

Hubungan Jenis Jajanan, Frekuensi Konsumsi, Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022

Marnia¹, Ni Ketut Yuli Astuti², Wa Anasari³, Fitriwati⁴, Asmiati⁵

^{1,3} Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari

^{2,4,5} Universitas Mandala Waluya, Kendari

Email korespondensi: vaanasari79@gmail.com

Info Artikel:

Diterima:

08 November 2024

Disetujui:

04 Januari 2025

Dipublikasi:

Januari 2025

Kata Kunci:

Anak Sekolah Dasar,
Makanan Jajanan, Status
Gizi

Keywords:

*Elementary School Children,
Snacks, Nutritional Status*

Abstrak

Latar Belakang: Makanan jajanan penyumbang energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, sehingga jajanan yang berkualitas baik akan mempengaruhi kualitas makanan anak. Selain itu, konsumsi jajanan dalam porsi yang besar akan menyumbangkan asupan energi yang tinggi dan dapat mengakibatkan kelebihan asupan energi sehingga memicu penambahan berat badan. Disisi lain, terdapat permasalahan keamanan pangan jajanan yang belum terjamin keamanan pangannya yang ditandai dengan adanya bakteri, senyawa kimia berbahaya, serta virus yang menyebabkan diare sampai kanker. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian yang akan digunakan adalah *Cross-Sectional* dengan sifat penelitian yaitu *explanatory research*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas V dan IV yang sekolah di SDN 1 Bonegunu yang berjumlah 64 siswa dengan jumlah sampel 55 siswa diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan *Fisher exact test* sebagai pilihan alternatif bila data tidak layak uji *Chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden di SDN 1 Bonegunu memiliki status gizi kurang yaitu 76,4%. Hasil uji statistik jenis konsumsi makanan jajanan ($p = 0,055 < 0,05$), frekuensi konsumsi makanan jajanan ($p = 0,001 < 0,05$), jumlah energi dari konsumsi makanan jajanan ($p = 0,042 < 0,05$) dan jumlah protein dari konsumsi makanan jajanan ($p = 0,003 < 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara jumlah energi dari konsumsi makanan jajanan dan jumlah protein dari konsumsi makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 1 Bonegunu tahun 2022. **Kesimpulan:** Diharapkan bagi siswa agar menjaga status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat. Sedangkan bagi pihak sekolah diharapkan agar dapat memberikan informasi tentang status gizi anak, menganjurkan siswa untuk membawa bekal dari rumah daripada membeli jajanan disekolah, menyediakan kantin dengan makanan yang sehat.

Abstract

Background: Snacks contribute energy and nutrients needed for children's growth, so good quality snacks will affect the quality of children's food. In addition, consumption of snacks in large portions will contribute to high energy intake and can result in excess energy intake resulting in weight gain. On the other hand, there is a food safety problem for snacks where food safety is not guaranteed, which is characterized by the presence of bacteria, dangerous chemical compounds, and viruses that cause diarrhea to cancer. **Methods:** The type of research used is observational with the research design that will be used is cross-sectional with the nature of the research, namely explanatory research. The population in this study were all students in grades V and VI of SD who attended SDN 1 Bonegunu, totaling 64 students with a total sample of 55 students taken by simple random sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed using Fisher's exact test as an alternative option if the data is not feasible with the Chi Chi-square test. **Results:** The results showed that most of the respondents at SDN 1 Bonegunu had normal nutritional status, namely 76.4%. Statistical test results for types of snack food consumption ($p = 0.055 < 0.05$), frequency of snack food consumption ($p = 0.001 < 0.05$), amount of energy from snack food consumption ($p = 0.042 < 0.05$) and amount protein from snack consumption ($p = 0.003 < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a relationship between the amount of energy from snack food consumption and the amount of protein from snack food consumption with the nutritional status of elementary school children at SDN 1 Bonegunu in 2022. **Conclusion:** It is expected that students will maintain good nutritional status by eating healthy foods. Meanwhile, the school is expected to be able to provide information about the nutritional status of children, advise students to bring lunch from home instead of buying snacks at school, provide canteens with healthy food.

PENDAHULUAN

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat, khususnya pada anak sekolah dasar. Makanan jajanan yang beragam berkembang pesat di Indonesia. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah ini, merupakan salah satu fenomena yang hamper terjadi di seluruh dunia. Hampir di setiap sekolah pasti dijumpai para pedagang makanan jajanan (Dini et al., 2017). Keberagaman makanan jajanan tersebut merupakan hal yang tidak mudah untuk diawasi. Anak cenderung memakan jenis makanan atau jajanan yang tidak baik di sekolah atau lingkungannya (Kalsum & Sitanggang, 2022).

Makanan jajanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada individu. Kebiasaan jajan anak dapat dilihat dari jumlah jajan dan kontribusi gizi pada jajanan. Berpedoman pada program PMT-AS makanan tambahan atau makanan selingan dapat memberikan 15% asupan gizi harian yang dianjurkan *Recommended Dietary Allowances (RDA)* dari kalori 300 kalori dan 10% *RDA* dari protein 5 gr (Permenkes RI, 2019). Kontribusi energi jajanan tertinggi adalah 607 kkal dan sebanyak 19% anak-anak tergolong lebih untuk kontribusi jajannya. Penelitian lain menunjukkan hal yang serupa dimana kontribusi energi jajanan cukup besar yaitu sebesar 24,7% terhadap asupan harian atau 494 kkal (Anggiruling et al., 2019).

Makanan jajanan merupakan faktor yang penting bagi pertumbuhan anak, karena jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, sehingga jajanan yang berkualitas baik akan mempengaruhi kualitas makanan anak (Intan Permatasari, 2020). Selain itu, konsumsi jajanan dalam porsi yang besar akan menyumbangkan asupan energi yang tinggi dan dapat mengakibatkan kelebihan asupan

energi sehingga memicu penambahan berat badan (Anggiruling et al., 2019). Disisi lain, terdapat permasalahan keamanan pangan jajanan. Ketersediaan jajanan belum terjamin keamanannya. Jajanan yang tidak aman ditandai dengan adanya bakteri, senyawa kimia berbahaya, serta virus yang menyebabkan diare sampai kanker.

Hampir di setiap sekolah pasti dapat dijumpai para pedagang makanan jajanan. Makanan jajanan yang dijual dikantin sekolah sebagian besar seperti snack, dan minuman perasa manis. Sebagian besar siswa lebih gemar mengonsumsi jajanan tersebut dibandingkan memilih makanan bergizi seimbang dan sehat. Berdasarkan Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008 menunjukkan bahwa sebanyak 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari berkisar antara 10%-20%, yaitu energi dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 17,36% dan protein 12,4%, karbohidrat 15,1 % dan lemak 21,1% terhadap konsumsi sehari (Puspitaningrum, 2018). Penelitian lainnya pada anak sekolah menyebutkan berdasarkan survey BPOM pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U) adalah 9,2%, terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sementara untuk masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 20%, terdiri dari gemuk 15,3% dan sangat gemuk (obesitas) 15,3%. Anak sekolah dasar, sebagian besar pada waktu siang hari berada di sekolah, sehingga berdasarkan survey

BPOM makanan jajanan di sekolah menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein. Konsumsi snack pada anak sekolah juga mengalami peningkatan dari 74% pada tahun 1977-1978 menjadi 98% pada tahun 2003-2006 (Lestari, 2021).

Di provinsi Sulawesi Tenggara status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur yaitu sangat prevalensi sangat kurus 1,2%, kurus 5,0%, normal 70,2%, gemuk 13,0%, dan obesitas 10,6%(Risksedas, 2018). Indeks massa tubuh/umur pada anak umur 5-12 tahun di provinsi Sulawesi Tenggara berdasarkan pemantauan status gizi nasional menyatakan sebesar 1,4% sangat kurus dan 3,4% kurus. Berdasarkan indeks tinggi badan/umur prevalensi pendek sebesar 3,5% sangat pendek dan 10,4 % pendek (Kemenkes RI, 2021).

Dalam pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang, 2013 menyebutkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam sehari dapat dilakukan dengan mengonsumsi 3 (tiga) kali makan besar (nasi, lauk hewani, lauk nabati, buah dan sayur) dan 2 (dua) kali makanan selingan (camilan). Dalam penelitian Harahap et al., (2020) disebutkan pada diet seimbang, anjuran konsumsi jajanan adalah 2-3 kali setiap hari. Jika konsumsi makanan pada anak usia sekolah tidak dikelola dengan baik dan terjadi dalam waktu yang lama secara terus menerus, maka akan terjadi gangguan pada tumbuh kembang anak. Hal ini akan mempersulit terwujudnya perbaikan kualitas bangsa khususnya peningkatan kesehatan gizi anak. Salah satu cara untuk memperbaiki konsumsi makanan anak yang tidak baik yaitu dengan memperkenalkan berbagai makanan yang bergizi kepada anak (Nasriyah et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan bahwa jumlah siswa keseluruhan sebanyak 255 orang,

sedangkan tidak ada kantin pada SD Negeri 1 Bonegunu dan adanya berbagai macam penjual makanan jajanan atau pedagang kaki lima diluar sekolah dengan waktu untuk sekali istirahat selama 30-40 menit. Hal inilah yang memicu siswa untuk jajan diluar sekolah dikarenakan tidak ada kantin untuk melayani siswa dengan jumlah yang cukup besar. Selain itu lokasi disekitar sekolah terdapat banyak warung yang memicu siswa untuk berbelanja diluar sekolah. Hal ini didukung pula dengan banyaknya penjaja makanan diluar lingkungan sekolah yang menjual beragam makanan dan minuman yang digemari anak sekolah. Banyaknya produk makanan maupun minuman kemasan yang mengandung bahan tambahan pangan yang dijual dilingkungan sekolah yang akan berakibat buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam waktu yang lama. Selain itu, makanan yang dijual disekitar lingkungan sekolah cenderung kurang hygiene yang dapat menyebabkan masalah pencernaan dan masalah kesehatan lainnya.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar. Selain itu belum pernah dilakukan penelitian serupa di sekolah tersebut

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Cross-Sectional* dengan sifat penelitian yaitu *explanatory research* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makananan jajanan anak usia sekolah dasar dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 1 Bonegunu Kabupaten Buton Utara. Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Bonegunu, Kecamatan Bonegunu, Kabupaten Buton Utara, Sulawesi Tenggara. Pemilihan tempat ini didasarkan atas beberapa pertimbangan yaitu jumlah sampel penelitian yang memadai, SDN 1 Bonegunu

merupakan sekolah yang tidak memiliki kantin sekolah dan diluar sekolah masih ada penjual makanan jajanan dan belum pernah dilakukan penelitian di SDN 1 Bonegunu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 – 15 November tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi yang sekolah di SDN 1 Bonegunuyang berjumlah 225 siswa dengan jumlah siswa kelas V dan VI SD yang sekolah di SDN 1 Bonegunu yang berjumlah 55 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian jumlah siswa/siswi kelas V dan VI SD yang sekolah di SDN 1 Bonegunu. Alasan dipilihnya siswa kelas-kelas tersebut sebagai sampel penelitian karena termasuk dalam tingkatan kelas tinggi, dimana mereka dapat memahami, menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan baik dan dapat diajak kerjasama dalam pengumpulan data. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*, yang dihitung dengan rumus *Slovin* sehingga besar sampel didapatkan dalam penelitian ini adalah 55 siswa.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuisoner untuk mengumpulkan identitas sampel, lembar kuesioner penelitian, *form recall* 2x24 jam sebagai catatan konsumsi makan sampel dalam satu hari sebelumnya, buku foto makanan untuk memudahkan melakukan *recall* dan Timbangan injak merk *Supscale* dengan kapasitas 180 kg dan *microtoise* untuk mengukur berat badan dan tinggi badan sampel.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.. Analisis data univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif dengan tabel distribusi mengenai status gizi anak, konsumsi makanan jajanan seperti frekuensi konsumsi jajanan, jumlah energi dan protein dari kedua variabel. Sedangkan Analisis bivariat merupakan analisis data yang digunakan untuk

mengetahui hubungan variabel dependent dan variabel independen yang diteliti yaitu menggunakan Uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di SDN 1 Bonegunu Tahun 2022

Karakteristik	Jumlah (Orang)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	23	41,8
b. Perempuan	32	58,2
Umur		
a. \leq 10 Tahun	23	41,8
b. $>$ 10 Tahun	32	58,2
Uang Saku		
a. \geq Rp5.000	32	58,2
b. $<$ Rp5.000	23	41,8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 orang (58,2%) dan laki-laki sebanyak 23 orang (41,8%). Umur terbanyak dalam penelitian ini adalah umur lebih dari 10 tahun sebanyak 32 orang(58,2%) dan dibawah 10 tahun sebanyak 23 orang (41,8%). Dilihat dari uang saku \geq Rp5.000 yaitu sebanyak 32 orang (58,2%), dan $<$ Rp5.000 sebanyak 23 orang (41,8%)

Keadaan Gizi Responden

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden di SDN 1 Bonegunu Tahun 2022

Uraian	Jumlah (Orang)	Presentase (%)
Berat Badan		
a. \leq 27 Kg	19	34,5
b. $>$ 27 kg	36	65,5
Tinggi Badan		
a. \geq 145 cm	46	83,6
b. $<$ 145 cm	9	16,4
Indeks Massa Tubuh		
\geq -2 SD	42	76,4
	13	23,6

< -2 SD

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden mayoritas yaitu berat badan lebih dari 27 kg sebanyak 36 orang(65,5%), dan dibawah 27 kg sebanyak 19 orang (34,5%). Tinggi badan terbanyak dalam penelitian ini adalah lebih dari 145 cm sebanyak 46 orang (83,6%) dan dibawah 145 cm sebanyak 9 orang(16,4%). Dilihat dari IMT \geq - 2 SD sebanyak 42 orang (76,4%) dan <-2 SD sebanyak 13 orang (23,6%).

Karakteristik Orang Tua/Wali Murid

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Orang Tua/Wali Responden

Karakteristik	n	%
Pendidikan		
a. SD	15	27,3
b. SMP	16	29,1

c. SMA	18	32,7
d. Perguruan Tinggi	6	10,9
Pekerjaan		
a. Petani/Pekebun	16	29,1
b. Pedagang/Wiraswasta	35	63,6
c. PNS	4	7,3

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa orang tua/wali murid responden yang mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 18 orang (32,7%), pendidikan SMP sebanyak 16 orang (29,1%), pendidikan SD sebanyak 15 orang (27,3%) dan pendidikan diploma/sarjana yaitu sebanyak 6 orang (10,9%). Sedangkan pekerjaan orang tua/wali murid responden yang terbanyak adalah pedagang/wiraswasta yaitu sebanyak 35 orang (63,6%) pekerjaan petani sebanyak 16 orang (29,1%) dan pegawai negeri sipil (PNS) sebanyak 4 orang (7,3%).

Analisis Bivariat

Hubungan Antara Jenis Jajanan Dengan Status Gizi

Tabel 4. Hubungan Antara Jenis Jajanan Dengan Status Gizi Anak SDN 1 Bonegunu

Variabel	Status Gizi				Jumlah		P-value
	Kurang		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Jenis jajan							
Sepinggalan	24	88,9	3	11,1	27	100	0,055
Cemilan dan minuman/buah	18	64,3	10	36,7	28	100	
Frekuensi konsumsi makanan jajan							
Tidak sesuai	37	88,1	5	11,9	42	100	0,001
sesuai	5	38,5	8	61,5	13	100	
Jumlah energi							
Kurang	31	86,1	5	13,9	36	100	0,042
Cukup	11	57,9	8	42,1	18	100	
Jumlah protein							
Kurang	35	87,5	5	12,5	40	100	0,003
Cukup	7	46,7	8	53,3	15	100	
Total	42	76,4	13	23,6	55	100	

Sumber: Data Primer (Diolah, 2022)

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian ini status gizi responden mayoritas berstatuskurangyaitu sebanyak 42 orang

(76,4%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Anzarkusuma (2014) yang menetapkan status gizi berdasarkan z-score IMT/U dengan nilai maksimal pada

kelompok normal sebesar 75% dan nilai terendah pada defisiensi sebesar 6,5%. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Amalia (2016) yang menemukan bahwa mayoritas responden berstatus gizi normal (64,4%) dan obesitas paling sedikit (11,6%).

Status gizi normal mayoritas perempuan 35,6% hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2015) dengan menunjukkan 65,1% anak perempuan memiliki gizi normal. Anak usia 10 tahun mayoritas 31,5% hasil ini sesuai dengan penelitian Mariza (2012) dengan menunjukkan anak usia 10 tahun memiliki status gizi normal 18,5%. Uang saku \leq Rp.5000 sebanyak 52,1% Hasil penelitian ini sejalan dengan Umardani (2011) dengan menunjukkan 88,9% anak memiliki uang saku \leq Rp.5000. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rosa, 2011) bahwa rendahnya pendidikan orangtua dapat mengakibatkan rendahnya pengetahuan dan semakin rendah dalam pemenuhan status gizi anak. Semakin baik pekerjaan seseorang maka jumlah pendapatan semakin meningkat. Meningkatnya jumlah pendapatan lebih lanjut dapat mempengaruhi asupan makanan karena dapat menyediakan makanan yang memadai baik kualitas maupun kuantitas bagi keluarga.

Status gizi anak adalah status makanan yang dapat diterima dan dimanfaatkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi, aktivitas fisik dan tumbuh kembang anak. Zat gizi yang dibutuhkan oleh anak sekolah beberapa diantaranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Retno & Murdijati, 2014). Status gizi adalah penilaian dari suatu makanan yang dimanfaatkan oleh tubuh melalui pemeriksaan tubuh dengan pemeriksaan penunjang, wawancara atau pengukuran antropometri (berat badan, indeks masa tubuh, lingkar perut dan lain-lain) (Andry, 2015). Status gizi dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Status gizi anak sekolah yang dibutuhkan adalah

karbohidrat, protein, lemak dan mineral (Merryana & Bambang, 2012).

Pemenuhan status gizi yang baik sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik. Manfaat pemenuhan nutrisi pada anak sekolah antara lain pertumbuhan tulang, otot dan gigi, mengoptimalkan kognitif dan meningkatkan prestasi belajar, daya tahan tubuh, mengurangi resiko penyakit dimasa depan, meningkatkan produktivitas dimasa depan (Wijayanti, 2016). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer adalah tingkat kecukupan zat gizi, yang berhubungan dengan kualitas dan kuantitas ketersediaan pangan, pola makan, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, budaya, dan sosial ekonomi. Faktor sekunder terkait dengan faktor yang menyebabkan tingkat kecukupan gizi tidak sampai didalam sel-sel tubuh manusia, seperti status kesehatan, gangguan penyakit infeksi dan non infeksi, sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan (Kusuma, 2020).

Masalah gizi yang muncul pada anak sekolah adalah masalah ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yaitu asupan yang melebihi atau kurang dari kebutuhan tubuh, masalah tersebut diantaranya adalah masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Beberapa masalah dari gizi kurang diantaranya kekurangan energi protein (KEP), anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan gizi yodium (GAKI) dan kurang vitamin A, sedangkan masalah gizi lebih salah satunya obesitas yaitu kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Arisman, 2010). Status gizi yang baik atau optimal akan tercapai apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik,

pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak. Seorang anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya, tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Cadangan energi yang rendah dan tinggi lemak akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan dan kelebihan zat gizi. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan mempengaruhi status gizi anak (Noviani, 2016). Status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia (Adriansyah, 2017).

2. Hubungan Jenis Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 42 responden (43,0%) yang status gizi kurang terdapat 24 responden (43,6%) yang mengkonsumsi jenis jajanan sepinggan dan 12 responden (21,8%) yang mengkonsumsi jenis jajanan camilan serta 6 responden (10,9%) yang mengkonsumsi jenis jajanan camilan. Sedangkan dari 13 responden (23,6%) status gizi normal terdapat 3 responden (5,5%) yang mengkonsumsi jenis jajanan sepinggan dan 4 responden (7,3%) yang mengkonsumsi jenis jajanan camilan serta 6 responden (10,9%) yang mengkonsumsi jenis jajanan camilan. Hal ini bisa terjadi karena adanya kecenderungan keterkaitan antara jenis makanan jajanan dan status gizi. Adanya responden yang jenis makanan jajanannya tidak baik dengan status gizinya normal dapat disebabkan karena responden mengimbangi dengan aktivitas fisik yang tinggi. Adapun adanya responden dengan jenis makanan jajanannya baik dan status gizinya obesitas. Responden memang

mengonsumsi makanan jajanan dengan jenis yang baik tetapi dengan frekuensi makan sering. Jadi ketika responden mengonsumsi makanan dengan jenis yang kurang tetapi frekuensi makannya sering dapat menjadi salah satu penyebab obesitas.

Menurut Winarno (dalam Purnawijaya, dkk., 2019), jenis-jenis makanan jajanan dibagi menjadi 4, yaitu main dish, snack ringan, minuman, dan buah-buahan. Snack ringan yang paling sering dikonsumsi sampel. Minuman yang paling sering dikonsumsi yaitu teh gelas, es kiko, okky jelly drink, dan es lilin. Golongan main dish kurang dikonsumsi sampel. Sebagian makanan jajanan tersebut memiliki nilai gizi cukup rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian sampel belum mengonsumsi makanan jajanan yang beragam. Hasil ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Simanjuntak dan Hartono (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah mengonsumsi makanan jajanan dengan jenis yang beragam. Hal tersebut disebabkan oleh lingkungan sekolah dan kantin sekolah yang kurang menjual makanan jajanan yang bervariasi dan menarik bagi anak sekolah dasar.

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,030$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara jenis konsumsi makanan dengan status gizi anak sekolah dasar. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnawijaya, dkk (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan jajanan dengan status gizi anak. Keterkaitan antara jenis makanan jajanan dan status gizi ini dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh konsumsi makanan jajanan yang beragam terhadap pertumbuhan anak usia sekolah. Berdasarkan hasil analisis secara deskriptif dapat dilihat bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara jenis makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar di SD N 17 Dangin Puri. Hal itu bisa terjadi karena sampel yang mengonsumsi < 2 jenis makanan jajanan

hanya mengonsumsi makanan jajanan yang memiliki energi rendah seperti okky jelly drink, es kiko, wafer coklat, wafer keju. Sedangkan, untuk sampel yang mengonsumsi ≥ 2 jenis makanan jajanan jenis yang dikonsumsi sebagian besar memiliki energi yang tinggi seperti mi instant, roti coklat, bakso, nasi dan ayam goreng. Namun hal sebaliknya terjadi di SD N 3 Penatih yaitu tidak ada kecendrungan keterkaitan antara konsumsi jenis makanan jajanan dan status gizi. Hal itu bisa terjadi karena disebabkan oleh jenis makanan jajanan yang dikonsumsi di SD N 3 Penatih sebagian besar tergolong makanan jajanan ringan dan minuman seperti es kiko, okky jelly drink, kripik singkong, kacang cup-cop, dan wafer coklat.

3. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 42 responden (76,4) yang status gizi kurang terdapat 37 responden (67,3%) dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan dalam kategori tidak sesuai dan 5 responden (9,1%) dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan dalam kategori sesuai. Sedangkan dari 13 responden (23,6%) status gizi normal terdapat 5 responden (9,1%) dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan dalam kategori tidak sesuai dan 8 responden (14,5%) dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan dalam kategori sesuai. Adanya ini karena biasanya makanan jajanan yang mereka sukai adalah makanan dengan warna, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang menarik. Mereka juga pada umumnya membeli makanan jajanan yang kandungan gizinya kurang. Dimana frekuensi jajan sering namun kandungan gizi dalam makanan jajanan kurang serta kebanyakan anak yang mengonsumsi makanan jajanan yang sering membuat anak malas makan makanan yang di sediakan dirumah.

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dengan status gizi anak sekolah dasar. Hal ini sesuai dengan penelitian hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dengan status gizi anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti (2020) tentang konsumsi makanan jajanan pada penelitian ini menunjukkan sebanyak 76,4% pada kategori status gizi kurang. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariza (2012) yaitu sebanyak 90,65% pada kelompok kasus konsumsi makanan jajan dan 53,15% pada kelompok kontrol kebiasaan jajan termasuk dalam kategori biasa jajan. Temuan investigasi penelitian ini tentang perilaku ngemil mengungkapkan bahwa 46,6% wanita memiliki kecenderungan ngemil. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Firdaus (2019) yang menemukan bahwa 15% perempuan memiliki perilaku ngemil. Sebanyak 39,7% anak usia 10 tahun secara teratur makan makanan ringan. Menurut penelitian Noviani (2021) di SDN Sonosewu Bantul Yogyakarta, 46% anak usia 10 tahun memiliki kecenderungan untuk ngemil. Temuan penelitian ini menguatkan temuan tersebut. Karena ketidaktahuan anak akan konsekuensi mendapatkan makanan dari sumber yang tidak diinginkan, perilaku jajan anak berkembang di lokasi tersebut anak-anak yang sering makan (Wawan, 2019).

Berdasarkan penelitian tentang perilaku ngemil mengungkapkan bahwa 46,6% wanita memiliki kecenderungan ngemil. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Firdaus (2019) yang menemukan bahwa 15% perempuan memiliki perilaku ngemil. Sebanyak 39,7% anak usia 10 tahun secara teratur makan makanan ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviani (2021) di SDN Sonosewu Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa 46% anak

usia 10 tahun memiliki kebiasaan jajan. Ketidaktahuan anak tentang konsekuensi mendapatkan jajan dari sumber yang tidak diinginkan berkontribusi pada pembentukan perilaku jajan yang sering (Wawan, 2019). Temuan penelitian ini sejalan dengan Januari (2010) yang menemukan bahwa 72,2% anak memiliki kebiasaan jajan dengan uang saku Rp. 5000. Anak yang memiliki kebiasaan jajan dengan uang saku Rp. 5000 sebanyak 68,5%. Orang tua memberikan uang saku kepada anak-anak mereka agar mereka dapat membeli makanan dan minuman saat mereka jauh dari rumah (Mulyadi, 2012).

Lingkungan sekitar, teman sebaya, orang tua, media, dan jenis jajanan ramah anak semuanya berdampak pada seberapa sering anak sekolah makan jajanan. Setting sangat menentukan dalam menyediakan ragam jajanan karena keinginan anak untuk membeli jajanan tersebut akan dipengaruhi oleh banyaknya pilihan yang tersedia. Konsumsi jajanan anak juga dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya, antara lain karena teman sekelas sering mengajak anak untuk membeli jajanan dari vending machine di sekolah. Sementara orang tua memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku jajan anak-anak mereka, salah satu pengaruhnya adalah praktik orang tua memberikan uang saku anak-anak mereka untuk dibelanjakan pada jajan sepulang sekolah (Sinta, 2015).

Anak-anak menyukai jajanan karena murah, mudah diperoleh, menarik, beragam, dan ekonomis. Hal ini mendukung bahwa sebagian besar anak sekolah sering mengonsumsi jajanan yang banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah. Selain itu, dilarang membeli makanan yang tidak memenuhi kriteria gizi ini, berapa pun jumlahnya (Lutfi, 2015).

Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak terjadi karena anak-anak menghabiskan seperempat waktu mereka di

sekolah, di mana sekolah menyediakan beragam jenis makanan jajanan yang menarik. Street food menurut definisi *Food and Agricultural Organization* (FAO) adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Data Badan Pengawas Obat dan Makanan dalam Yuliasuti (2012) menyebutkan bahwa 78 persen anak sekolah mengonsumsi makanan jajanan di lingkungan sekolah.

4. Hubungan Jumlah Energi Dari Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa 76,4% yang berstatus gizi kurang sebesar 56,4% yang mengonsumsi makanan jajanan dengan jumlah energy yang kurang dan 20,0% yang mengonsumsi makanan jajanan dengan jumlah energy yang cukup. Adanya responden yang berstatus gizi. Sedangkan dari 13 responden (23,6%) status gizi normal terdapat 5 responden (9,1%) yang mengonsumsi makanan jajanan dengan jumlah energy yang kurang dan 8 responden (14,5%) yang mengonsumsi makanan jajanan dengan jumlah energy yang cukup. Biasanya makanan jajanan yang mereka sukai adalah makanan dengan warna, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang menarik. Mereka juga pada umumnya membeli makanan jajanan yang kandungan energinya kurang. Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan *energy*.

Badan Ketahanan Pangan tahun 2018 menganjurkan kontribusi energi dan protein selingan sebesar 20%. Penelitian Shriver *et al.*, tahun 2017 menunjukkan kontribusi energy jajanan sebesar 28.0% dan kontribusi energinya sebesar 32%.26 Penelitian serupa

lainnya menunjukkan jajanan berkontribusi energi sebesar 30%. Tingginya kontribusi jajanan dapat dikarenakan anak tidak sarapan sehingga mereka menggantikan sarapan dengan jajanan. Namun, kualitas jajanan belum baik karena jajanan umumnya tinggi energi.

Ketidakeimbangan energi di dalam tubuh dapat menyebabkan perubahan berat badan (Hill *et al.* 2012). Kondisi keseimbangan positif terjadi apabila energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan pengeluarannya. Di dalam tubuh konsumsi energi berlebih akan dirubah dalam bentuk simpanan lemak pada jaringan adiposa.

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara jumlah energi dari konsumsi makanan dengan status gizi anak SDN 1 Bonegunu. Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan Pahlevi dan Indarjo (2019) pada anak kelas 4, 5 dan 6 di Sekolah Dasar 02 Ngresep Banyumanik ini menemukan bahwa asupan energi berpengaruh pada status gizi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dini, dkk (2018) Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* antara kandungan energi dari konsumsi makanan jajanan dengan asupan energi sehari didapatkan ($p = 0,000$) pada taraf signifikansi 5% diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi makanan jajanan dengan asupan energi sehari. Dalam keadaan normal di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertumbuhan umur karena sifat berat badan yang sangat labil.

Asupan energi dari makanan jajanan paling tinggi yaitu 121,90% dari AKG, dan berkontribusi sebesar 37,87% dari asupan energi sehari. Asupan energi dari makanan jajanan yang diperoleh sebagian besar berasal dari makanan yang cenderung mengandung

tinggi energi dan karbohidrat sederhana sebagai sumber energi. Selain itu, juga dikarenakan siswa gemar mengkonsumsi makanan jajanan di kantin dan di luar rumah dibandingkan mengkonsumsi makanan dari rumah, jarang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah serta tidak pernah membawa bekal makanan dari rumah. Kelebihan asupan energi atau karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Glikogen akan disimpan di hati dan otot. Lemak akan disimpan disekitar perut, ginjal, dan bawah kulit. Namun hal ini dapat menyebabkan obesitas karena kelebihan energi dan karbohidrat apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus.

5. Jumlah Protein Dari Konsumsi Makanan Jajanan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 42 responden (76,4%) yang status gizi kurang terdapat 35 responden (63,6%) yang mengkonsumsi makanan jajanan dengan jumlah protein yang kurang dan 7 responden (12,7%) yang mengkonsumsi makanan jajanan dengan jumlah protein yang cukup. Sedangkan dari 13 responden (23,6%) status gizi normal terdapat 5 responden (9,1%) yang mengkonsumsi makanan jajanan dengan jumlah protein yang kurang dan 8 responden (14,5%) yang mengkonsumsi makanan jajanan dengan jumlah protein yang cukup.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Eddy Setyo Mudjajanto dan Purwanti (2003), menunjukkan bahwa kontribusi zat gizi makanan jajanan terhadap kecukupan protein anak sekolah berkisar antara 1,08%-5,58%. Secara umum makanan jajanan memberikan kontribusi zat gizi yang kecil bagi kecukupan protein anak. Berbagai jenis makanan jajanan yang dijajakan. Makanan jajanan (*street food*) lebih dikenal sebagai snack, didefinisikan sebagai “makanan atau kudapan, baik yang diproduksi sendiri pada tingkat rumah tangga

maupun yang dipersiapkan untuk dikonsumsi langsung di lokasi penjualan yang terdapat dipinggir jalan atau di tempat-tempat umum, dan bisa dijajakan dengan cara berkeliling” (Judarwanto, 2008).

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara jumlah protein dari konsumsi makanan dengan status gizi anak sekolah dasar. Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian Arimurti (2010) menemukan bahwa terdapat hubungan antara protein dari makanan jajanan dengan status gizi pada anak SD usia 9-12 tahun. Makin besar jumlah asupan energi, karbohidrat, maupun protein dari makanan jajanan, makin besar kecenderungan anak untuk berstatus gizi yang lebih tinggi. Orang tua dapat menambahkan makanan jajanan sebagai makanan utama untuk meningkatkan status gizi anak yang berstatus gizi kurang atau gizi buruk. Pada saat yang sama orang tua seharusnya mengetahui kemungkinan bahwa makanan jajanan dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas bagi anak yang sudah mempunyai berat badan normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis jajan, frekuensi konsumsi makanan jajan, jumlah energi dari konsumsi makanan jajanan dan jumlah protein dari konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak SDN 1 Bonegunu tahun 2022.

Diharapkan siswa dan semua pihak dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan mengembangkan ilmu pengetahuan terkait gizi yang berkaitan menjaga status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat.

Bagi pihak sekolah di SDN 1 Bonegunu diharapkan guru dapat

memberikan informasi tentang status gizi anak, menganjurkan siswa untuk membawa bekal dari rumah daripada membeli jajanan disekolah, menyediakan makanan yang sehat.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak antara lain pola makan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiruling, O. D., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis Faktor Pemilihan Jajanan, Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal MKMI*, 15(1), 81–90.
- Dini, N., Pradigdo, S., & Suyatno, S. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh Dan Imt/U) Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang).
- FAO. (2009). Food safety and quality (Street food), www.fao.org, Diakses pada tanggal 20 Mei 2022.
- Kalsum, U., & Sitanggang, H. D. 2022. Studi kualitatif pola konsumsi jajanan anak usia sekolah pada suku anak dalam (SAD) di daerah trans sosial Desa Nyogan, Kabupaten Muaro Jambi.
- Kemendes RI. 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (pp. 1–168).
- Nasriyah, N., Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.
- Permenkes RI. (2019). Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia (pp. 1–32).

- Purnawijaya, M. P. D., Sairaoka, I. P., & Nursanyoto, H. 2018. Pola Konsumsi Makanan Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN 17 Dangin Puri dan SDN 3 Penatih Kota Denpasar.
- Qorrothu, S. 2019. Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour of Elementary School Student. Litbang, XV(2), 145.
- Riani, Syafriani, & Syahrial. 2019. Pengaruh Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar Kabupaten Kampar Tahun 2019.
- Riskesdas. 2018. Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara. [http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/Riskesdas Sulawesi Tenggara 2018.pdf](http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/Riskesdas%20Sulawesi%20Tenggara%202018.pdf)
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.