

ANALISIS DAMPAK ALERGI DARI POLA MAKANAN TIDAK SEHAT TERHADAP PRESTASI SISWA/SISWI MTsN MODEL BANDA ACEH

Chyntia Azzahra¹, Nurmahni Harahap², Halimatus Sakdiah Hasibuan³
chyntiaazzahra0@gmail.com¹, mahniharahap21@gmail.com², halimatus168@gmail.com³
MTsN 1 Banda Aceh

ABSTRAK

Alergi merupakan suatu reaksi yang berlebihan pada tubuh dan terjadi saat terkena zat asing dari lingkungan. Reaksi alergi ini melibatkan limfosit, antibodi, dan juga sel-sel lainnya yang merupakan suatu komponen dalam sistem imun tubuh dan memiliki fungsi sebagai pelindung yang bersifat normal pada sistem kekebalan. Istilah yang juga biasa digunakan dalam alergi yaitu reaksi alergi yang merupakan sebuah reaksi yang diberikan tubuh karena suatu zat yang disebut dengan alergen. Salah satu jenis alergi adalah alergi makanan, alergi ini berasal dari makanan-makanan. Menurut (Meida Tanukusumah, 2015) alergi makanan merupakan suatu kumpulan gejala-gejala yang dapat mengenai banyak organ dan sistem kekebalan tubuh yang ditimbulkan oleh alergi terhadap suatu bahan makanan. Alergi makanan ini dapat terjadi pada semua golongan, termasuk anak-anak. Salah satu penyebab dari alergi makanan adalah pola makanan yang tidak sehat. Pola makanan tidak sehat merupakan perilaku dalam mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi harian, contoh dari pola makanan tidak sehat adalah jajan-jajanan dan makanan cepat saji atau fastfood. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis dampak alergi dari pola makanan tidak sehat pada siswa/siswi MTsN Model Banda Aceh. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif ini merupakan suatu metode yang didasarkan dari peristiwa yang dapat diamati dalam kehidupan manusia. Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah sebagian dari siswa/siswi kelas 7 dan kelas 8 MTsN Model Banda Aceh mengalami alergi dari pola makanan yang tidak sehat. Persentase tertinggi reaksi/dampak alergi dari pola makanan tidak sehat adalah alergi terhadap seafood, yaitu sebanyak 87,5 %, selain itu persentase tertinggi juga pada ayam, yaitu sebanyak 50 %, siswa/siswi MTsN Model Banda Aceh juga mengalami alergi dari jajanan bakso sebanyak 37,5 %, kacang-kacangan, kerupuk, jajanan dari udang, dan siomay sebanyak 12,5 %.

Kata Kunci: Alergi, Alergi Makanan, Pola Makanan Tidak Sehat, Prestasi Anak Sekolah.

PENDAHULUAN

Di era saat ini, berbagai aktivitas yang dilakukan manusia semakin beragam dan berkembang pesat, hal tersebut didorong oleh kemajuan zaman yang begitu cepat (Delvika & Mustafa, 2018), oleh karena itu harus ada keseimbangan antara jumlah aktivitas yang dilakukan, seperti belajar, bekerja, dan lain - lain dengan kesehatan yang baik (Shalahuddin & Rosidin, 2018). Menurut Pane (2015) Kesehatan merupakan hal yang utama, karena menjadi kunci terpenting untuk melakukan berbagai aktivitas. Kesehatan adalah keadaan psikis, fisik serta sosial yang bebas dari penyakit (Susanti & Kholisoh, 2018). Pola makan merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi Kesehatan.

Kebiasaan makan merupakan cara untuk mengontrol waktu, jenis, serta makanan yang akan dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Meski pola makan sehat berperan penting untuk menjaga kesehatan, namun masyarakat saat ini khususnya anak sekolah lebih gemar memilih makanan cepat saji.

Pola makan anak sekolah merupakan kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah serta frekuensi (keseringan) makan yang dikonsumsi anak pada waktu tertentu.

Ciri anak sekolah ditandai dengan aktivitas fisik yang terus - menerus sehingga membutuhkan asupan energi yang tinggi serta kebiasaan konsumsi yang tetap guna memenuhi asupannya (Al-Jawaldeh, Taktouk, & Nasreddine, 2020). Namun, masyarakat modern khususnya anak usia sekolah cenderung lebih suka jajan di luar rumah atau di sekolah daripada mengkonsumsi makanan dari rumah (Anggiruling, Ekayanti, & Khomsan, 2019). Pola makan yang tidak tepat atau tidak sehat dapat menyebabkan berbagai kondisi kesehatan, termasuk alergi. Alergi dapat digambarkan sebagai reaksi abnormal dari sistem kekebalan tubuh.

Alergi dikatakan juga sebagai bagian dari reaksi tubuh yang tidak normal yang dapat terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak (Dewi, Kusmanto, & Taufiqurrahman, 2021). Pada orang yang alergi sistem kekebalan tubuh secara konstan bereaksi terhadap zat – zat yang tidak berbahaya di lingkungan. Peningkatan jumlah penderita alergi diperkirakan disebabkan oleh beberapa aspek, termasuk genetika, riwayat alergi keluarga, pengaruh lingkungan, serta pola makan (Ningrum, Irawan, & Lubis, 2021). Alergi biasanya disebabkan oleh makanan atau debu. Selain gejala alergi yang biasa terjadi seperti kulit gatal, kelelahan, dan biduran (gatal-gatal dengan bitnik - bitnik merah), beberapa alergi menyebabkan reaksi umum, seperti gatal-gatal di seluruh tubuh (Jarti & Trisno, 2017). Alergi yang dibahas dalam penelitian ini adalah alergi makanan, dikarenakan berhubungan dengan pola makan.

Alergi makanan adalah bagian dari respon hipersensitivitas, yaitu respon hipersensitivitas imunologis terhadap antigen tertentu, yang sumbernya dapat berupa makanan, mikroorganisme patogen serta produk dari aktivitas vital mereka (Hendra, 2020). Pada tahun 2014, sebanyak 5% orang dewasa serta 8% anak-anak mengalami alergi makanan (Donald Y.M Leung, 2014). Kenaikan kasus alergi makanan pada anak-anak sering kali termasuk dalam kategori parah (Dewanty, Paranoan, & Budi, 2022), kasus alergi makanan pada populasi ini biasanya ditemukan pada anak sekolah. Hal ini dikarenakan anak sekolah memiliki kebiasaan jajan yang merupakan bagian dari budaya mereka, atau memiliki riwayat alergi terhadap makanan lain. Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di pinggir jalan atau tempat umum lainnya dan dimakan dalam keadaan siap saji (Sukma & Margawati, 2014).

Anak - anak usia sekolah memiliki kebiasaan makan makanan ringan yang tidak sehat (Noviani, Afifah, & Astiti, 2016). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan saat memilih jajanan (makanan ringan) dan praktik ini memberi pengaruh pada alergi. Beberapa anak alergi terhadap makanan lain, seperti makanan laut, tetapi beberapa makanan memiliki risiko kontaminasi biologis dan kimiawi yang sangat tinggi untuk anak – anak yang alergi, yang dapat merugikan Kesehatan mereka dalam jangka pendek dan jangka panjang (Indriyani, 2015). Mengatur makanan ringan yang sehat sangat penting karena memainkan peranan utama dalam meningkatkan kebiasaan makan yang sehat bagi siswa/siswi (Prihantini, 2023), dan bertujuan untuk menghindari pengaruh pola makan yang tidak sehat terhadap perkembangan alergi pada anak, terutama anak sekolah.

Konsekuensi dari alergi yang disebabkan oleh pola makanan tidak sehat tidak hanya memengaruhi kualitas hidup setiap individu, tetapi juga prestasi anak sekolah. Gejala alergi yang timbul pada jam sekolah dapat mengganggu perilaku, konsentrasi dan prestasi di sekolah. Selain itu, kondisi alergi dapat menyebabkan anak tidak masuk sekolah dikarenakan sakit atau ada perjanjian dengan dokter (Von Kobyletzki, 2017). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Dampak Alergi Dari Pola Makanan Tidak

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif juga dapat diartikan sebagai penelitian yang bermaksud untuk memberikan pemahaman secara holistik tentang fenomena yang meliputi persepsi, perilaku, motivasi, dan tindakan, yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai macam metode alamiah (Moleong & J, 2017), dan penelitian kualitatif menurut (Henryadi, Tricahyadinata, & Zannati, 2019) adalah proses penyelidikan naturalistik untuk lebih memahami fenomena sosial di lingkungan alam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 7 september Tahun 2023 dan telah mendapatkan izin penelitian dari guru-guru mata pelajaran riset MTsN 1 Model Banda Aceh. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anak-anak kelas 7 dan kelas 8 di MTsN 1 Model Banda Aceh yang memiliki riwayat alergi dengan sampel/informan sebanyak 8 orang siswa/siswi. Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan juga observasi.

A. Wawancara

Wawancara dilaksanakan terhadap 8 narasumber yang berlokasi di MTsN 1 Model Banda Aceh, yaitu pada hari Kamis, 7 september 2023. Narasumber-narasumber tersebut telah berhasil diwawancarai secara intensif. Data yang tidak terungkap dalam wawancara tersebut dilengkapi dengan data hasil dari observasi secara langsung yang dilakukan dalam rentang waktu pada bulan September hingga bulan Oktober.

Semua data hasil penelitian dari wawancara akan akan diuraikan berdasarkan fokus pertanyaan penelitian (yang mewakili semua pertanyaan), yakni sebagai berikut :

1. Makanan (pola makan tidak sehat) yang menyebabkan alergi dan gejala yang dialami

Peneliti melakukan teknik wawancara serta dokumentasi dengan tujuan memperoleh data yang berhubungan dengan makanan yang menyebabkan alergi juga gejalanya yang dialami narasumber.

- Narasumber 1 mengatakan bahwa:

“Saya mempunyai alergi terhadap udang, ayam dan jajanan seperti bakso-bakso udang (bakso-bakso yang mengandung udang). Apabila sudah terlalu banyak dikonsumsi, ketika makan udang tidak berapa lama mata saya langsung merah dan juga kerongkongan gatal-gatal.”

- Narasumber 2 mengatakan bahwa:

“Saya mempunyai alergi dengan udang, mie, bakso, ayam, dan jajanan seperti pop mie dan bakso, paling parah pada udang dan mie, terkadang jika dirumah makan udangnya siang, sorenya langsung tumbuh bitnik-bintik kecil di kaki dan di tangan, dan semakin digaruk semakin banyak, kulit menjadi merah, terkadang bintik-bintiknya menyerupai nyamuk.”

- Narasumber 3 mengatakan bahwa:

“Saya mempunyai alergi terhadap seafood kecuali ikan, micin, kepiting, dan jajanan seperti kacang-kacangan dan mie saat mengalami alergi kulit saya terasa gatal dan juga timbul bitnik-bintik kecil merah.”

- Narasumber 4 mengatakan bahwa:
“Saya alergi dengan seafood kecuali ikan, dan paling alergi dengan udang, tetapi tidak alergi dengan jajanan, pernah juga ketika saya makan kepiting dan udang menimbulkan gejala gatal-gatal dan bitnik-bintik kemerahan.”
- Narasumber 5 mengatakan bahwa:
“saya punya alergi dengan seafood terkecuali ikan, jika cumi-cumi terkadang bisa saya konsumsi, namun terkadang berdampak pada alergi, dan juga terhadap jajanan seperti bakso dan kerupuk. Gejala yang ditimbulkan adalah bitnik-bintik (bentol) yang membuat gatal hingga kemerah-merahan, selain itu terkadang kerongkongan sakit hingga demam (meriang).
- Narasumber 6 mengatakan bahwa:
“saya mempunyai alergi terhadap jajan-jajanan ataupun snack-snack dari luar seperti mie dan bakso, gejala yang saya alami adalah bersin-bersin, radang kerongkongan, dan juga flu.”
- Narasumber 7 mengatakan bahwa:
“Saya alergi dengan ayam, udang, dan jajan-jajanan yang mengandung udang. Gejala yang saya alami adalah bentol-bentol, gatal kerongkongan.”
- Narasumber 8 mengatakan bahwa:
“Saya mempunyai alergi terhadap telur, seafood, ayam, dan jajanan seperti somay dari ayam dan mie, gejalanya adalah gatal-gatal, bitnik-bintik serta kulit kemerah-merahan.”

Kesimpulan dari hasil wawancara yang telah dilakukan dapat dilihat sebagai berikut.

No	Narasumber	Makanan dan jajanan penyebab alergi
1.	Narasumber 1	Udang, ayam, bakso-bakso udang
2.	Narasumber 2	Udang, mie, bakso, ayam
3.	Narasumber 3	Seafood kecuali ikan, micin, kacang-kacangan dan mie
4.	Narasumber 4	Seafood kecuali ikan
5.	Narasumber 5	Seafood kecuali ikan, bakso dan kerupuk
6.	Narasumber 6	Mie dan bakso
7.	Narasumber 7	Ayam, udang, jajanan yang mengandung udang
8.	Narasumber 8	Telur, seafood, ayam, somay dari ayam dan mie

Tabel persentase hasil penelitian

No.	Jenis makanan dan jajanan	Persentase
1.	Seafood	87,5 %
2.	Ayam	50 %
3.	Mie	37,5 %
4.	Bakso	37,5 %
5.	Micin	12,5 %
6.	Telur	12,5 %
7.	Bakso udang	12,5 %
8.	Kacang – kacang	12,5 %
9.	Kerupuk	12,5 %
10.	Jajanan yang mengandung udang	12,5 %
11.	Somay dari ayam dan mie	12,5 %

Berdasarkan hasil wawancara dan seperti yang di lampirkan pada tabel diatas,

maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian siswa/siswi (kelas 7 dan 8) di MTsN 1 Model Banda Aceh memiliki dominan reaksi alergi paling tinggi terhadap seafood dan ayam.

2. Cara Mengatasi/Mengurangi Dampak Alergi Dari Pola Makanan tidak sehat

Peneliti melakukan teknik wawancara serta dokumentasi dengan tujuan memperoleh data yang berhubungan dengan cara mengatasi/mengurangi dampak alergi dari pola makanan tidak sehat.

- Narasumber 1 mengatakan bahwa:
“Saya mengurangi dampak alergi dengan mengatakan kepada orang tua agar tidak terlalu sering memasak udang.”
- Narasumber 2 mengatakan bahwa:
“Saya menghindari alergi dengan cara melakukan pantangan terhadap makanan yang tidak sehat dan selalu mengonsumsi sayur-sayuran yang sehat.”
- Narasumber 3 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasinya dengan menggosok minyak fresh oil pada bagian tubuh yang terkena alergi.”
- Narasumber 4 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasi dampak alergi tersebut dengan menggosok salap dari dokter atau minyak pada bagian tubuh yang terkena alergi, terkadang juga dengan mengonsumsi obat pil.”
- Narasumber 5 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasi dampak alergi tersebut dengan mengonsumsi obat antibiotik dari dokter.”
- Narasumber 6 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasinya dengan mengonsumsi obat antibiotik ataupun obat khusus anti alergi dari dokter.”
- Narasumber 7 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasi dampak alergi dengan menggunakan obat anti gatal, seperti bedak atau obat oles, jika sudah semakin parah maka saya pergi/konsultasi dengan dokter.”
- Narasumber 8 mengatakan bahwa:
“Saya mengatasi dampak alergi/gatal-gatal dengan menggosok salap khusus gatal dari dokter ataupun dengan mengonsumsi obat.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar narasumber mengatasi dampak alergi dari pola makanan tidak sehat adalah dengan cara mengonsumsi obat antibiotik/obat khusus anti alergi (gatal-gatal) dari dokter dan juga mengurangi mengonsumsi makanan yang tidak sehat/ menyebabkan alergi.

B. Observasi

Peneliti melakukan observasi secara tidak langsung, yaitu tidak mengamati secara langsung, tetapi dengan cara melakukan pencatatan tentang lama penyembuhan dari narasumber ketika terkena dampak alergi dari pola makanan tidak sehat serta mendengarkan penjelasan dari narasumber mengenai dampak yang ditimbulkan oleh alergi makanan terhadap prestasi anak sekolah, dikarenakan saat hendak dilakukan observasi secara langsung, informan sudah sembuh dari alergi. Hasil observasi yang diperoleh dapat dilihat sebagai berikut.

No	Narasumber	Batas waktu sembuh (lama penyembuhan)
1.	Narasumber 1	3 hari - 5 hari

2.	Narasumber 2	1 hari
3.	Narasumber 3	3 hari – 4 hari
4.	Narasumber 4	1 hari - 2 hari
5.	Narasumber 5	5 hari – 7 hari
6.	Narasumber 6	1 hari – 3 hari
7.	Narasumber 7	2 minggu
8.	Narasumber 8	3 jam – 4 jam

Berdasarkan penjelasan yang telah dilampirkan diatas, sebagian besar siswa/siswi MTsN 1 Model Banda Aceh dengan riwayat alergi, dapat disimpulkan bahwa para informan mengalami masa penyembuhan selama beberapa hari hingga beberapa minggu. Dari hasil penelitian terhadap penjelasan dari para narasumber berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara alergi makanan dengan prestasi anak sekolah, karena mereka mengatakan bahwa semakin lama proses penyembuhan alergi, maka akan berdampak pada penurunan nilai di setiap mata pelajaran sekolah yang disebabkan oleh tidak dapat berhadir ke sekolah.

C. Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi telah dilakukan oleh peneliti pada hari kamis, tanggal 7 september 2023, pukul 14.30 sampai dengan selesai di MTsN 1 Model Banda Aceh. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan beberapa bukti yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu pengumpulan data berupa hasil dokumentasi foto-foto yang diambil pada saat proses wawancara sedang berlangsung dengan beberapa informan, yaitu 8 orang siswa/siswi kelas 7 dan kelas 8 di MTsN Model Banda Aceh. Foto-foto yang telah diambil peneliti di lampirkan pada lampiran 2.

D. Pembahasan

Alergi merupakan sebuah reaksi yang dihasilkan tubuh karena terkena zat asing dari lingkungan luar. Alergi dikelompokkan menjadi beberapa jenis, salah satunya yaitu alergi makanan atau yang disebut food allergy. Alergi makanan ini adalah suatu jenis alergi yang diakibatkan oleh berbagai macam makanan, terutama makanan yang tidak sehat, sehingga menimbulkan reaksi alergi dari tubuh seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian dari siswa/siswi (kelas 7 dan 8) MTsN 1 Model Banda Aceh mengalami alergi dari pola makanan yang tidak sehat. Reaksi/dampak alergi yang paling tinggi dijumpai pada seafood sebanyak 87,5 % dan juga terdapat pada ayam, yaitu sebanyak 50 %. Selain itu, reaksi alergi juga ditunjukkan pada makanan seperti jajanan bakso, kacang-kacangan, kerupuk, jajanan dari udang, dan siomay.

Hal tersebut berkaitan dengan penelitian dari (Khotib, 2023) yang menyatakan bahwa alergi seafood merupakan salah satu jenis alergi yang paling umum dialami oleh seluruh penduduk di dunia. Di Kawasan Asia, prevalensi terhadap seafood dapat mencapai hingga 7,7 %, sementara di Amerika jumlahnya berkisar 2,3 %. Kemungkinan terjadinya dan manifestasi sangat beragam, yang diduga disebabkan oleh faktor genetika/ras penduduk, umur, lokasi geografis, tingkat konsumsi, serta tingkat pencemaran lingkungan maupun perairan.

Sebagian besar narasumber dalam penelitian ini mengatasi dampak alergi dari pola makanan tidak sehat adalah dengan cara mengkonsumsi obat antibiotik/obat khusus anti alergi (gatal-gatal) dari dokter dan juga mengurangi mengkonsumsi makanan yang tidak sehat/ menyebabkan alergi. Hal ini ditunjukkan oleh (Sicherer & Sampson, 2014) yang menyatakan bahwa hingga sekarang ini belum ada suatu terapi yang bisa diandalkan guna mencegah/mengatasi alergi makanan kecuali dengan upaya menghindari makanan penyebab alergi itu sendiri. Ketika diagnosis alergi makanan ditegakkan, eliminasi makanan penyebab alergi harus dilaksanakan secara ketat.

Hasil penelitian terhadap penjelasan dari para narasumber, juga diperoleh bahwa terdapat hubungan antara alergi makanan dengan prestasi anak sekolah. Pada penderita alergi berat, sangat memberi pengaruh yang signifikan, yaitu semakin lama proses penyembuhan penyakit alergi yang dialami, dapat menghambat seseorang untuk mengikuti proses belajar mengajar dan berbagai aktivitas di sekolah dikarenakan proses penyembuhan yang lama, sehingga menyebabkan banyak pelajaran yang tertinggal. Hal ini memberi pengaruh pada menurunnya prestasi anak di sekolah.

Pada penderita alergi ringan juga memberi pengaruh terhadap prestasi anak sekolah, meskipun dapat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, tetapi akan kurang maksimal, sehingga mengganggu fungsi kognitif dan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Hal yang menyebabkannya adalah gejala-gejala dari alergi makanan seperti bintik-bintik kemerahan yang menimbulkan rasa gatal pada kulit, dapat menyebabkan fokus seorang anak terganggu dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Efek paling merugikan yang ditimbulkan dari alergi makanan terhadap prestasi anak sekolah biasanya terjadi pada penderita alergi makanan yang tidak terkontrol ataupun cukup parah.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Nurwijayanti, 2018) yang menyatakan bahwa Pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi harus diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa sebagian dari siswa/siswi (kelas 7 dan 8) MTsN 1 Model Banda Aceh mengalami alergi dari pola makanan yang tidak sehat. Reaksi/dampak alergi yang paling tinggi dijumpai pada salah satu pola makanan tidak sehat, yaitu seafood sebanyak 87,5 % dan juga terdapat pada ayam, yaitu sebanyak 50 %. Dari hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa alergi makanan mempunyai dampak negatif terhadap prestasi siswa/siswi MTsN 1 Model Banda Aceh yang menderita penyakit alergi makanan, khususnya penderita alergi makanan yang cukup berat atau yang tidak terkontrol dengan tatalaksana yang tepat.
2. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa para informan mengkonsumsi obat antibiotik/obat khusus anti alergi (gatal-gatal) dari dokter dan juga mengurangi mengkonsumsi makanan yang tidak sehat/ menyebabkan alergi sebagai upaya untuk menghindari dampak alergi.

Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan agar semua siswa/siswi senantiasa menerapkan pola makanan yang sehat supaya memberikan dampak yang baik terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah. Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kepada pembaca agar dapat memberikan saran dan kritikan kepada penulis, supaya penelitian ini bisa sempurna sebagaimana layaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sukmawati, H.M.Basri, & Akhir, M. (2020). Pembentukan Karakter Berbasis Keteladanan Guru dan Pembiasaan Murid SIT Al Biruni Jipang Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan dan Pembangunan Manusia*, 5, 91-99.
- Admar, M. A. (2021). Hubungan Rhinitis Alergi Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10, 592-597.
- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Pola Konsumsi Pangan dan Asupan

- Gizi Anak dan Remaja Di Kawasan Mediterania Timur : Seruan Untuk Aksi Kebijakan. *Jurnal Nutrisi*, 12, 1-28.
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis Faktor Pemilihan Jajanan, Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar . *Jurnal Mkmi*, 15, 81-90.
- Delvika, Y., & Mustafa, K. (2018). Penyuluhan Pengaruh Makanan Instan Terhadap Pola Makan dan Kesehatan Remaja Di Desa Manunggal. *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2, 84-88.
- Dewanty, K. A., Paranoan, A., & Budi, F. S. (2022). Manfaat Probiotik Terhadap Pembentukan Toleransi Imun Pada Anak Dengan Alergi Makanan : Suatu Meta-analisis. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1, 1109-1114.
- Dewi, R. V. (2020). Pemberdayaan Perempuan Peserta Pelatihan Tata Rias Pengantin Di Lembaga Kursus Pelatihan (LKP) Vivi Kota Samarinda. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 1, 12-17.
- Dewi, S., Kusmanto, & Taufiqurrahman. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Alergi Pada Anak Dengan Menggunakan Microsoft Visual Basic Net Studi Kasus Klinik Dokter Yunita Siregar. *Jurnal Teknik Informatika*, 5, 32-39.
- Donald Y.M Leung, M. a. (2014). Food Allergy : Epidemiology; Pathogenesis; Diagnosis, and Treatment. *Journal Allergy Clin Immunol*, 133, 291-307.
- Febrina, W., Abdillah, N., Indrawan, S., Harfrida, E., & Srihandayani, S. (2022). Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1, 98-104.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1, 1-7.
- Hendra. (2020). Peran Imunoterapi Pada Tatalaksana Alergi Makanan. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 6, 19-28.
- Henryadi, Tricahyadinata, I., & Zannati, R. (2019). Metode Penelitian : Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik. Jakarta: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium (LPMP Imperium).
- Herdiansyah, H. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hikmah, N., & Dewanti, I. D. (2015). Seputar Reaksi Hipersensitivitas (Alergi). *Jurnal Kedokteran Gigi*, 7, 108-112.
- Indriyani, R. A. (2015). Hubungan Pola Asuh Makan Dengan Status Gizi Usia Anak Sekolah Di SDN Teluk Pucung VI Bekasi. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 2, 77-83.
- Jarti, N., & Trisno, R. (2017). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Alergi Pada Anak Berbasis Web Dengan Metode Forward Chaining Di Kota Batam. *Jurnal Edik Informatika*, 3, 197-205.
- Kam, A., & Raveinal. (2018). Imunopatogenesis dan Implikasi Klinis Alergi Makanan Pada Dewasa. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7, 144-151.
- Kasim, M., H, N. F., & Buchori, R. M. (2020). Hubungan Rinosinusitis Kronik Dengan Rinitis Alergi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 271-277.
- Khaatimah, H., & Wibawa, R. (2017). Efektivitas Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading and Composition Terhadap hasil Belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2, 76-87.
- Khotib, J. (2023, Oktober 10). Strategi Terapi Alergi Udag Dengan Desensitisasi Ekstrak Udag. Universitas Airlangga, p. 1.
- Kristanto, V. H. (2018). Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Kurnia, F. N., Hartana, A., & Rengganis, I. (2019). Faktor Pencetus Kejadian Alergi Pernapasan Pada Pasien Dewasa Di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. *Jurnal Sumberdaya HAYATI*, 5, 72-80.
- Maria Agatha, M. M. (2018). Analisis Pengaruh Harga Terhadap Keputusan Pembelian Batik Barong Gung Tulungagung. *Jupeko (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 27-35.
- Melania, Mulyana, E. H., & Mulyadiprana, A. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5, 873-879.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative Data Analysis, A Methods

- Sourcebook. USA: UI Press.
- Moleong, & J. L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moore, L. E., Stewart, P. H., & Deshazo, R. D. (2016). Alergi Makanan : Yang Kita Ketahui Sekarang. *Jurnal Amerika dari Ilmu Kedokteran*, 353, 353-366.
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10, 213-232.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana : Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13, 177-181.
- Ningrum, H., Irawan, E., & Lubis, M. R. (2021). Implementasi Metode K-Medoids Clustering Dalam Pengelompokan Data Penyakit Alergi Pada Anak. *Jurnal Riset Sistem Informasi dan Teknik Informatika*, 6, 130-139.
- Noor, S. (2020). Penggunaan Quizizz Dalam Penilaian Pembelajaran Pada Materi Ruang Lingkup Biologi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X.6 SMA 7 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Hayati*, 6, 1-7.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4, 97-104.
- Nuraini, N. (2015). Oral Allergy Syndrome (OAS) Akibat Reaksi Alergi Makanan. *Jurnal B-dent*, 2, 125-132.
- Nurwijayanti. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6, 1.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 1-4.
- Prawiyogi, A. G., Sadih, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5, 446-452.
- Prihantini. (2023). Pengelolaan Jajanan Sehat Untuk Meningkatkan Pola Makan Sehat Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3, 43-53.
- Purnamasari, A. (2021). Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1, 207-222.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17, 81-95.
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11, 71-79.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif* (H. Upu, Ed.). Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Setiabudi, J., Kawuryan, D. L., & Putra, D. A. (2022). Hubungan antara Kejadian Penyakit Alergi dengan Prestasi Akademik Siswa SMP. *Plexus Medical Journal*, 1, 198 - 205.
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKPP Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18, 33-44.
- Sicherer, S. H., & Sampson, H. A. (2014). Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. *Journal Allergy Clin Immunol*, 133, 291 - 307.
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., & Jusnita, R. A. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1, 105-120.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustakabaru press.
- Sukma, D. C., & Margawati, A. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Brebes. *Jurnal Gizi Perguruan Tinggi*, 3, 862-870.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10, 11-18.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi Pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand Di Jakarta). *Jurnal Komunikasi*, 2, 1-

12.

- Susanto, I. D., Rifai, B., & Kuswanto, H. (2016). Metode Bayes Untuk Diagnosa Penyakit Alergi Pada Anak Berbasis Web. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 11, 56-62.
- Suwoyo, & Rahmaningtyas, I. (2016). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Alergi Pada Bayi dan Anak Usia 7-60 Bulan Di RSIA Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4, 41-50.
- Syamsir, Gunawan, D., & Idris, D. M. (2016). Pengaruh Profesionalisme, Kredibilitas, Responsif, dan Tim Work Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Pada Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kabupaten Gowa . *Jurnal Mirai Management*, 50-75.
- Utami, B. N., Surjani, & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10, 67-75.
- Von Kobyletzki, L. B. (2017). Association between childhood allergic diseases, educational attainment and occupational status in later life: systematic review protocol. *BMJ Open*, 7.
- Wanto, A. H. (2017). Strategi Pemerintah Kota Malang Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Publik Berbasis Konsep Smart City. *Jurnal Inovasi Sektor Publik*, 2, 39-43.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, 13, 304-309.
- Yusuf, A. M. (2014). *Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.