

## HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SDN KARANG TENGAH 04 KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022

### *The relationship between having a breakfast habit and snack habit to the nutritional status of children at SDN Karang Tengah 04 Bogor Regency in 2022*

Hanna Brenda Swantrisa\*, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Lilik Hidayanti  
Program Studi Gizi, Universitas Siliwangi  
Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kecamatan Tawang, 46115

\*Korespondensi: hannabrendas10@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*School children are one of the ages that are vulnerable to nutritional problems. The nutritional status of children can be influenced by several things, including breakfast habits and snack habits. This study aims to analyze the relationship between breakfast and snack habits with nutritional status of students at SDN Karang Tengah 04, Bogor Regency. This research is an observational study with a cross sectional design. This research was conducted at SDN Karang Tengah 04, Bogor Regency in July 2022. The number of samples in this study were 49 students, sampling using purposive sampling technique. Data on breakfast habits and snack habits used an instrument in the form of a questionnaire. Height and weight data using microtoice and digital bathroom scale. The data analysis used is Chi Square test. The results showed that most students (51%) had bad breakfast habits and most students (61.2%) had good snack habits. Statistical test results show that there was a significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of students at SDN Karang Tengah 04, Bogor Regency with a  $p$ -value = 0.027 ( $p < 0.05$ ) and there was a significant relationship between snacking habits and the nutritional status of students at SDN. Karang Tengah 04 Bogor Regency with  $p$ -value = 0.011 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *breakfast habits, nutritional status, primary school children, snacking habits*

#### **ABSTRAK**

Anak sekolah merupakan salah satu fase kehidupan yang rentan akan permasalahan gizi. Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor pada bulan Juli 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan diambil dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Berat badan diukur dengan *digital weight scale* dan tinggi badan menggunakan *microtoice*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (51%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan sebagian besar siswa (61,2%) memiliki kebiasaan jajan yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor dengan nilai  $p$ -value = 0,027 ( $p < 0,05$ ) dan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor dengan nilai  $p$ -value = 0,011 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** anak sekolah dasar, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, status gizi

## **PENDAHULUAN**

Status gizi merupakan suatu 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 [1]. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan akan permasalahan gizi, hal ini dikarenakan pada usia sekolah terjadi masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak yang mengonsumsi makanan bergizi secara teratur akan lebih terjamin kesehatan dan kebugarannya untuk melakukan seluruh aktivitas, sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal serta membentuk sumber daya manusia yang berkualitas [2].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun berdasarkan (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus sebesar 9,2% dan prevalensi gemuk sebesar 20%. Prevalensi status gizi anak di Provinsi Jawa Barat usia 5-12 tahun berdasarkan (IMT/U) yaitu sebesar 7,1% prevalensi kurus dan prevalensi gemuk sebesar 21,3% [3]. Hasil data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Bogor berdasarkan (IMT/U) sebanyak 6,46% kurus dan sebanyak 15,49% gemuk [4]. Prevalensi gemuk pada anak usia 5-12 tahun (IMT/U) di Kabupaten Bogor mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2013, yaitu sebanyak 17,2% prevalensi gemuk [5].

Status gizi dan kesehatan yang baik dapat tercapai melalui berbagai cara, salah satunya yaitu dengan membiasakan sarapan [6]. Sarapan berperan penting pada siswa sekolah, karena waktu sekolah lebih banyak melakukan aktivitas maka asupan energi dan kalori yang dibutuhkan lebih banyak. Kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan anak mengonsumsi makanan jajanan yang berlebih, hal ini terjadi karena kebutuhan kalori anak yang masih kurang [7]. Konsumsi makanan dan minuman jajanan dalam jumlah besar dapat mengakibatkan asupan energi yang berlebih, sehingga akan berdampak pada kenaikan berat badan.

Pada observasi awal yang dilakukan, dari 20 siswa sebanyak 15% diantaranya memiliki status gizi kurus, 55% gizi normal, 20% gizi lebih dan 10% obesitas. Kebiasaan sarapan pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten

Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 70% siswa melewatkan waktu sarapan dan sebanyak 90% siswa mengonsumsi makanan ataupun minuman jajanan di sekolah pada pagi hari. Uraian latar belakang tersebut, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 yang berada di Kabupaten Bogor.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan observasional dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas IV, V dan VI SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah subjek sebanyak 49 siswa. Pengambilan sampel pada tiap kelas ditentukan secara proporsional. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu bersedia menjadi subjek penelitian, berusia 10-12 tahun dan tidak sedang dalam penyakit infeksi akut/kronik pada satu minggu terakhir. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu tidak hadir ketika penelitian berlangsung dan pindah sekolah.

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu formulir berupa kuesioner untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan subjek, *digital weight scale* untuk mengukur berat badan subjek dan *microtoice* untuk mengukur tinggi badan subjek. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi Square* untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan terikat. Subjek penelitian ini adalah siswa yang telah setuju untuk ikut berpartisipasi. Subjek menandatangani lembar *informed consent* yang diwakili oleh orangtua/wali subjek.

## **HASIL**

Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 49 siswa dengan rentang usia 10-12 tahun. Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi subjek dapat dilihat selengkapnya pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Siswa\***

	Frekuensi	%
<b>Kebiasaan Sarapan</b>		
Tidak Baik	25	51
Baik	24	49
<b>Kebiasaan Jajan</b>		
Tidak Baik	19	38,8
Baik	30	61,2
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	5	10,2
Gizi Baik	29	59,2
Gizi Lebih	11	22,4
Obesitas	4	8,2

\*Total 49 siswa

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik yaitu sebanyak 25 siswa (51%). Kebiasaan jajan siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor mayoritas dalam kategori baik sebanyak 30 siswa (61,2%). Sebagian besar status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor berdasarkan IMT/U dalam kategori status gizi baik sebanyak 29 siswa (59,2%).

**Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi**

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		p-value
	Malnutrisi		Gizi Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Baik	14	56	11	44	25	100	0,027
Baik	6	25	18	75	24	100	
Total	20	40,8	29	59,2	49	100	

Tabel 2. menunjukkan bahwa pada subjek yang mengalami malnutrisi sebagian besar (56%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, sedangkan pada subjek yang memiliki status gizi normal sebagian besar (75%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil uji *chi square* di dapatkan nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,027, sehingga  $H_0$  ditolak artinya adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor.

**Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi**

Kebiasaan Jajan	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Malnutrisi		Gizi Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Baik	12	63,2	7	36,8	19	100	0,011
Baik	8	26,7	22	73,3	30	100	
Total	20	40,8	29	59,2	49	100	

Tabel 3. menunjukkan bahwa pada subjek yang mengalami malnutrisi sebagian besar (63,2%) memiliki kebiasaan jajan yang tidak baik, sedangkan pada subjek yang memiliki status gizi normal sebagian besar (73,3%) memiliki kebiasaan jajan yang baik. Hasil uji *chi square* di dapatkan nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,011, sehingga *Ho* ditolak artinya adanya hubungan bermakna atau signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor.

## **DISKUSI**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kebiasaan sarapan siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor mayoritas pada kategori tidak baik sebanyak 25 siswa (51%) dan 24 siswa (49%) dengan kebiasaan sarapan yang baik. BPOM menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting guna hidup sehat, aktif, dan cerdas adalah sarapan [8]. Beberapa hasil penelitian menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak di sekolah. Anak sekolah dengan kebiasaan sarapan yang baik cenderung memiliki konsentrasi dan prestasi belajar yang baik pula, sedangkan anak dengan kebiasaan sarapan kurang baik didominasi oleh anak dengan konsentrasi dan prestasi belajar yang kurang baik pula [9,10].

Hasil uji *chi square* di dapatkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor. Anak dan remaja yang tidak melakukan sarapan berisiko lebih tinggi terhadap kejadian kelebihan berat badan atau obesitas [11]. Penelitian ini menunjukkan bahwa seorang siswa yang melewatkan sarapan akan cenderung membeli jajanan agar perut terisi, selain itu ketersediaan sarapan di rumah yang terbatas dan keragaman menu sarapan juga berpengaruh. Siswa lebih suka membeli jajanan di sekolah saat ketersediaan sarapan dan keragaman menu sarapan di rumah terbatas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah yaitu adanya hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi, dimana siswa yang

memiliki kebiasaan sarapan tidak baik akan lebih berisiko mengalami malnutrisi. Penelitian lain juga mendapatkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi [12]. Siswa yang terbiasa tidak melakukan sarapan cenderung akan jajan di sekolah saat merasa lapar, menu sarapan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang akan mengakibatkan asupan tidak optimal sehingga berpengaruh pada status gizi anak.

Makanan dan minuman jajanan berkaitan erat dengan anak sekolah, mayoritas siswa membeli jajanan ketika berada di sekolah. BPOM sudah mengeluarkan aturan mengenai Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dengan tujuan meningkatnya keamanan dan kualitas jajanan anak sekolah. PJAS yang baik merupakan PJAS yang aman, bermutu, bergizi dan disukai oleh anak [8]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan jajan siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor mayoritas dalam kategori baik sebanyak 30 siswa (61,2%) dan 19 siswa (38,8%) yang memiliki kebiasaan jajan tidak baik. Kecukupan energi anak sebelum waktu makan utama dapat di jaga dengan cara mengonsumsi makanan atau minuman jajanan, tetapi jika pemilihan jajanan tidak tepat seperti tinggi kalori, lemak dan gula yang akan menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan.

Perilaku jajan yang tidak sehat pada anak merupakan masalah utama, terutama risiko konsumsi makanan yang tidak aman dan higienis pada anak [6]. Makanan jajanan berperan cukup penting terhadap pemenuhan kebutuhan energi harian anak [13]. Hasil uji *chi square* menjelaskan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor. Kebiasaan jajan anak sekolah dapat berdampak baik jika makanan maupun minuman yang mereka beli memiliki nilai gizi yang sesuai, tetapi tidak sedikit dari anak sekolah yang membeli jajanan tanpa memperhatikan nilai gizi yang terdapat di dalamnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Rahmawati mengenai hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di Kabupaten Gorontalo, bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan jajan siswa dengan status gizi [14]. Siswa dengan kebiasaan jajan yang tidak baik cenderung dalam kategori status gizi tidak normal atau berisiko lebih tinggi mengalami malnutrisi. Penelitian lain juga menyatakan bahwa terdapat

hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan terhadap status gizi pada siswa di SDN Bibis Kasihan Bantul dengan hasil uji statistik yang didapat yaitu  $p$ -value = 0,036 [15].

## KESIMPULAN

Kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor. Semakin baik kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan siswa, maka akan semakin baik juga status gizi siswa tersebut.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai status gizi anak usia sekolah, dengan menambahkan variabel-variabel lain seperti asupan harian, aktifitas fisik dan pola makan yang diduga berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah.

## REFERENSI

1. Anugraheni, D. D., Mulyana, B. dan Farapti (2019) 'Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar', *Amerta Nutrition*, pp. 52–57. doi: 10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57.
2. Wiradnyani, L. A. A. *et al.* (2016) *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar: Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar*. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI, 2016.
3. Tim Riskesdas (2018) 'Laporan Nasional RISKESDAS 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 198. Available at: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf).
4. Kementerian Kesehatan RI (2019) *Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
5. Kementerian Kesehatan RI (2013) *Riskesdas dalam Angka Provinsi Jawa Barat 2013, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
6. Hardinsyah dan Supariasa, I. D. N. (2016) *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, Buku Kedokteran EGC*. Edited by Hardinsyah and I. D. N. Supariasa. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
7. Rohmah, M. H. (2020) 'Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember', *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), p. 39. doi: 10.35842/ilgi.v4i1.155.
8. BPOM (2013) *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta Pusat: BPOM.
9. Alvio, A. G. (2019) *Hubungan Antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab.Kerinci Tahun 2019, Karya Tulis Ilmiah*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang. Available at: <http://repo.stikesperintis.ac.id/723/>.
10. Zhafirah, N. (2018) *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan*

*Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu, Skripsi.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

11. Fitriana, T. A. (2020) *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi pada Anak Usia 5 – 18 Tahun: A Narrative Review, Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
12. Lani, A. (2017) *Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar, Skripsi.* Universitas Diponegoro.
13. Fathin, Fauziyah Arif (2018) *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo, Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
14. Nuryani, N. dan 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), pp. 114–122. doi: 10.14710/jgi.6.2.114-122.
15. Pamungkas, U. L. (2017) *Hubungan Kebiasaan Jajan Anak Dengan Status Gizi Anak Pada Usia Sekolah Di SDN Bibis, Kasihan, Bantul, Skripsi.* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.