight*. Anak sekolah memiliki kebiasaan jajan di sekolah maupun di rumah, dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden menggunakan uang saku setiap harinya. Pengeluaran uang saku yang digunakan untuk membeli jajan lebih tinggi dibandingkan yang digunakan untuk membeli bahan non pangan. Rata-rata uang jajan pada responden adalah sebesar Rp. 5.500,- tiap harinya dengan alokasi pengeluaran uang jajan rata-rata untuk anak *overweight* adalah Rp. 5.900 dan untuk anak *non overweight* Rp. 5.110,- menunjukkan bahwa rata-rata pengeluaran uang saku yang dialokasikan untuk makanan sebesar 60% dan 34% untuk bukan makanan sedangkan sisanya adalah 6%. Hampir sebagian besar uang jajan ini lebih banyak digunakan untuk membeli jajanan di sekolah¹¹.

Kebiasaan ngemil juga dilakukan oleh semua golongan status gizi. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian Dewi di SDN. 1 Gianyar menyebutkan bahwa sampel yang makan camilan sebagian besar memiliki gizi kurang, diikuti dengan kelompok gizi cukup, dan dengan persentase paling sedikit dari kelompok gizi lebih. Hal ini dapat terjadi karena jenis camilan yang dikonsumsi sebagian besar jenisnya termasuk camilan yang tidak sehat, yaitu berupa makanan ringan. Ada beberapa hal yang dapat mendukung temuan ini, yakni karena camilan merupakan makanan selingan yang memiliki kandungan gizi lebih sedikit daripada makanan utama. Selain itu, konsumsi camilan yang berlebih menyebabkan nafsu makan anak berkurang, sehingga nutrisi yang seharusnya didapat pada makanan utama akan berkurang¹⁵.

Hal lain yang mempengaruhi pola makanan anak adalah tidur. Tidur yang kurang akan menyebabkan gangguan pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan¹⁹. Kurang tidur akan menyebabkan regulasi hormonal terutama pengeluaran hormone leptin dan ghrelin yang berdampak pada pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan sumber energi. Rasulullah juga bersabda bahwa "*Waktu tidur yang terbaik adalah dimulai jam 9 hingga sepertiga malam dengan durasi 6-8 jam*" (HR. Bukhari). Durasi tidur yang kurang dari 8 jam akan menyebabkan menurunnya hormone leptin sedangkan apabila lebih dari 8 jam maka akan meningkatkan nafsu makan berupa konsumsi energi yang berlebih¹¹.

Salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi keluarga adalah pendidikan orang tua terutama ibu. Pendidikan ibu adalah faktor yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam menerima pesan dan informasi gizi dan kesehatan anak. Pendidikan juga diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial seseorang dan keluarganya¹².

Pentingnya konseptualisasi porsi ukuran camilan anak dalam konteks makan setiap hari dan perilaku makan khas anak adalah penting bagi orang tua. Anak-anak yang tidak makan dengan baik saat makan diberi makanan ringan yang lebih besar atau lebih kecil tergantung pada bagaimana orang tua menafsirkan perilaku. Jika mereka melihat kurangnya asupan makanan sebagai masalah utama, mereka berbicara tentang memungkinkan makanan ringan dari jumlah atau ukuran yang tidak terbatas. Jika mereka melihat perilaku sebagai masalah utama mereka berbicara tentang menetapkan batasan jumlah makanan ringan atau ukuran untuk mendorong konsumsi lebih besar pada makanan. Temuan ini konsisten dengan penelitian pada dimensi dan klasifikasi makan harian dan pentingnya melihat

setiap hari dalam kaitannya dengan makanan proksimal.²⁰ Selanjutnya, membantu orang tua untuk menilai masalah makan anak dan menawarkan panduan tentang praktik pengasuhan untuk meningkatkan perilaku anak dalam makan yang sesuai dengan harapan orang tua sehingga dapat meningkatkan kualitas diet anak¹⁷. Studi ini memberikan wawasan ke dalam persepsi ukuran porsi camilan anak di antara contoh kecil dari 60 orang tua dari anak-anak usia prasekolah yang tinggal di dua kota di Timur Laut Amerika Serikat. Temuan ini mungkin tidak digeneralisasikan untuk populasi lain. Penggunaan metode kualitatif, sementara membatasi generalisasi, mungkin telah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana ukuran porsi camilan anak yang dikonsep dan dikelola oleh orang tua dari survei terstruktur. Selanjutnya, penelitian ini memungkinkan orang tua untuk membahas ukuran porsi camilan anak mereka dalam konteks pengasuhan umum mereka tentang ngemil¹⁷.

Untuk mengatasi kebiasaan ngemil yang kurang baik dapat dilakukan beberapa hal menurut beberapa penelitian seperti Memodifikasi pilihan ngemil, terutama di sore hari, bisa meningkatkan kualitas gizi diet anak-anak⁹. Bagi sekolah, disarankan untuk mengadakan program pemantauan status gizi dan kesehatan secara rutin serta memberikan penyuluhan atau edukasi terkait konsumsi makanan yang bergizi seimbang dalam mata pelajaran penjaskes. Selain itu, menyeleksi dan mengedukasi para pedagang makanan di kantin dan sekitar sekolah mengenai higiene dan sanitasi makanan serta untuk menyediakan makanan jajanan yang bergizi seimbang sehingga turut berpartisipasi terhadap perbaikan status gizi para siswa.¹² Sekolah juga dapat menggalangkan program kantin sehat¹⁰

Salah satu cara untuk mengatasi ketidakcukupan makronutrien dalam snack adalah dengan mengganti satu porsi gula yang rendah seperti susu yoghurt, dipasangkan dengan buah atau sayuran, untuk makanan ringan saat akan meningkatkan konsumsi nutrisi anak-anak tanpa menambahkan gula berlebih¹¹. Salah Satu produk sehat yang terbuat dari produk lokal yang dimodifikasi dengan nama bananachips asil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa kualitas produk berpengaruh terhadap kepuasan konsumen dengan nilai signifikan 0.001, relationship marketing berpengaruh terhadap kepuasan konsumen dengan nilai signifikan 0.027 serta, kualitas produk dan relationship marketing secara bersama-sama berpengaruh terhadap kepuasan konsumen.^{21, 22}

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa penelitian diperoleh bahwa kebiasaan ngemil terjadi disemua golongan status gizi baik gizi kurang, gizi normal maupun gizi lebih. Faktor-faktor yang mempengaruhi ngemil adalah jenis makanan, asupan kalori, uang saku, letak ketersediaan makanan jajanan, pola perilaku seperti tidur, kebiasaan sarapan dan waktu ngemil. Dan pak dari ngemil juga mempengaruhi status gizi dimana cemilan yang padat energi miskin mikronutrien dapat mengakibatkan obesitas dan penyakit seperti osteoporosis, hipertensi, dan lain-lain dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chi-Ming Hang, Wei Lin, Hsiao-Chi Yang and Wen-Harn Pan. 2007. The relationship between snack intake and its availability of 4th-6th graders in Taiwan. *Original Article Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16 (S2):547-553
2. Dewi, Gusti Ayu Mirah Sucita, dan Luh Seriani. 2014. Gambaran Status Nutrisi, Pola Konsumsi Sarapan Dan Cemilan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar. *Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. ISM, VOL. 3 NO.1, Mei-Agustus, Hal 76-82. ISSN: 2089-9084*
3. V.Klonaridou, S.K. Papadopoulou and A. Fahantidou. 2006. Physical activity effect on snacks choice of children. *Nutrition & Food Science, Vol. 36 No. 6, 2006 pp. 400-406*
4. Nuru H. et al. 2015. Association between snacking and obesity in children: a review. *International Journal of Community Medicine and Public Health Int J Community Med Public Health. 2015 Aug;2(3):196-200*<http://www.ijcmph.com>
5. Noviani, Kurnia. Effatul Afifah, Dewi Astiti. 2016. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta Snacking habits and diet with nutritional status of elementary school children in SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia. Vol. 4, No. 2, Mei 2016: 97-104. DOI:http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104*
6. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
7. Piernas, Children Carmen and Barry M. Popkin. Trends In Snacking Among U.S. Children. *Food and agricultural, doi: 10.1377/hlthaff.2009.0666 HEALTH AFFAIRS 29, NO. 3 (2010): 398-404.*

8. Letona, Paola, Violeta Chacon, Christina Roberto and Joaquin Barnoya. 2014. A qualitative study of children's snack food packaging perceptions and preferences. BMC Public Health 2014, 14:1274. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/1274>
9. Dantong Wang, et al. 2016. Snacking Among US Children: Patterns Differ by Time of Day. Public Health Nutrition, Nestlé Research Center, Lausanne, Switzerland. www.jneb.org.
10. Erfita Anasha W. 2014. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Pengeluaran Uang Jajan Anak Sekolah Dasar Overweight Dan Non Overweight Di Wilayah Puskesmas Banjarejo, Kecamatan Taman Kota Madiun. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
11. Julie Hess and Joanne Slavin. 2014. Snacking for a Cause: Nutritional Insufficiencies and Excesses of U.S. Children, a Critical Review of Food Consumption Patterns and Macronutrient and Micronutrient Intake of U.S. Children. Nutrients. ISSN 2072-6643 www.mdpi.com/journal/nutrients
12. Yuni Yanti Mariza. 2012. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
13. Mc.Donald, Christine M, et al. 2008. Overweight Is More Prevalent Than Stunting and Is Associated with Socioeconomic Status, Maternal Obesity, and a Snacking Dietary Pattern in School Children from Bogota, Colombia. JN The Journal of Nutrition
14. Taillie, Lindsey Smith, et al. 2015. Increased Snacking and Eating Occasions Are Associated with Higher Energy Intake among Mexican Children Aged 2–13 Years. JN The Journal of Nutrition
15. Dewi, I Gusti Ayu Mirah Sucita dan Luh Seriani, 2014. Gambaran Status Nutrisi, Pola Konsumsi Sarapan Dan Cemilan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar. ISM, VOL. 3 NO.1, MEI-AGUSTUS, HAL 76-82. ISSN: 2089-9084.
16. Simanjuntak Getruida dan Anton Sri Hartono. 2010. Konsumsi Makanan Jajanan, Konsumsi Makanan Di Rumah Dan Status Gizi Anak Di Sdn 04 Petang Jakarta Timur. Nutrire Diaita Volume 2 Nomor 1, April 2010
17. Christine E. et al. 2015. A qualitative study of parents' perceptions and use of portion size strategies for preschool children's snacks. HHS Public Access Appetite. 2015 May; 88: 17–23. doi:10.1016/j.appet.2014.11.005.
18. Manik, CPN. 2012. Hubungan Jam Tidur dengan IMT Pada Remaja. Aartikel.
19. Nurhayati, Ai, Dkk. 2012. Pengaruh Matakuliah Berbasis Gizi Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga. Jurnal Penelitian Pendidikan: Vol. 13 No. 1, April 2012.
20. Bisogni, C. A., Falk, L. W., Madore, E., Blake, C. E., Jastran, M., Sobal, J., & Devine, C. M. (2007). Dimensions of everyday eating and drinking episodes. Appetite, 48(2), 218-231.
21. Setyorini, U., Laratmase, P., Rumeji, U., Ardyansyah, F., & Muttoufar, M. M. (2023). Analisis Faktor Determinan Customer Satisfaction Produk Keripik Pisang Ngemil Banana Chips. Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ), 4(2), 624-631.
22. Jannah, M., & Meliana, V. (2022). Pengaruh Kualitas Produk dan Relationship Marketing Terhadap Kepuasan Konsumen. STREAMING, 1(1), 20-24.
23. Farley, T. A., Rice, J., Bodor, J. N., Cohen, D. A., Bluthenthal, R. N., & Rose, D. (2009). Measuring the food environment: shelf space of fruits, vegetables, and snack foods in stores. Journal of Urban Health, 86, 672-682.