

## **Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar**

*The relationship between breakfast habits and snack habits with the nutritional status of children at SD Inpres Mannuruki 1 Makassar*

**Ni gusti Ngurah Dia Yuliana<sup>1</sup>, Mustamin<sup>2</sup>, Hikmawati Mas'ud<sup>2</sup>, Retno Sri Lestari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

[nigustingurahdiahyuliana@poltekkes-mks.ac.id](mailto:nigustingurahdiahyuliana@poltekkes-mks.ac.id)

Hp : 085825314296

### **ABSTRACT**

*Nutritional status is a body condition that is influenced by the intake and expenditure of nutrients, which come from the food and drinks that have been consumed. Normal nutritional status can occur when food intake and expenditure are balanced. Elementary school students are a group that is vulnerable to nutritional problems. This research aims to determine the relationship between breakfast habits and snack habits with the nutritional status of children at SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. This type of research is analytical observational with a cross sectional research design at SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. The sample population of students in grades IV, V and VI was 51. Data were collected by taking anthropometric measurements of body weight and height to determine nutritional status based on BMI/U. Fill out the research questionnaire on breakfast habits and the Food Frequency Questionnaire on snack habits. Statistical tests use Chi-Square. The study found that in general, 16 people aged 10 years (34.0%), 18 people in class VI (35.3%), 27 people (50.0%) were female, 16 people had less breakfast habits (31, 4%), 31 people (60.8%) have less snacking habits, 7 people have less nutritional status (13.7%), 32 people have good nutrition (62.7%), 4 people have more nutritional status (7.8%). ), and obesity in 8 people (15.7%). Statistical analysis shows that there is a significant relationship between breakfast habits and nutritional status with value ( $p=0.030$ ) and there is a significant relationship between snack habits and nutritional status with value ( $p=0.021$ ). It is recommended that this research needs to be further developed by future researchers by adding variables that can affect nutritional status in addition to breakfast habits and snack habits*

**Keywords** : *Breakfast Habits, Snack Habits, Nutritional Status*

### **ABSTRAK**

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah di konsumsi. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan konsumsi makanan dan pengeluarannya seimbang. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional* di SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. Populasi siswa-siswi kelas IV, V dan VI yang menjadi sampel sebanyak 51.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi berdasarkan IMT/U. Pengisian kuesioner penelitian kebiasaan sarapan dan *Food Frequency Questionary* kebiasaan jajan. Uji statistik menggunakan *Chi-Square*. Penelitian diketahui pada umumnya dengan umur 10 tahun 16 orang (34,0%), kelas VI berjumlah 18 orang (35,3%), jenis kelamin perempuan 27 orang (50,0%), kebiasaan sarapan kurang berjumlah 16 orang (31,4%), kebiasaan jajan kurang berjumlah 31 orang (60,8%), status gizi kurang berjumlah 7 orang (13,7%), gizi baik 32 orang (62,7%), gizi lebih 4 orang (7,8%), dan obesitas 8 orang (15,7%). Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai ( $p=0,030$ ) dan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi dengan nilai ( $p=0,021$ ). Disarankan penelitian ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi status gizi selain kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan

**Kata kunci** : Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan, Status Gizi

## PENDAHULUAN

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan konsumsi makanan dan pengeluarannya seimbang (Swantrisa, dkk, 2023).

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Anak sekolah dengan asupan makanan yang kurang memiliki kemungkinan 2,87 kali lebih besar memiliki status gizi yang kurang dibandingkan dengan anak sekolah dengan asupan makanan yang cukup (Purnawijaya, dkk, 2018). Pemenuhan gizi pada anak usia sekolah dasar penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada anak usia sekolah (6-12 tahun), anak masih dalam masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan akan zat gizi juga semakin meningkat (Nuryani, dkk, 2018).

Mengonsumsi jajan adalah sesuatu yang sangat disukai anak-anak. Umumnya anak-anak mengonsumsi jajanan pinggir jalan tanpa memperhatikan kebersihan dan kandungan bahan makanan tersebut. Menurut survei Badan Pengawas Obat dan Makanan BPOM, 99% anak sekolah membeli jajanan di sekolah. Asupan makanan pada jajanan anak merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan status gizi tidak normal atau mempengaruhi status gizi anak. Hal ini karena jajanan sekolah memberikan kontribusi sebesar 20%–31,1% terhadap kebutuhan energi harian anak (Yani, dkk, 2022).

Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan status gizi anak berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U) nasional pada anak usia sekolah (5-12 tahun) sebesar 9,2% terdiri dari 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 9,2% sangat gemuk (obesitas) dan 10,8% gemuk (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu upaya perbaikan gizi adalah dengan sarapan pagi. Sarapan adalah makan dan minum yang dilakukan sejak bangun pagi hari hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi kurang lebih 15-30% kebutuhan gizi harian yang sehat, aktif dan cerdas. Sarapan sehat terdiri dari makanan dan minuman yang mengikuti Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Sejak tahun 1995 Biasakan makan pagi adalah pesan ke-8 Pedoman Gizi Seimbang (Leba, dkk, 2019)..

Penelitian Anggirulingg (2019) Kebiasaan jajan anak dapat dilihat dari frekuensi jajan dan kontribusi jajanan. Sebagian besar siswa yaitu 86 siswa (78.9%) memiliki frekuensi jajan 2-3 kali/hari. Siswa lainnya sebanyak 13 orang (11.9%) jajan sebanyak 1 kali/hari dan 10 siswa lainnya (9.2%) jajan lebih dari 4 kali/hari. Hasil kajian pustaka ini sebagaimana besar frekuensi jajanan siswa tergolong sering karena banyaknya jumlah makanan yang tersedia cukup tinggi membuat anak untuk lebih memilih jajan diluar dan melewatkan kebiasaan sarapan pagi (Anggiruling, dkk, 2019).

Penelitian Lusiana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak di sekolah dasar. Hasil penelitian didapatkan 73 anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi kurus berjumlah 3 (33,3%) yang tidak biasa 63 (98,4%), anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi normal berjumlah 3 (33,3%) sedangkan yang tidak biasa 1 (1,6%),sedangkan anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi gemuk berjumlah 3 (33,3%) yang tidak biasa sarapan pagi 0 (0,0%). Sarapan pagi berperan penting dalam perkembangan status gizi anak, yang dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi saat belajar dan mempengaruhi status gizi anak (Lusiana, 2020).

## **METODE**

### **Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat deskriptif analitik untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD inpres mannuruki 1 makassar yang dilakukan dengan desain *cross sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. Mulai bulan Juli 2023 sampai Maret 2024.

### **Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SD Inpres Mannuruki 1 Makassar kelas IV, V, dan VI dengan jumlah 89 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan menggunakan rumus *Slovin* sehingga jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 47 orang dengan penambahan *drop out* 10% sehingga didapatkan 51 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *random sampling* dengan metode penentuan yaitu siswa dan siswi SD Inpres Mannuruki 1 Makassar kelas IV, V dan VI tahun 2023 yang memenuhi kriteria.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Jenis data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, tempat tanggal lahir, umur, dan jenis kelamin. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Data kebiasaan sarapan di kumpulkan melalui pengisian kusioner penelitian. Data kebiasaan jajan dengan cara menggunakan *Food Frequency Qeustinary (FFQ)*. Data sekunder meliputi lokasi penelitian, jumlah siswa-siswi kelas IV, V dan VI di SD Inpres Mannuruki 1 Makassar.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Data identitas sampel dikumpulkan kemudian diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel*. Data hasil kebiasaan sarapan dimasukkan dalam kategori baik dan kurang. Data hasil kebiasaan jajan dimasukkan dalam kategori baik dan kurang. Data hasil status gizi dimasukkan dalam kategori kurang jika nilai  $(-3 \text{ SD s/d } < -2 \text{ SD})$ , baik jika nilai  $(-2 \text{ SD s/d } + 1 \text{ SD})$ , lebih jika nilai  $(+1 \text{ SD s/d } + 2 \text{ SD})$ , dan obesitas jika nilai  $(> +2 \text{ SD})$ .

Data dianalisis secara analitik dengan menggunakan komputer dan disajikan menggunakan tabel serta narasi. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan nilai  $\alpha$  0,05.

## HASIL

Penelitian ini diketahui bahwa kebiasaan sarapan dikategorikan baik (68,6%), dan kebiasaan jajan dikategorikan kurang (60,8%). Hasil penelitian di SD Inpers Mannuruki 1 Makassar ditemukan bahwa lebih dari separuh sampel berstatus gizi normal (62,7%), dan diantaranya sampel yang berstatus gizi skurang (13,7%), gizi lebih (7,8%), dan (15,7%) yang berstatus gizi obesitas. Hasil uji analisis menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai ( $p < 0,030$ ). Analisis hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi terdapat hubungan signifikan dengan nilai ( $p < 0,021$ )

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi (IMT/U)

Hasil analisis data hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak SD dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai  $p=0,030 < (p>0,05)$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar.

Responden dengan kebiasaan sarapan baik dengan status gizi baik 26 orang (51,0%), kebiasaan sarapan baik dengan status gizi kurang 1 orang (3,9%) , kebiasaan sarapan baik dengan status gizi lebih 3 orang (5,9%), kebiasaan sarapan baik dengan status gizi obesitas yaitu 4 orang (7,8%). Kebiasaan sarapan kurang dengan status gizi kurang 5 orang (9,8%), kebiasaan sarapan kurang dengan status gizi baik 6 orang (11,8%), kebiasaan sarapan kurang dengan status gizi lebih 1 orang (2,0%), dan kebiasaan sarapan kurang dengan status gizi obesitas 4 orang (7,8%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2020) tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SD Negeri 171 Pekanbaru. Hal ini didukung dari hasil analisis *Chi-Square* diperoleh *P Value* = 0,000. Angka ini lebih kecil dibandingkan dengan uji kemaknaan 0,005.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan kebiasaan sarapan pagi dapat berkontribusi terhadap status gizi anak. Anak yang biasa makan pagi akan dapat memenuhi kebutuhan gizinya dalam sehari. Anak yang tidak biasa sarapan pagi beresiko terhadap status gizi. Menurut (Muhilal & Damayanti 2006), kekurangan gizi

menyebabkan anak mudah lelah dalam melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajar (Lusiana, 2020)

Sarapan mampu memberikan kontribusi bagi tingkat kecukupan energi dan zat gizi anak, jika zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi, maka status gizi anak akan semakin membaik. Kebiasaan sarapan berhubungan dengan indeks massa tubuh yang lebih baik pada anak usia sekolah, hasil penelitian menyatakan anak-anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan memiliki rata-rata nilai IMT yang baik dan cenderung tidak akan memiliki status gizi yang lebih (Rakhman, dkk, 2018).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan tingkat kecerdasan yang baik pula. Sarapan pagi dan status gizi memiliki banyak manfaat bagi anak usia sekolah untuk memelihara daya tahan tubuh sehingga mereka dapat beraktivitas atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran serta memenuhi zat gizi (Sulaiman, 2021)

### **Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi (IMT/U)**

Hasil analisis data hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD dari uji *chi-square* didapatkan nilai  $p=0,021 <(p>0,05)$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. Hal ini menandakan bahwa peningkatan frekuensi jajan dapat berbanding lurus dengan status gizi responden

Responden dengan kebiasaan jajan baik dengan status gizi baik 17 orang (33,3%), kebiasaan jajan baik dengan status gizi obesitas yaitu 3 orang (5,9%). Responden dengan Kebiasaan kebiasaan jajan kurang baik dengan status gizi kurang 7 orang (13,7%), kebiasaan jajan kurang dengan status gizi baik 15 orang (29,4%), kebiasaan jajan kurang dengan status gizi lebih 4 orang (7,8%), dan kebiasaan jajan kurang dengan status gizi obesitas 5 orang (9,8%) .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliniar (2021) bahwa dari 30 responden yang kebiasaan jajan baik sebanyak 20 responden (66,7%) diantaranya dengan status gizi siswa SD baik. Sedangkan dari 38 responden yang kebiasaan jajan kurang baik sebanyak 28 responden (75,7%) diantaranya dengan status gizi siswa SD kurang baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $P=0,039 (P<0,05)$

bahwa ada hubungan kebiasaan jajan dengan Status gizi siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh Tahun 2021.

Kebiasaan jajan berdampak terhadap tingginya asupan energi dibandingkan dengan anak –anak yang tidak memiliki kebiasaan jajan. Kebiasaan mengonsumsi jajanan berhubungan dengan peningkatan asupan energi dan signifikan berpengaruh terhadap asupan zat gizi. Mengonsumsi makanan jajanan akan mempengaruhi status gizi karena makanan jajanan tersebut kebanyakan mengandung karbohidrat dan sedikit serat, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu kebersihan dari jajanan itu sangat diragukan (Adha, dkk, 2020)

Sebuah teori menyatakan bahwa, Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang sering menjadi masalah adalah kebiasaan anak jajan di kantin atau di pedagang kaki lima di sekitar sekolah dan kebiasaan makan *fast food* (makanan cepat saji). Sebetulnya makanan jajanan dapat melengkapi dan menambah kecukupan gizi seseorang apabila makanan jajanan yang dikonsumsi terjamin kebersihan dan kandungan gizinya. Namun menurut Khomsan makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, dan mineral. Menariknya, makanan jajanan menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebesar 36%, protein 29% dan zat besi 52%. Biasanya makanan jajanan yang paling banyak disukai terutama anak sekolah dasar adalah makanan dengan warna, penampilan, rasa, dan tekstur yang menarik (Fauziah, dkk, 2022)

## **KESIMPULAN**

Kebiasaan sarapan siswa dengan kategori baik sebanyak 35 orang (68.6%). Kebiasaan jajan siswa dengan kategori kurang sebanyak 31 orang (60.8%). Status gizi anak SDI Mannuruki 1 Makassar berdasarkan IMT/U dengan jumlah 51 siswa didapatkan status gizi dengan kategori Kurang 7 responden (13.7%), baik 32 responden (62.7%), lebih 4 responden (7.8%), dan obesitas 8 responden 15.7%. Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar. Ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD Inpres Mannuruki 1 Makassar.

## **SARAN**

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi status gizi selain kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan.