

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan gaya hidup dan pola konsumsi yang cepat. Lingkungan sekolah, khususnya kantin, berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi jajanan. Jajanan yang tersedia umumnya tinggi energi, gula sederhana, dan karbohidrat olahan, namun rendah serat serta zat gizi mikro, sehingga berisiko menyebabkan kelebihan asupan energi dan ketidakseimbangan gizi. Kebiasaan konsumsi makanan selingan tidak sehat dalam jangka panjang berkaitan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja (Schlesinger *et al.*, 2019; Larson *et al.*, 2016).

Konsumsi makanan ringan rendah gizi dan minuman berpemanis pada pelajar merupakan masalah global. Sebagian besar siswa mengonsumsi snack tinggi gula di sekolah yang berkontribusi signifikan terhadap total asupan gula harian (Correa-Burrows *et al.*, 2017). Secara global, konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSB) pada remaja tergolong tinggi, dengan proporsi ≥ 7 porsi per minggu di banyak negara, yang menunjukkan tingginya paparan gula dalam pola makan (Lara-Castor *et al.*, 2024). Pola ini berkontribusi terhadap peningkatan obesitas dan penyakit metabolik, termasuk diabetes melitus (Ge *et al.*, 2025).

Di Indonesia, pola konsumsi jajanan manis dan minuman berpemanis juga tergolong tinggi. Remaja secara rutin mengonsumsi jajanan manis di sekolah yang berhubungan dengan ketidakseimbangan status gizi (Vardia dan Sartika, 2024). Selain itu, sekitar 63% remaja memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis tinggi yang dipengaruhi oleh faktor sosial seperti teman sebaya dan media (Yulianti dan Mardiyah, 2023). Data nasional menunjukkan konsumsi minuman manis masih tinggi dan dilakukan berulang setiap hari (Karyoko *et al.*, 2025).

Asupan gula sederhana dan makanan dengan indeks glikemik tinggi berpengaruh langsung terhadap respons glukosa darah. Makanan dengan

indeks glikemik tinggi menyebabkan peningkatan glukosa darah postprandial secara cepat. Paparan berulang terhadap kondisi ini dapat memicu sekresi insulin berlebih dan dalam jangka panjang berkontribusi terhadap resistensi insulin serta peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2 (Livesey *et al.*, 2019; Ludwig *et al.*, 2021; Reynolds *et al.*, 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan dan minuman manis berkaitan dengan fluktuasi kadar glukosa darah serta risiko prediabetes pada remaja (Asriati, 2023).

Konsumsi makanan tinggi gula dalam jangka pendek dapat memicu hiperglikemia postprandial yang ditandai dengan rasa lelah, mengantuk, serta penurunan konsentrasi dan fokus belajar. Kondisi ini berpotensi mengganggu performa akademik siswa. Sementara itu, dalam jangka panjang, paparan glukosa berulang berkaitan dengan stres metabolik, peningkatan adipositas, resistensi insulin, serta risiko diabetes melitus tipe 2 (Bonsembiante dan Targher, 2021).

Lingkungan sekolah turut memperkuat pola konsumsi tersebut karena siswa menghabiskan banyak waktu di sekolah dan sering membeli jajanan saat istirahat. Kantin sekolah umumnya menyediakan makanan yang praktis dan menarik, namun cenderung tinggi gula, lemak, dan karbohidrat olahan. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa makanan tidak sehat mudah ditemukan dan sering dikonsumsi (Moitr dan Madan, 2022). Dominasi jajanan tidak sehat yang murah dan mudah diakses turut memengaruhi perilaku konsumsi siswa (Rachmadewi *et al.*, 2021).

Intervensi gizi di sekolah terbukti dapat memperbaiki pola konsumsi remaja, terutama dalam menurunkan asupan gula dan meningkatkan kualitas diet (Medeiros *et al.*, 2022; Ochoa-Avilés *et al.*, 2017). Namun, di Indonesia penelitian masih terbatas pada studi observasional dan belum banyak melibatkan intervensi langsung maupun pengukuran indikator objektif seperti kadar glukosa darah (Junita *et al.*, 2021; Saputra *et al.*, 2025). SMA Negeri 1 Lawang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki aktivitas kantin yang tinggi serta belum adanya program pendampingan terstruktur terkait pemilihan jajanan sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendampingan pemilihan konsumsi makanan jajanan di kantin terhadap kadar glukosa darah siswa SMA Negeri 1 Lawang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi dalam pemilihan konsumsi makanan jajanan di kantin terhadap kadar glukosa darah siswa SMA Negeri 1 Lawang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendampingan dalam pemilihan konsumsi makanan jajanan di kantin terhadap kadar glukosa darah siswa SMA Negeri 1 Lawang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa SMA Negeri 1 Lawang.
- b. Mengidentifikasi perubahan asupan energi sebelum dan sesudah (edukasi).
- c. Mengidentifikasi perubahan asupan karbohidrat sebelum dan sesudah intervensi.
- d. Mengidentifikasi perubahan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi
- e. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap asupan energi pada siswa SMA Negeri 1 Lawang
- f. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap asupan karbohidrat pada siswa SMA Negeri 1 Lawang
- g. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan pada siswa SMA Negeri 1 Lawang
- h. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap kadar glukosa darah pada siswa SMA Negeri 1 Lawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan literatur ilmiah mengenai pengaruh pendampingan pemilihan makanan jajanan terhadap kadar glukosa darah pada remaja.
- b. Memberikan dasar teori bagi penelitian selanjutnya tentang intervensi pola makan sehat di lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang program edukasi gizi dan pendampingan konsumsi makanan sehat di kantin.
- b. Memberikan informasi bagi siswa tentang pentingnya memilih makanan jajanan sehat untuk menjaga kadar glukosa darah dan kesehatan jangka panjang.
- c. Menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola kantin sekolah dalam menyediakan jajanan yang lebih sehat sesuai kebutuhan siswa