

Relationship between Nutrition Knowledge, Breakfast Habits, Snack Practices with Students' Nutrition Status

Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, Praktik Jajan dengan Status Gizi Siswa

Dewi Rahayu¹, Vivi Aulia², Yuliana Arsil³, Alkausyari Aziz⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: dewirahayu@pkr.ac.id

Article Info

Article history

Received date: 2023-09-27

Revised date: 2024-07-23

Accepted date: 2024-07-26



Abstract

Good nutritional status is obtained from fulfilling the need adequate food intake. Children's nutritional needs can be met with 3 main meals a day and healthy snacks. But the fact is that there are still many children who leave the breakfast habit. School children cannot be separated from snacks. One of the factors that influence the selection of snacks and breakfast is nutritional knowledge. Children who have good breakfast and snack habits can fulfill their nutritional needs so that there is no deficiency or excess of nutritional status. The purpose of this study was to determine the description of nutritional knowledge, breakfast practices and snacks for students at SDN 11 Bathin Solapan, Bathin Solapan District. The sample of this research were grade IV and V students totalling 55 people with proportional random sampling. This study uses primary data by interview method. The results obtained were 69.1% of respondents nutritional knowledge in the moderate category, 36.4% never had breakfast in a week, 80% of respondents snacked 3 times a day, and 70.9% of respondents had good nutritional status.

Keywords:

Elementary School Age Children; Breakfast Practice; Nutrition Knowledge; Nutritional Status; Snack Practice

Abstrak

Status gizi yang baik didapat dari pemenuhan kebutuhan asupan makanan yang cukup. Kebutuhan zat gizi anak dapat dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari dan selingan sehat. Namun faktanya masih banyak anak-anak yang meninggalkan kebiasaan sarapan. Anak sekolah tidak lepas dari makanan jajanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan jajanan dan sarapan adalah pengetahuan gizi. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan dan jajan yang baik dapat memenuhi gizi sesuai kebutuhannya sehingga tidak terjadi kekurangan maupun kelebihan status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, praktik sarapan dan jajan siswa di SDN 11 Bathin Solapan Kecamatan Bathin Solapan. Sampel penelitian adalah siswa kelas IV dan V sebanyak 55 orang dengan pengambilan sampel secara *proportional random sampling*. Hasil yang diperoleh yaitu 69,1% pengetahuan gizi siswa kategori sedang, 36,4% dalam seminggu siswa tidak pernah sarapan, 80% siswa jajan sebanyak 3 kali sehari, dan 70,9% siswa memiliki status gizi baik.

Kata Kunci:

Anak Usia Sekolah; Pengetahuan Gizi; Praktik Sarapan; Praktik Jajan; Status Gizi

PENDAHULUAN

Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan [1].

Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 menemukan bahwa prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun didapat kategori kurus berada pada angka 9,2% yang terdiri dari 2,4% kategori sangat kurus dan 6,8% kategori kurus. Sisi lain, prevalensi kegemukan ditemukan sebanyak 20% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan obesitas 9,2% [2].

Masa pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal perlu didukung dengan terpenuhinya zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Kebutuhan zat gizi anak dapat dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan, makan siang dan makan malam) dan makanan selingan sehat. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang menjelaskan sarapan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 15-30%. Untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah, makanan selingan dibutuhkan bagi anak dengan anjuran kontribusi energi dan protein selingan sebesar 20% (Badan Ketahanan Pangan Tahun, 2018). Pola makan dan nafsu makan anak-anak mengalami perubahan ketika memasuki usia sekolah. Anak sudah mulai menentukan sendiri makanan yang akan mereka makan di sekolah. Anak cenderung lebih memilih jajan dan makan di luar rumah. Hal ini menyebabkan kontribusi

asupan zat gizi dari jajanan cenderung meningkat [1].

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan anak adalah pengetahuan gizi. Penelitian oleh Tuzzahroh menemukan bahwa anak sekolah dasar memiliki pengetahuan kategori kurang sebesar 29,4%, baik sebesar 5,9% dan kategori cukup sebesar 64,7%. Artinya, pengetahuan anak tentang gizi masih perlu mendapatkan perhatian [3].

Hasil survey yang dilakukan oleh BPOM, menemukan lebih dari 90% anak sekolah jajan saat berada di sekolah untuk memenuhi kebutuhan energinya, namun tidak semua jajanan tersebut memenuhi kriteria 'aman' untuk dikonsumsi sehingga berpotensi memicu datangnya berbagai penyakit pada anak [4]. Perilaku jajan pada siswa dapat diibaratkan selingan. Rata-rata kontribusi zat gizi energi dari jajanan siswa 42,8% melebihi anjuran selingan [5].

Sebanyak 26% anak-anak di Indonesia saat sarapan hanya mengkonsumsi minuman, yaitu teh, susu atau air putih. Tidak semua anak yang melakukan sarapan pagi telah menerapkan pola sarapan pagi setiap hari dengan seimbang dan sehat. Terdapat 10,6% anak yang melakukan sarapan dapat memenuhi asupan energi hanya sebesar 30% [2].

Sarapan mesti memenuhi $\frac{1}{4}$ kebutuhan gizi harian, maka apabila seseorang tidak dibiasakan untuk sarapan akan lebih besar kemungkinan terjadinya masalah gizi. Faktanya, masyarakat Indonesia masih banyak yang tidak membiasakan sarapan. Hal ini sesuai bahwa 20-40% anak di Indonesia terbiasa melewatkan sarapan pagi sebelum beraktivitas [6]. Kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah. Selain itu, dapat terjadi penurunan nafsu makan dan jajanan yang tidak higienis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Data pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan praktik jajan diperoleh menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan metode wawancara terstruktur. Adapun data status gizi dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung yang kemudian dikonversi berdasarkan indikator IMT/U. Populasi penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 SDN 11 Batin Solapan sebanyak 123 siswa. Penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Lemeshow (1997) sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 55 siswa. Teknik pengambilan sampel berdasarkan tingkat kelas menggunakan *proportional stratified random sampling*. Selanjutnya pemilihan sampel dilakukan secara *purposive* berdasarkan kesediaan siswa diwawancarai dan diukur sebagai sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebanyak 63,6% siswa berasal dari kelas 5 selebihnya (36,4%) dari kelas 4. Usia sampel berkisar 9-13 tahun. Usia 9-13 tahun merupakan akhir dari masa kanak-kanak dan sering disebut dengan usia sekolah [7]. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaharuan, karena lebih mudah untuk dibimbing dan diarahkan sehingga merupakan waktu yang tepat untuk diberikan edukasi tentang kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Kelas		
4	20	36,4
5	35	63,6
Total	55	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	52,7
Perempuan	26	47,3
Total	55	100

Pengetahuan Gizi Siswa

Pengetahuan gizi siswa persentase terbesar (69,1%) adalah kategori sedang (Tabel 2). Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa di sekolah tersebut belum ada penyuluhan mengenai gizi seimbang baik dari pihak sekolah maupun pihak pelayanan kesehatan setempat. Pengetahuan gizi siswa kemungkinan diperoleh dari pembelajaran dengan penerapan kurikulum 2013 yang memuat materi mengenai makanan sehat. Materi ini membahas mengenai makanan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh. Pengetahuan gizi juga diakui siswa berasal dari orang tua, guru dan media elektronik seperti iklan di televisi dan sosial media.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Kategori	(n)	(%)
Kurang	17	30,9
Sedang	38	69,1
Total	55	100

Pengetahuan yang tidak baik bisa disebabkan masih kurangnya informasi tentang gizi yang didapat dari sekolah dan lingkungan sekitarnya [8]. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman, lingkungan, teman sebaya, dan keyakinan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pemahaman tentang kebiasaan makan yang baik, serta pemahaman yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan membuat siswa tidak peduli pada apa yang dikonsumsi selama berada di sekolah. Hal ini akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas [9].

Kebiasaan Sarapan Siswa

Tabel 3 menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan siswa persentase terbesar (36,4%) tidak pernah melakukan sarapan dan selebihnya (29,1%) siswa rutin sarapan. Pada hari dilakukan wawancara diketahui terdapat 61,8% siswa melakukan sarapan di rumah. Alasan yang sering kali menyebabkan anak tidak sarapan adalah karena merasa waktu

terbatas disebabkan jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak selera untuk sarapan pagi [10]. Kebiasaan tidak sarapan akan meningkatkan peluang anak sekolah untuk lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan.

Tabel 3. Gambaran Kebiasaan Sarapan di Rumah

Kategori	(n)	(%)
Tidak pernah	20	36,4
Kadang	19	34,6
Selalu	16	29,1
Total	55	100

Jenis sarapan paling banyak dikonsumsi siswa yaitu nasi goreng sebesar 16,4%. Siswa mengkonsumsi nasi goreng karena suka dan sering disiapkan oleh orang tuanya. Tabel 4 menunjukkan bahwa belum ada jenis sarapan yang memenuhi kriteria gizi seimbang atau sesuai dengan visualisasi isi piringku yang mengharuskan adanya karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah dengan proporsi yang tepat. Tidak idealnya sarapan siswa kemungkinan berkaitan dengan ketidaktahuan siswa tentang prinsip gizi seimbang dan visualisasi isi piringku. Hal ini bisa jadi juga menjadi ketidaktahuan orang tua yang menjadi penyedia sarapan bagi anak.

Tabel 4. Gambaran Jenis dan Porsi Sarapan di Rumah

Jenis	Porsi	Energi (%)	n	%
Lontong	200 gr	8,95	2	5,9
Mie goreng	1 bks	19	5	14,7
Mie kuah	1 bks	15	2	5,9
Mie tiaw	200 gr	17,5	1	2,9
Nasi goreng	200	16,8	9	26,5
Nasi, Ayam goreng	200 gr, 50 gr	19,4	7	20,6
Nasi, Telur goreng	200 gr, 60 gr	18,95	5	14,7
Roti	75 gr	9,9	2	5,9
Susu	250 ml	7,5	1	2,9
Total			34	100

Penelitian Azizah et al. (2021), menemukan hal yang sama bahwa menu sarapan didominasi sumber karbohidrat dengan lauk dan minuman. Selain itu juga, sarapan yang mendekati komposisi lengkap, yaitu karbohidrat, lauk, sayur dan minuman hanya dilakukan sebesar 4,76% siswa. Hal ini disebabkan oleh orang tua yang menyediakan sarapan dirumah hanya menyediakan menu tersebut [11].

Tabel 4 menyajikan data bahwa asupan energi dari sarapan siswa adalah berkisar 7,5%-19,4% dari kebutuhan energi sehari dengan rata-rata 14,8%. Sebagian besar siswa yaitu 26,5% mengkonsumsi energi sebanyak 16,8% dari energi yang dibutuhkan dalam sehari. Angka ini masih berada di bawah anjuran bahwa sarapan sebaiknya mengandung 15-30% kebutuhan energi harian. Alasan masih rendahnya kontribusi energi dari sarapan diakui oleh siswa karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengkonsumsi sarapan dengan jumlah yang banyak. Tentu saja ini menjadi fakta yang tidak baik karena dapat meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat, terpapar racun yang bisa mengurangi kecerdasan, mengganggu proses belajar di sekolah, dan menurunkan aktivitas fisik.

Praktik Jajan Siswa di Sekolah

Tabel 5 menunjukkan 80% siswa jajan di sekolah sebanyak 3 kali. Hal ini berkaitan dengan istirahat di sekolah sebanyak 2 kali dan ada waktu sebelum dan sesudah pembelajaran.

Tabel 5. Gambaran Jajan per Hari di Sekolah

Kategori	n	%
1 kali	1	1,8
2 kali	10	18,2
3 kali	44	80
Total	55	100

Berdasarkan data anak yang tidak melakukan sarapan di rumah hampir seluruhnya jajan sebanyak 3 kali di sekolah. Anak sekolah dasar memiliki kebiasaan jajan yang cukup tinggi terutama pada jajanan yang tidak sehat, hal

tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan mereka yang masih rendah mengenai makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi, sehingga membeli jajanan karena menyukai penampilan, rasa dan harga yang terjangkau.

Tabel 6. Gambaran Waktu Jajan di Sekolah

Kategori	(n)	(%)
Sebelum Masuk (<07.30)	48	87,3
Keluar Main 1 (09.15-09.35)	54	98,2
Keluar Main 2 (10.40-11.00)	51	92,7

Tabel 6 menunjukkan 98,2% siswa paling banyak membeli jajanan saat keluar main pertama. Siswa mengatakan bahwa sarapan sangat penting namun ada beberapa faktor yang membuat siswa tidak sarapan dirumah sehingga siswa jajan di sekolah. Penelitian Hardinsyah dan Aries (2012) menemukan bahwa sarapan yang baik dilakukan maksimal pukul 09.00 WIB. Maka, waktu jajan sebelum masuk kelas siswa (<07.30) termasuk ke dalam waktu sarapan namun tidak dilakukan dirumah.

Tabel 7. Gambaran Jenis Jajanan yang Dikonsumsi

Jenis Jajan	(n)	(%)
Sebelum Masuk (<07.30)		
Bakso	6	12,5
Chicken	20	41,7
Cimol	1	2,1
Es	10	20,8
Jelly	1	2,1
Mie goreng	3	6,3
Nasi goreng	2	4,1
Nugget	3	6,3
Roti	2	4,1
Total	48	100
Keluar Main 1 (09.15-09.35)		
Jelly	1	1,9
Bakso	2	3,7
Batagor	2	3,7
Chicken	6	11,1
Es	11	20,3
Martabak	4	7,4
Mie goreng	11	20,3
Mie kuah	8	14,8
Nasi goreng	2	3,7
Sate	3	5,6
Roti	2	3,7
Tela-tela	1	1,9
Telur gulung	1	1,9

Jenis Jajan	(n)	(%)
Total	54	100
Keluar Main 2 (10.40-11.00)		
Bakso	5	9,8
Batagor	10	19,6
Es	16	31,4
Cimol	1	2
Martabak	1	2
Mie gelas	1	2
Mie goreng	3	5,9
Susu	1	2
Mpek mpek	1	2
Nugget	1	2
Roti	9	17,6
Sate	1	2
Telur gulung	1	2
Total	51	100

Tabel 7 menunjukkan jajanan sebelum masuk kelas yang paling banyak dibeli siswa adalah *Chicken* (36,4%). *Chicken* yang dijual di lingkungan sekolah sebenarnya adalah makanan yang berbahan dasar tepung terigu lalu digoreng. Dengan demikian, *Chicken* ini tidak mengandung protein yang cukup melainkan karbohidrat dan lemak serta rendah serat. Alasan siswa membeli *chicken* adalah karena menurut mereka rasanya enak dan mereka suka.

Jajanan keluar main 1 (09.15-09.35) dan keluar main 2 (10.40-11.00) yang paling banyak dibeli siswa adalah es dengan persentase 36,4% dan 29,1%. Es yang dijual di lingkungan sekolah ini adalah minuman bubuk berasa yang diberi air dan es. Hampir semua penjual jajanan menjual es minuman bubuk ini. Diketahui bahwa biasanya siswa membawa air minum dari rumah ke sekolah namun jika air minum ini habis dan mereka merasa haus maka mereka membeli es minuman bubuk ini. Apalagi menurut siswa es minuman bubuk ini mereka sukai karena rasanya yang manis.

Kebiasaan ini sebenarnya tidak baik karena Lembaga Konsumen Jakarta (LKJ) baru-baru ini melansir bahwa 28 makanan dan minuman anak mengandung pemanis buatan berbahaya untuk anak, jika dikonsumsi dapat

mengakibatkan retardasi mental dan pertumbuhan yang lambat [12].

B POM menyatakan penggunaan zat pemanis buatan, termasuk siklamat, tidak berbahaya bagi kesehatan dalam takaran yang diijinkan. B POM memperbolehkan penggunaan pemanis buatan sesuai PerMenKes No.22/MenKes/Per/IX/88. Berdasarkan Buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang (2013) bahwa PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu dan bergizi serta disukai oleh anak. Dengan demikian konsumsi es atau minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa harus dibatasi [4]. Diketahui 96,4% alasan siswa memilih jajanan adalah karena rasa enak. Hal ini didukung studi oleh Qorrotu (2019) bahwa 63,2% siswa membeli makanan jajanan karena rasanya yang enak [13]. Anak sekolah dasar menganggap rasa lebih penting daripada kandungan gizi dalam membeli jajanan [14]. Rasa enak tersebut berasal dari penyedap makanan. Pedagang seringkali menambahkan penyedap agar makanan yang di jajakan laku tanpa memperhatikan faktor kesehatan. Salah satu bumbu penyedap makanan adalah MSG. Peranan MSG (*monosodium glutamate*) dalam membangkitkan cita rasa adalah menstimulasi reseptor cita rasa pada sel pengecap yang terdapat di permukaan lidah manusia [15].

Sejumlah 58,2% jumlah uang saku siswa <Rp7.000,00. Uang saku diberikan orang tua dari rumah. Jumlah uang saku siswa yang paling rendah sebesar Rp3.000,00 dan yang tertinggi sebesar Rp18.000,00. Siswa yang memiliki uang saku >Rp7.000,00 membeli jajanan sebanyak 3 kali di sekolah. Sedangkan, siswa yang memiliki uang saku <Rp7.000,00 membeli jajanan 1-3x di sekolah. Penelitian Alamin & Syamsianah (2014), menyebutkan ada hubungan antara sarapan di rumah dengan konsumsi jajanan di sekolah. Anak yang sarapan di rumah tidak sering membeli jajanan di sekolah, sebaliknya ada yang tidak sarapan di rumah frekuensi jajan di

sekolah akan tinggi [16]. Selanjutnya, ada hubungan antara jumlah uang saku dengan konsumsi jajanan di sekolah. Anak dengan uang saku lebih banyak akan mengkonsumsi jajanan lebih banyak atau sering [15].

Status Gizi Siswa

Tabel 8 menunjukkan bahwa 70,9% siswa memiliki status gizi baik. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat gizi dan digunakan secara efisien maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin [17].

Tabel 8. Gambaran Status Gizi

Kategori	n	%
Gizi baik	44	80
Gizi lebih	4	7,3
Obesitas	7	12,7
Total	55	100

Keadaan status gizi baik menggambarkan asupan memenuhi kebutuhan Sehingga dapat dijelaskan bahwa asupan siswa sehari-hari dimungkinkan dapat dipenuhi ketika siswa berada di rumah. Selain itu, penelitian dapat diterima sebagai upaya dalam memotret kemandirian siswa dalam memutuskan perilaku makanya selama di sekolah, terutama bila dikaitkan dengan penguasaannya terhadap uang saku dan ketiadaan pengawasan orang tua ketika di sekolah. Perilaku konsumsi di sekolah menjadi rambu bagi berbagai pihak baik orang tua, sekolah dan pihak terkait lainnya dalam menetapkan program dan intervensi agar anak-anak dipersiapkan untuk perkembangan yang lebih baik [18].

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan dan Praktik Jajan Siswa

Tidak terdapat kekonsistenan antara pengetahuan dengan kebiasaan sarapan siswa. Siswa dengan pengetahuan sedang

ternyata memiliki persentase yang sama besar (23,6%) dalam hal tidak sarapan dan rutin sarapan. Uji korelasi *Rank Spearman* dengan *p-*

value $0,307 > 0,05$ membuktikan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan siswa (Tabel 9).

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Siswa

Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Sarapan						Jumlah		p-value
	Tidak Pernah		Kadang		Selalu		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	7	12,7	7	12,7	3	5,5	17	30,9	0,307
Sedang	13	23,6	12	21,8	13	23,6	38	69,1	
Jumlah	20	36,4	19	34,5	16	29,1	55	100	

Kebiasaan sarapan siswa dapat berhubungan dengan faktor lain misalnya kebiasaan sarapan keluarga, dimana keluarga yang biasa sarapan maka anak-anak dalam keluarga tersebut juga akan terbiasa sarapan [19]. Penelitian ini menjelaskan bahwa bisa jadi kebiasaan sarapan siswa juga telah menjadi pola dalam keluarga sehingga anak tetap melakukan sarapan meski ia sendiri

tidak mengetahui tentang sarapan lebih dalam. Pengetahuan gizi yang baik pun tidak menjamin siswa akan sarapan. Terdapat kemungkinan alasan siswa tidak pernah atau jarang sarapan antara lain karena jadwal kegiatan yang sangat pagi, jarak sekolah dari tempat tinggal yang jauh, dan padatnya kegiatan [20].

Tabel 10. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Jajan Siswa

Pengetahuan Gizi	Praktik Jajan						Jumlah		p-value
	1x		2x		3x		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	0	0	2	3,6	15	27,3	17	30,9	0,305
Sedang	1	1,8	8	14,5	29	52,7	38	69,1	
Jumlah	1	1,8	10	18,2	44	80	55	100	

Demikian juga, tidak terdapat konsistensi antara pengetahuan dengan praktik jajan siswa. Siswa dengan pengetahuan kurang dan sedang ternyata memiliki persentase terbesar pada praktik jajan 3 kali selama di sekolah. Uji korelasi *Rank Spearman* dengan *p-value* $0,305 > 0,05$ membuktikan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik jajan siswa (Tabel 10).

Penelitian ini tidak menunjukkan pengetahuan yang sedang akan menjamin siswa akan sedikit jajan. Fakta yang ditemukan bahwa siswa tetap diberikan uang saku menjadi pemicu anak akan jajan di sekolah. Selain itu, praktik jajan dapat berhubungan dengan faktor

sebagai, kebiasaan sarapan dan kebiasaan membawa bekal [21].

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Praktik Jajan dengan Status Gizi Siswa

Siswa yang tidak sarapan, kadang ataupun selalu sarapan ternyata persentase terbesar memiliki status gizi baik. Dalam hal ini bisa difahami bahwa asupan siswa secara umum mencukupi kebutuhan asupan. Sarapan bukanlah satu-satunya sumber asupan karena kebutuhan masih dapat dipenuhi dari makan siang, makan malam dan selingan. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* pada Tabel 11 diperoleh *p-value* $0,608 >$

0,05. Nilai p membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa.

Tabel 11. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi						Jumlah	p-value	
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Pernah	15	27,3	2	3,6	3	5,5	20	36,4	0,608
Kadang	16	29,1	1	1,8	2	3,6	19	34,5	
Selalu	13	23,6	1	1,8	2	3,6	16	29,1	
Jumlah	44	80	4	7,3	7	12,7	55	100	

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi siswa selain kebiasaan sarapan antara lain asupan gizi secara keseluruhan, aktivitas fisik, riwayat penyakit, serta faktor sosial ekonomi keluarga. Sehingga meskipun siswa tidak terbiasa sarapan, status gizi mereka dapat tetap baik jika faktor-faktor lain tersebut terpenuhi dengan baik [22].

Praktik jajan di sekolah juga tidak berhubungan dengan status gizi siswa. Tabel 12 menunjukkan bahwa persentase terbesar

(61,8%) siswa dengan 3x jajan justru memiliki status gizi baik. Uji korelasi *Rank Spearman* dengan *p-value* $0,270 > 0,05$ membuktikan hal ini. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa dengan frekuensi jajan 2-3 kali dalam sehari berkaitan dengan status gizi baik sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ramadhani (2017) bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi IMT/U pada siswa MI Al Falah Jakarta. Hal ini berarti frekuensi jajan yang sering belum tentu menyebabkan status gizi yang berlebihan.

Tabel 12. Hubungan Praktik Jajan dengan Status Gizi Siswa

Praktik Jajan	Status Gizi						Jumlah	p-value	
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%			
1x	1	1,8	0	0	0	0	1	1,8	0,270
2x	9	16,4	1	1,8	0	0	10	18,2	
3x	34	61,8	3	5,5	7	12,7	44	80	
Jumlah	44	80	4	7,3	7	12,7	55	100	

Anak-anak dan makanan jajanan merupakan dua hal yang sulit dipisahkan. Anak-anak memiliki kegemaran untuk mengkonsumsi jenis makanan jajanan secara berlebihan, khususnya anak usia sekolah dasar (6-12 tahun). Dalam keseharian banyak dijumpai anak-anak yang selalu dikelilingi penjual makanan jajanan, baik yang ada di rumah, di lingkungan tempat tinggal hingga di sekolah. Dampak buruk jajanan dapat diminimalisir dengan pilihan

menu jajanan yang harus memenuhi standar gizi dan kesehatan. Dengan demikian jajan dapat berkontribusi dalam peningkatan asupan dan berdampak pada status gizi yang baik, serta tidak membahayakan kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan bahwa persentase terbesar siswa mempunyai pengetahuan gizi sedang dan

mempunyai kebiasaan tidak pernah sarapan di rumah. Sebagian besar siswa mempunyai status gizi baik. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan di rumah dan praktik jajan di sekolah, serta tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan di rumah dan praktik jajan di sekolah dengan status gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [2] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [3] F. Tuzzahroh, "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Visual, Poster dan Permainan Kwartet Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta," *Univ. Muhammadiyah Surakarta*, 2020.
- [4] BPOM, "Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin," *Direktorat Stand. Prod. Pangan Deputi Bid. Pengawas. Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indones.*, p. 37, 2013.
- [5] D. O. Anggiruling, I. Ekayanti, A. Khomsan, D. G. Masyarakat, F. E. Manusia, and I. P. Bogor, "Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children," *J. MKMI*, vol. 15, no. 1, pp. 81–90, 2019.
- [6] E. Mawarni, "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 2, no. 4, pp. 159–167, 2021, doi: 10.31004/jkt.v2i4.2900.
- [7] Notoatmodjo, S. "Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan", *Rhineka Cipta*.
- [8] V. P. Zebua, "Gambaran Pengetahuan Anak Sd Kelas (I - Vi) Tentang Makanan Jajanan Sehat Di Sd Negeri 076691 Hilisebua Kecamatan Alasa Kabupaten Nias Utara," *Politek. Kesehat. KEMENKES Medan*, pp. 1–23, 2021.
- [9] A. N. Fauziyah, P. Astuti, and S. Fathonah, "Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes," *Food Sci. Culin. Educ. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 22–30, 2022.
- [10] L. Sitoayu, Y. Wahyuni, D. Angkasa, and A. Noviyanti, "Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi," *J. Univ. Esa Unggul*, vol. 3, no. 37, pp. 1–31, 2016.
- [11] N. Azizah, D. M. Dachlan, S. M. Battung, and M. A. Mansur, "Gambaran Pola Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Di Cofee Break Sekolah Pada Anak Gizi Lebih Di Sdit Al-Hikmah MAROS," *J. Indones. Community Nutr.*, vol. 10, 2021.
- [12] I. W. Ambartana and N. M. Y. Gumala, "Sosialisasi Bahaya Minuman Serbuk Bagi Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Provinsi Bali," *J. Pengabmas Masy. Sehat*, vol. 2, no. 3, pp. 188–195, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/jpms2306>.
- [13] S. Qorroto, "Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour of Elementary School Student," *Litbang*, vol. XV, no. 2, p. 145, 2019.
- [14] N. Iklima, "Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *J. Keperawatan BSI*, vol. 5, no. 1, pp. 8–17, 2017.
- [15] A. E. Putra, "Gambaran Kebiasaan Jajan Siswa Di Sekolah (Studi di Sekolah Dasar Hj. Isriati Semarang)," *Univ. Diponegoro*, pp. 1–24, 2017.
- [16] R. L. Alamin and A. Syamsianah, "Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan

- Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang,” *J. GIZI Univ. Muhammadiyah SEMARANG*, vol. 3, no. April 2014, pp. 40–50, 2014.
- [17] Almtsier, S. “Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang”, Jakarta: Penebar Swadaya.
- [18] I. Lestari, W. Septiani, and Y. Harnani, “Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar,” *Media Kesmas (Public Heal. Media)*, vol. 1, no. 2, pp. 182–191, 2021, doi: 10.25311/kesmas.vol1.iss2.44.
- [19] Gemyli, S. C., Aruben, Ronny., Suyatno. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol 3, no. 3, pp. 246-256, 2015.
- [20] Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R., “Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro”, *Journal of Nutrition College*, vol. 10, no. 1, pp. 72-81, 2021.
- [21] Wowor, Prisca. Engkeng, Sulaemana. Kalesaran, A. F. C. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Pelajar di Sekolah Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado”, *Jurnal KESMAS*, vol. 7, no. 5, pp. 1-10, 2018.
- [22] Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M., “Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan dengan Statis Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur”, *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 77-86, 2015.