

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Makan Jajan dengan Status Gizi Siswa SDN Tegal Gede 02 Jember

Putri Melur Ayu Antika^{1*}, Agustina Endah Werdiharini²

^{1,2,3} Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

* Korespondensi: putrimelur2@gmail.com

Abstrak

Status gizi pada anak usia sekolah dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Salah satu cara untuk mencapai gizi yang baik adalah dengan membiasakan sarapan pagi. Kebiasaan melewatkan sarapan akan berpengaruh terhadap asupan energi dan status gizi sekaligus kemampuan untuk berkonsentrasi di sekolah. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan anak beralih mengonsumsi lebih banyak makanan jajanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan makan jajan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional. Responden yang diambil pada penelitian ini yaitu sebanyak 55 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner kebiasaan sarapan dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ). Hasil analisis data menggunakan uji spearman rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi (p value = 0,009) dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan jajan dengan status gizi (p value = 0,022) pada siswa SDN Tegal Gede 02 Jember.

Kata kunci: Sarapan, Makan Jajan, Status Gizi, Siswa

Abstract

The nutritional status of school-aged children can influence the growth and development of their bodies. Breakfast habits and snack eating habits influence children's nutritional status, such as undernutrition or overnutrition. One way to achieve good nutrition and a healthy condition is to get used to eating breakfast. The habit of skipping breakfast can affect energy intake and nutritional status which can affect a child's physical body, child's weight and ability to concentrate at school. Skipping breakfast can cause children to switch to consuming more snacks, causing high energy intake which causes children to be overweight or obese which can trigger degenerative diseases later. The aim of this research is to determine the relationship between the habit of eating breakfast and eating snacks and the nutritional status of students at SDN Tegal Gede 02 Jember. This type of research is observational analytic with a cross sectional design. The respondents taken in this research were 55 respondents using a total sampling technique. The instruments used in this research were the breakfast habits questionnaire and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of data analysis using the Spearman rho test showed that there was a relationship between breakfast habits and nutritional status (p value = 0.009) and there was a relationship between snack eating habits and nutritional status (p value = 0.022) for students at SDN Tegal Gede 02 Jember.

Keywords: Breakfast, Eating Snacks, Nutritional Status, Students

I. PENDAHULUAN

Status gizi adalah gambaran kebutuhan dan asupan gizi. Status gizi merupakan keadaan fisik akibat terserapnya asupan makanan dari zat gizi cukup¹. Status gizi dikatakan baik adalah jika tubuh menerima asupan makanan dari zat gizi yang cukup dan menggunakan secara lebih efektif. Kebutuhan asupan zat gizi setiap orang itu berbeda-beda tergantung umur, gender, dan tingkat aktivitas fisik. Gizi yang dibutuhkan anak tidak sama dengan orang dewasa, anak memerlukan asupan gizi dari makan yang lebih banyak daripada orang dewasa².

Salah satu kelompok yang paling terkena dampak permasalahan terkait gizi yaitu anak sekolah dasar. Anak sekolah dasar adalah tingkatan anak yang paling awal mempunyai kebutuhan nyata akan makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembangnya. Pada tingkat tumbuh kembangnya, sangat membutuhkan gizi cukup melalui makanan dan minuman mutlak³. Anak sekolah dasar merupakan golongan anak yang berusia antara 6 tahun sampai 12 tahun⁴. Pemberian makanan bergizi dengan kondisi jumlah dan mutu tepat berpengaruh optimal terhadap tumbuh kembang anak. Keadekuatan zat gizi anak dapat diukur dari kondisi status gizinya. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi bisa menimbulkan problem kesehatan, yaitu masalah gizi⁵.

Masalah gizi anak sekolah dasar di Indonesia saat ini tengah cukup tinggi. Survei Riskesdas tahun 2018, menyatakan bahwa terdapat permasalahan gizi meliputi obesitas dan gizi buruk pada anak usia sekolah⁶. Berdasarkan hasil data Riskesdas Republik Indonesia tahun 2018, status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun berdasarkan IMT/U adalah sebagai berikut: prevalensi kategori sangat kurus sebesar 2,4%, dan prevalensi kategori kurus sebesar 6,8%. Prevalensi kategori gemuk sebesar 10,8% dan 9,2% sangat gemuk. Berdasarkan hasil data Riksudas Provinsi Jawa Timur tahun 2018, prevalensi status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 2,2% dengan kategori sangat kurus, prevalensi kategori kurus sebesar 5,8%, prevalensi gemuk sebesar 13,2%, dan prevalensi sangat gemuk sebesar 11,1%⁶.

Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi anak sekolah adalah kebiasaan sarapannya. Sarapan yaitu makan pada pagi hari yang penting untuk memulai aktivitas. Sarapan terdiri dari makan dan minum pada pagi hari, yaitu dari sejak bangun tidur sampai jam sembilan pagi⁷. Sarapan yang baik dan sehat harus menyediakan setidaknya seperempat dari kebutuhan asupan zat gizi per hari. Tujuan sarapan pagi yaitu untuk mencukupi kebutuhan gizi pagi hari untuk menyeimbangkan asupan gizi dan mencegah penyebaran penyakit selama beraktivitas⁸. Sarapan pagi memegang peranan penting bagi anak sekolah karena waktu sekolah anak banyak melakukan aktivitas dan mengeluarkan lebih banyak kalori. Sarapan pagi juga mempunyai manfaat penting bagi anak sekolah karena dapat menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan penguasaan belajar siswa⁹.

Berdasarkan hasil data Riskesdas tahun 2018, didapatkan 26,1% anak sekolah serta remaja tidak melakukan sarapan pagi. Sebesar 26% anak sekolah dasar cuma konsumsi minum, yaitu air putih, susu atau teh saat sarapan pagi, dan setengah konsumsi sarapan kualitas tidak baik⁶. Pada penelitian PSS (Perceived Stress Scale) tahun 2018 menemukan bahwa 17% sampai 59% anak sekolah Indonesia tidak sarapan pagi. Selain kebiasaan sarapan pagi, ada aspek lain yang bisa membengaruhi terkait status gizi anak sekolah yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan jajan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajan terdapat kaitannya dengan kebiasaan sarapan, dimana kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan anak beralih mengonsumsi lebih banyak makanan jajan, kejadian ini diakibatkan karena kalori yang diperoleh dalam tubuh masih kurang¹. Makanan yang dikonsumsi pada waktu makan snack disebut jajan. Jajan merupakan jenis makanan yang padat atau makanan yang tinggi gula, minyak, dan lemak serta rendah serat¹⁰. Makanan jajan yang dikonsumsi sebagai jajanan menyumbang 10% dari total kebutuhan energi harian¹¹. Kebiasaan

mengonsumsi makanan jajan padat energi dapat menyebabkan peningkatan lemak jenuh dan kalori harian, alhasil mendorong kecukupan gizi melampaui batas¹⁰.

Hasil survei pendahuluan di SD Tegal Gede 02, Kec.Sumpalsari, Kab.Jember ditemukan permasalahan mengenai kebiasaan melewatkan sarapan pagi dan kebiasaan jajan siswa, yaitu menggunakan kuesioner. Berdasarkan wawancara pada salah satu guru di SDN Tegal Gede 02 kebanyakan siswa disana memang jarang sarapan, jarang membawa bekal dan lebih suka jajan sembarang. Menurut hasil kuesioner yang telah disebar ke 50 siswa, didapatkan hasil kebiasaan sarapan pada siswa di SDN Tegal Gede 02 menunjukkan bahwa sebanyak 50% siswa jarang sarapan, 16% siswa tidak pernah sarapan dan 34% siswa selalu sarapan serta 52% siswa mengonsumsi jajanan pada pagi hari. Studi pendahuluan juga dilakukan di SDN Jember Lor 6 menunjukkan bahwa dari 50 siswa sebanyak 24% siswa jarang sarapan, 16% siswa tidak pernah sarapan, dan 60% siswa selalu sarapan serta 24% siswa mengonsumsi makanan jajan pada pagi hari. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di kedua sekolah dasar tersebut kebanyakan alasan para siswa melewatkan sarapan dikarenakan tidak biasa sarapan, takut terlambat dan tidak tersedia makanan saat sarapan sehingga beberapa siswa mengganti mengonsumsi jajan pada pagi hari, dikarenakan belum sarapan pagi di rumah. Makanan jajan yang paling sering di beli dan dikonsumsi oleh para siswa saat pagi hari, seperti ciki-ciki, pentol, cimol, jelly dan gorengan.

Analisis situasi di SDN Tegal Gede 02 didapatkan hasil belum pernah ada pengukuran antropometri, penyuluhan tentang gizi dan tidak terdapat fasilitas kantin sekolah. Ada warung yang berjualan makanan namun di luar lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah juga kurang bersih. Selain itu, dari 50 siswa SDN Tegal Gede 02 hanya 17 siswa yang setiap hari sarapan, sisanya sebanyak 33 siswa SDN Tegal Gede 02 melewatkan sarapan. Makanan yang dikonsumsi saat sarapan juga belum sesuai dengan ajaran gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang pembahasan yang telah diuraikan, maka perlu diketahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajanan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Kabupaten Jember.

II. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross-sectional yang artinya variabel independen dan dependen dapat diukur secara bersamaan atau simultan, dan hasilnya dapat langsung diketahui pada saat penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Tegal Gede 02 Jember, yang memenuhi kriteria inklusi bersedia menjadi subjek dengan menandatangani informed consent dan tidak sedang menderita penyakit menular akut/kronis dan tidak mendapat pengobatan dalam dua minggu terakhir.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Teknik total sampling merupakan suatu metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sesuai dengan jumlah populasi. Alasan dilakukannya teknik total sampling adalah karena jumlah subjek kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan subjek. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 55 subjek.

Pengambilan data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung dari subjek. Data identitas umum responden terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, dan uang saku. Data primer dalam penelitian ini adalah karakteristik responden, kebiasaan sarapan dan makan jajan dan status gizi responden. Status gizi diukur menggunakan timbangan berat badan dan microtoice. Hasil pengukuran antropometri selanjutnya digunakan untuk menentukan indeks massa tubuh

menurut umur (IMT/U). Data kebiasaan sarapan diperoleh dengan kuesioner kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan siswa termasuk dalam kategori baik apabila skor jumlah jawaban siswa dari seluruh pertanyaan berjumlah lebih dari 25, sedangkan dikatakan tidak baik apabila skor jumlah jawaban kurang dari 25. Data makan jajan responden diperoleh dengan melakukan wawancara secara langsung pada responden dengan melakukan pengisian kuesioner FFQ periode sehari, seminggu dalam kurun waktu satu minggu. Data sekunder merupakan data yang diperoleh tidak langsung dari objek peneliti. Data sekunder dari penelitian ini yaitu data jumlah siswa, daftar nama siswa dan tanggal lahir siswa. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi spearman rho karena data tidak berdistribusi normal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase(%)
Laki-laki	22	40%
Perempuan	33	60%
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 33 siswa (60%) dibandingkan subjek laki-laki yaitu hanya 22 orang (40%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Uang Saku

Usia	N	Persentase(%)
5 ribu	26	47,3
7 - 10 ribu	16	29,1
>10 ribu	13	23,6
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki uang saku 5 ribu rupiah yaitu sebanyak 26 siswa (47,3%). Rata – rata siswa yang memiliki uang saku 5 ribu jarang jajan dikarenakan jumlah uang jajan yang diberikan orang tua lebih sedikit sehingga menyebabkan anak terbatas untuk membeli jajan, namun siswa yang memiliki uang jajan 10 ribu dan >10 ribu lebih sering jajan dikarenakan mendapatkan uang jajan lebih banyak.

Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Status Gizi

Status Gizi	N	Persentase(%)
Normal	36	65,5
Obesitas	6	10,9
Gemuk (Overweight)	4	7,3
Kurus	8	14,5
Sangat Kurus	1	1,8
Total	55	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 55 siswa yang memiliki status gizi kategori normal sebanyak 36 orang (65,5%), kategori obesitas sebanyak 6 orang (10,9%), kategori gemuk (overweight) sebanyak 4 orang (7,3%), kategori kurus sebanyak 8 orang (14,5%), dan kategori sangat kurus sebanyak 1 orang (1,8%). Hasil perhitungan Z-score menunjukkan bahwa sebagian besar dari sampel penelitian menunjukkan status gizi baik, dan rata-rata status gizi sebagian besar sampel termasuk dalam kategori normal sebanyak 65,5%.

Tabel 4. Karakteristik Responden Menurut Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	N	Persentase(%)
Baik	27	49,1
Tidak baik	28	50,9
Total	55	100

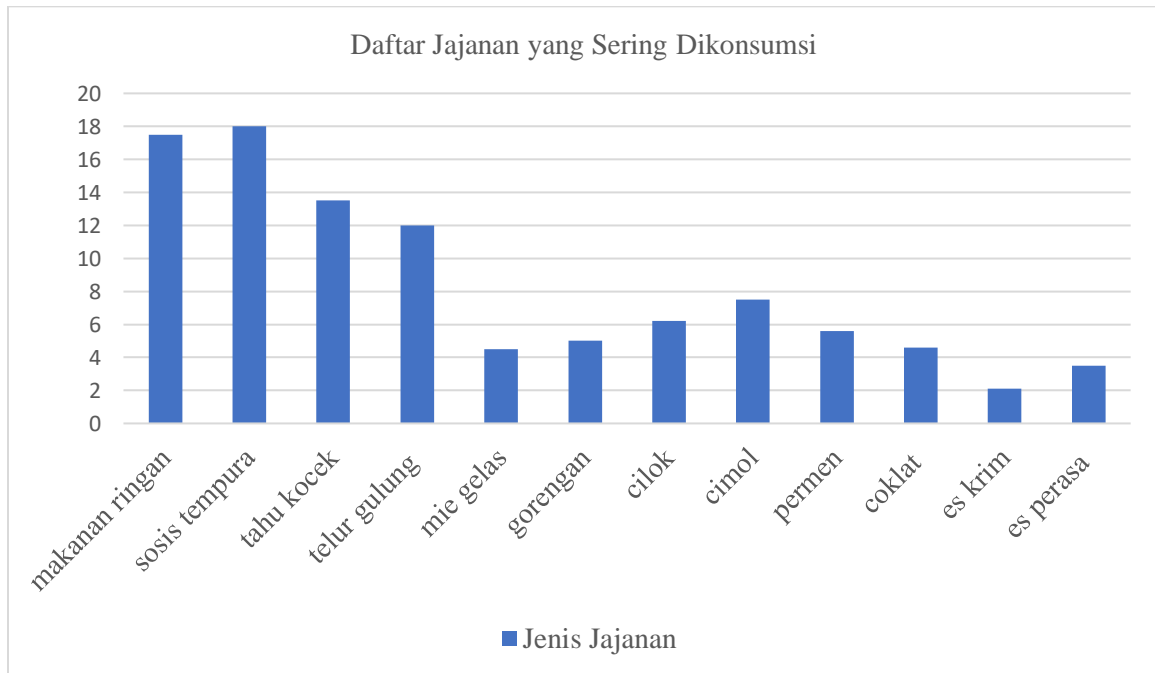
Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 55 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 27 siswa (49,1%) dan kebiasaan sarapan tidak baik sebanyak 28 siswa (50,9%). Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember tergolong tidak baik. Hal ini karena kebanyakan siswa disana jarang sarapan bahkan ada beberapa siswa yang tidak pernah sarapan. Alasan siswa tidak sarapan adalah karena tidak sempat sarapan sebab takut telat ke sekolah dan tidak tersedia sarapan di rumah karena orang tua/ibu bekerja. Selain kurangnya sarapan, ada beberapa faktor yang menghambat siswa untuk sarapan, yaitu orang tua tidak terbiasa sarapan dan juga memberikan uang jajan melebihi kebutuhannya, sehingga anak lebih memilih memilih jajanan di sekolah seperti di rumah dengan sarapan yang akhirnya siswa memutuskan untuk tidak sarapan dan menundanya sampai jam istirahat pertama sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil sebaran dari kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang tidak sarapan sering menggantinya dengan membeli jajan. Kebanyakan siswa SDN Tegal Dede 02 hanya sarapan dengan mie instant, nasi dengan telur ceplok, roti, atau nasi goreng.

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Kebiasaan Makan Jajan

Kebiasaan Makan Jajan	N	Persentase(%)
Jarang	32	58,2
Sering	23	41,8
Total	55	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa dari 55 siswa yang memiliki kebiasaan makan jajan dalam kategori jarang sebanyak 32 orang (58,2%) dan kebiasaan makan jajan dalam kategori sering sebanyak 23 orang (41,8%). Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan makan jajan siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember tergolong jarang.

Jenis jajan yang sering dikonsumsi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember adalah seperti makanan ringan, cilok, cimol, tahu kocek, gorengan (tempe goreng, tahu goreng), telur gulung, sosis tempura, mie gelas, cokelat, permen, es krim, dan es perasa berwarna. Hal ini dapat diketahui melalui diagram batang di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Daftar Jajanan yang sering dikonsumsi siswa

Jenis jajan yang sering dikonsumsi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember adalah seperti makanan ringan, cilok, cimol, tahu kocek, gorengan (tempe goreng, tahu goreng), telur gulung, sosis tempura, mie gelas, cokelat, permen, es krim, dan es perasa berwarna.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan form Food Frequency Questionnaire (FFQ) menunjukkan bahwa siswa SDN Tegal Gede 02 Jember sebagian besar mempunyai kebiasaan jajan >1 kali sehari. Siswa disana bisa dalam sehari mengkonsumsi jajan 2 -3 kali sekali di sekolah. Alasan siswa SDN Tegal Gede 02 suka mengkonsumsi jajan, yaitu karena mereka merasa lapar atau haus sebab melewatkan sarapan pagi atau tidak membawa bekal kesekolah sehingga lebih membeli jajan.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi												p-value
	Normal		Obesitas		Gemuk (overweight)		Kurus		Sangat kurus		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	23	41,8	0	0	0	0	4	7,3	0	0	27	49,1	0,009
Tidak baik	13	23,6	6	10,9	4	7,3	4	7,3	1	1,8	28	50,9	
Total	36	65,1	6	10,9	4	7,3	8	14,6	1	1,8	55	100	

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember dengan menggunakan uji Spearman Rank, didapatkan hasil uji analisis dengan nilai p-value = 0,009. Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haniefan, et al. (2022) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Linggajati Kecamatan Cilimus Kabupaten dengan p-value=0,013¹².

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan minuman yang dimulai dari pukul 6 hingga pukul 9 pagi, untuk memenuhi sebagian (15 – 30%) kebutuhan gizi harian. Pada penelitian ini tidak dapat ditentukan seberapa banyak asupan sarapan yang dikonsumsi siswa, tetapi dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan dengan konsumsi nasi dan lauk pauk. Kebanyakan siswa SDN Tegal Dede 02 Cuma sarapan dengan mie instant, nasi dengan telur ceplok, roti, atau nasi goreng. Sarapan yang tidak baik pada siswa dapat dilihat dari susunan menu sarapan siswa yang kebanyakan hanya terdiri karbohidrat dan lauk saja serta jenis sarapan yang tidak beragam. Siswa ketika sarapan masih banyak yang jarang mengonsumsi sayur dengan alasan tidak menyukai dan rasanya yang pahit. Selain itu, banyak anak yang tidak mengonsumsi buah karena tidak tersedianya buah dirumah. Kebiasaan konsumsi makanan tersebut dipastikan tidak sesuai dengan anjuran isi piring makanku.

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar siswa SDN Tegal Gede 02 Jember tergolong memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik yaitu sebanyak 28 orang (50,9%) dan beberapa siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik yaitu sebanyak 27 orang (49,1%). Anak sekolah dasar dengan kebiasaan sarapan yang tidak baik dan memiliki status gizi normal ini dapat terjadi karena asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi anak. Siswa pada penelitian ini yang memiliki status gizi normal tetapi kebiasaan sarapan tidak baik, karena membawa bekal dari rumah kemudian dikonsumsi pada saat jam istirahat sekolah. Selain itu, bisa disebabkan karena pola makan anak bila di rumah akan lebih banyak sehingga kebutuhan gizi/nutrisi anak dapat terpenuhi dan status gizi anak tergolong normal. Siswa yang tidak sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas secara fisik, yang dapat meningkatkan keseimbangan kalori positif dan meningkatkan berat badan. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar. Selain itu, Aktivitas berlebihan pada anak yang tidak didukung dengan asupan gizi yang cukup akan berdampak pada status gizinya.

Berdasarkan wawancara kepada siswa yang jarang dan tidak pernah sarapan, yaitu alasan siswa tidak sarapan karena tidak sempat untuk sarapan karena takut telat sekolah dan tidak tersedia sarapan di

rumah karena orang tua/ibu bekerja. Selain karena tidak terburu untuk sarapan, ada beberapa faktor yang menyebabkan anak usia sekolah dasar tidak sarapan yaitu tidak dibiasakan sarapan oleh orangtua dan juga pemberian uang jajan yang melebihi kebutuhan yaitu uang saku > 5 ribu sehingga anak cenderung memilih untuk jajan di sekolah dibandingkan melakukan sarapan pagi di rumah yang akhirnya anak memutuskan untuk tidak sarapan dan menundanya sampai jam istirahat pertama sekolah. Anak usia sekolah dasar yang tidak melakukan sarapan dirumah, biasanya membeli makanan ketika jam istirahat sekolah yang tersedia di kantin sekolah seperti cilok, pentol, sosis, mie gelas dan makanan ringan.

Seseorang yang melewatkan sarapan dapat menyebabkan perubahan pola makan, durasi makan dan jadwal waktu makan. Anak usia sekolah yang melewatkan sarapan akan merasa lebih cepat lapar pada siang hari dan malam hari dibandingkan dengan mereka yang sarapan, sehingga mengkonsumsi makanan lebih banyak pada siang dan malam hari. Asupan makan malam yang disimpan oleh tubuh meningkatkan konsentrasi glukosa, karena aktivitas fisik di malam hari sangat sedikit sehingga glukosa yang disimpan dalam tubuh berubah menjadi glikogen. Glikogen kemudian disimpan sebagai lemak dan menyebabkan makan berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya permasalahan gizi terutama gizi lebih dan obesitas¹³. Anak usia sekolah dasar yang cenderung melewatkan sarapan pagi tiga kali lebih mungkin untuk makan berlebihan dan kesulitan mengendalikan nafsu makan, sehingga berujung pada obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi porsi kontribusi kalori sarapan maka semakin besar pula korelasi negatifnya dengan status gizinya.

Tabel 2 Analisis Hubungan Kebiasaan Makan Jajan dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan Jajan	Status Gizi											p-value	
	Gemuk										Total		
	Normal		Obesitas		(Overweight)		Kurus		Sangat Kurus				
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	0,022	
Jarang	26	47,27	0	0	0	0	6	10,9	0	0	32	58,2	
Sering	10	18,18	6	10,9	4	7,3	2	3,6	1	1,8	23	41,8	
Total	36	65,5	6	10,9	4	7,3	6	14,5	1		55	100	

Berdasarkan Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan jajan dengan status gizi siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember dengan menggunakan uji Spearman Rank, didapatkan hasil uji analisis dengan nilai p-value = 0,022 (p<0,05). Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan jajan dengan status gizi siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2021) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan jajan dengan status gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban dengan nilai p-value=0,000.

Hasil perhitungan rata-rata skor atau mean dari konsumsi makanan jajan pada siswa SDN Tegal Gede 02 Jember yaitu 1134,273. Apabila skor konsumsi < 1134,273 (rata-rata skor atau mean), maka termasuk dalam kategori jarang dan jika \geq 1134,273 (rata-rata skor atau mean), maka termasuk dalam kategori sering Berdasarkan tabel 4.7 diatas yang didapat dari hasil pengisian kuesioner Food Frequency Questionair (FFQ) dapat diketahui bahwa dari 6 siswa yang memiliki status gizi dengan kategori obesitas, terdapat 6 siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajan dengan kategori sering, dan terdapat 0

mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajan dengan kategori jarang, dari 4 siswa yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk (overweight), terdapat 4 siswa yang mengkonsumsi jajan dengan kategori sering, dan terdapat 0 siswa yang mengkonsumsi jajan dengan kategori jarang. Selain itu dari 1 siswa yang memiliki status gizi sangat kurus, terdapat 1 siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajan dengan kategori sering dan terdapat 0 siswa yang mengkonsumsi jajan dengan kategori jarang. Dari 8 siswa yang memiliki status gizi kurus, terdapat 2 siswa yang mengkonsumsi jajan dengan kategori sering dan terdapat 6 siswa yang mengkonsumsi jajan dengan kategori jarang. Dari 36 siswa yang memiliki status gizi dengan kategori normal, terdapat 26 siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajan dengan kategori jarang, dan 10 siswa dengan kategori jarang yang mengkonsumsi jajan.

Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa SDN Tegal Gede 02 Jember tergolong memiliki kebiasaan jajan kategori jarang yaitu sebanyak 32 orang (58,2%). Siswa dengan kebiasaan makan jajan yang tergolong sering dan memiliki status gizi normal ini dapat terjadi karena asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan nutrisi anak. Selain itu, diasumsikan disebabkan karena pola makan siswa yang baik di rumah sehingga kebutuhan gizi terpenuhi, walaupun kebiasaan jajan sering tetapi status gizinya tergolong normal. Siswa dengan status gizi normal lebih menyukai makanan jajanan seperti kue, biskuit, wafer, dan minuman kemasan sedangkan siswa dengan status gizi gemuk lebih menyukai jenis jajanan seperti gorengan, minuman kemasan, dan fast food. Anak usia SD yang sering jajan jika tidak didukung dengan aktivitas fisik yang cukup akan berdampak pada status gizinya. Namun, bila didukung dengan aktifitas fisik yang baik akan berdampak baik untuk status gizinya¹⁵. Hal ini, karena terdapat keseimbangan kalori yang masuk dan kalori yang keluar.

Kebiasaan jajan anak sekolah dasar dapat berdampak baik jika makanan maupun minuman yang mereka beli memiliki nilai gizi yang sesuai, tetapi tidak sedikit dari anak yang membeli jajanan tanpa memperhatikan nilai gizi yang terdapat di dalamnya. Namun, kebanyakan anak sekolah membeli jajanan yang tidak mempunyai nilai gizi baik seperti es, permen, makanan ringan, minuman perasa dan lain-lain. Siswa SDN Tegal Gede 02 masih belum dapat memilih makanan jajanan yang sehat dan bersih. Hal tersebut tercermin dari makanan jajanan yang dikonsumsi masih banyak yang mengandung pewarna sintetik, pengawet, pewarna dan lain-lain.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makan jajan pada anak usia SD, salah satunya uang saku¹⁶. Uang saku pada siswa SDN Tegal Gede 02 Jember sangat beragam mulai dari 5 ribu sampai dengan 15 ribu per hari. Berdasarkan hasil wawancara FFQ, Jenis jajan yang sering dikonsumsi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember adalah seperti makanan ringan, cilok, cimol, tahu kocek, gorengan (tempe goreng, tahu goreng), telur gulung, sosis tempura, mie gelas, cokelat, permen, es krim, dan es perasa berwarna. Hal ini dapat terjadi dikarenakan harganya yang murah dan sesuai dengan uang saku siswa.

Menurut Rohmah et al (2020) Kebiasaan makan jajan anak usia SD dapat mempengaruhi makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga dapat mempengaruhi gizinya. Mengonsumsi jajanan berlemak dan tinggi karbohidrat, seperti gorengan, dalam porsi besar dan dalam jangka waktu lama menyebabkan obesitas pada anak. Selain itu, jajanan yang banyak mengandung natrium, pewarna, perasa, pengawet, dan lain-lain, seperti makanan ringan yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh jika dikonsumsi dalam jangka waktu lama sehingga mudah sakit. Siswa yang tidak sarapan di rumah biasanya mengkonsumsi makanan mengenyangkan, seperti gorengan yang dijual di sekolah (tempe goreng, tahu goreng). Jika ini terjadi dalam jangka waktu lama, lemak akan menumpuk sehingga dapat menyebabkan obesitas. Selain gorengan, jajanan yang banyak mengandung natrium, pewarna, pengawet, dan lain-lain, seperti makanan ringan sangat digemari di kalangan anak sekolah. Selain untuk sekolah, siswa juga membeli berbagai jajanan untuk di rumah, seperti makanan ringan, cilok, seblak, sempol, tahu kocek, es

krim dan lain-lain. Makan jajan yang baik adalah jajanan yang mengandung zat nutrisi dan dalam jumlah yang cukup. Jika tidak tepat maka akan mempengaruhi gizi yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Konsumsi makanan yang berlebihan, jika tidak dibarengi dengan konsumsi kalori yang cukup akibat rendahnya aktivitas fisik, semakin meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada anak-anak¹⁷

IV. KESIMPULAN

Kebiasaan sarapan siswa SDN Tegal Gede 02 Jember sebagian besar dengan kategori tidak baik (50,9%), kebiasaan makan jajan siswa SDN Tegal Gede 02 Jember sebagian besar kategori jarang (58,2%) dan siswa SDN Tegal Gede 02 Jember sebagian besar status gizi normal (65,5%). Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember (p -value = 0,009). Terdapat hubungan Kebiasaan Makan Jajan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember (p -value = 0,022).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada bapak Saiful Anwar, S.TP.,MP selaku Direktur Politeknik Negeri Jember, Ir. Rindiani, MP selaku Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember, Alinea Dwi Elisanti., S.KM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Klinik, Agustina Endah W., S.Sos., M.Kes selaku Dosen Pembimbing, Dosen dan staf pengajar Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship Between Having A Breakfast And Snack Consumption Habit To The. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), 39–50. <File:///C:/Users/User/Appdata/Local/Temp/155-957-1-Pb.Pdf>
2. Rahmi, P. (2019). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5(1), 1-13.
3. Jadgal M. S, Sayedrajabizadeh S, Sadeghi S, Nakhaei- Moghaddam T. Effectiveness of Nutrition Education for Elementary School Children Based on the Theory of Planned Behavior. *Curr Res Nutr Food Sci* 2020; 8(1). doi : <http://dx.doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.1.29>
4. Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). The Efforts To Invrease Knowledge About Balances Nutrition At Elementary School. *Journal of Community Service and Engagements* 01, 28–33. <https://doi.org/10.20473/dc.v1i1.2019.28-33>
5. Perdani ZP., R Hasan, N Nurhasanah. (2016). Hubungan praktik pemberian makan dengan status gizi anak usia 3-5 tahun di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal Jkft* 1 (2), 9-17.
6. Riskesdas, 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Tahun 2018.
7. Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330. <https://doi.org/10.37287/Jpm.V3i3.707>
8. Suraya, SS dkk. 2019. “Sarapan Yuks’ Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak.” 2(1):201–7.
9. Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V2i4.2900>
10. Aini, L. N., Sufyan, D. L., Malkan, I., & Ilmi, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan , Asupan Energi Dari Snacking , Dan Intensitas Menggunakan Gadget Dengan Gizi Lebih Pada Anak Sd Di Rw 02 Cipedak. *Journal Of Adolescent Heal*, 09(02), 20–35.

11. Balitbang Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
12. Haniefan, D., & Nurkhopipah, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn 2 Linggajati Kelas Iv-V Kecamatan Cilimus Kabupaten. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan*, 3(1), 6-12.
13. Lasidi, Od, Adrian U, Yudi I. 2018. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Negeri 21.
14. Fatimah, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Kab. Banjar Tahun 2020 (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan Mab).
15. Fadillah A, Widajanti L, Nugraheni SA. Hubungan Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi (Skor z IMT/U) Anak Usia 7-12 Tahun Penyandang Disabilitas Intelektual di Kota Semarang. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA* [Online]. 2020 Apr;19(2):108-115.<https://doi.org/10.14710/mkmi.19.2.108-115>.
16. Pamela, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14, 144–153. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
17. Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan Jajan Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(2), 114-122.