

Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo

Nuryani¹, Rahmawati²

ABSTRACT

Background : Adequate of nutrition intakes and indentification of nutrition problem in elementary school are essential for children growth and development.

Objective : To analyze association between breakfast habit, dietary snacking and frequency consumption of food with nutritional status in elementary school student.

Methods : Observational study with cross sectional design. The sample was collected with total sampling, included 134 student. The study was conducted in April-May 2016 which was located in Elementary School 11 Limboto, Gorontalo Regency. Antropometric measurement and nutritional status was colleted by measure of weight and height. Economic status, dietary snacking, frequency consumption of food and breakfast habit were measured using questionare. Data analysis was used bivariate with chi square test.

Results : There were 50,7% male and 49,3% female students. Around 64,9% student have accustomed breakfast, 17,9% students have frequence for eat ≥ 3 time a day and 78,4% students have accustomed snacking at the school. There was association between nutritional status with dietary snacking ($p = 0,030$), while dietary breakfast and frequency consumption of food with $p > 0,05$ that mean there was not association with nutritional status.

Conclusion : dietary snacking have association with the children nutritional status at the elementary school.

Key words : dietary pattern, nutritional status, children

ABSTRAK

Latar belakang : Pemenuhan konsumsi zat gizi dari konsumsi makanan dan jajanan akan berdampak pada status gizi anak sekolah dasar.

Tujuan penelitian : Menilai hubungan antara kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makanan utama dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar.

Metode penelitian : Penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan sampel secara total sampling yakni 134 siswa. Penelitian dilakukan pada bulan April – Mei 2016 di Sekolah Dasar Negeri 11 Limboto, Kabupaten Gorontalo. Pengumpulan data meliputi pengukuran antropometri dan status gizi dilakukan dengan penimbangan berat badan dan tinggi badan. Data sosial ekonomi, perilaku jajan, konsumsi makanan utama dan kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data secara bivariat dengan uji chi square.

Hasil : Sebanyak 50,7% siswa laki – laki dan 49,3% siswa perempuan. Sebanyak 64,9% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, 17,9% siswa yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan utama ≥ 3 kali sehari dan 78,4% siswa memiliki kebiasaan jajan saat di sekolah. Terdapat 13,4% siswa dengan status gizi kurus, 67,9% dengan status gizi normal dan 18,7% dengan status gizi obesitas. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kebiasaan jajan ($p = 0,030$), sementara kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan dengan $p > 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan status gizi.

Simpulan : Perilaku jajan berhubungan dengan status gizi pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci : kebiasaan makan, status gizi, anak sekolah

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada anak usia sekolah (6 – 12

tahun), anak masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Defisiensi maupun kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak.¹

Obesitas pada anak – anak cenderung mengalami peningkatan pada hampir seluruh negara di dunia. Penelitian di New York menunjukkan terdapat 24% kasus obesitas dan 43% kejadian *overweight* pada anak sekolah.² Penelitian di Australia pada siswa 7 hingga 15 tahun menunjukkan kejadian obesitas 11,8% pada anak laki – laki dan 10,7% anak perempuan dan persentasenya meningkat 19% pada

¹. Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo. Jl. AA Wahab (eks Jend Sudirman) no 247, Limboto, Kabupaten Gorontalo.

². Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo. Jl. AA Wahab (eks Jend Sudirman) no 247, Limboto, Kabupaten Gorontalo.

* **Korespondensi :** e-mail : nuryanigz@gmail.com

laki – laki dan 21% pada perempuan hanya dalam periode 3 tahun.³ Prevalensi obesitas pada anak – anak usia 6 – 15 tahun di Indonesia meningkat 5% pada tahun 1990 menjadi 16% pada tahun 2001, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas pada anak – anak meningkat menjadi 18,8%.⁴ Obesitas pada awal kehidupan berpotensi berlanjut hingga ke siklus hidup berikutnya yang akan membawa sejumlah faktor risiko terhadap permasalahan kesehatan.⁵ Selain masalah gizi lebih, asupan energi dan zat gizi siswa sekolah dasar di sejumlah wilayah di Indonesia masih berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. *Survey world food program* (2011)⁶ yang dilakukan di Provinsi Nangro Aceh Darussalam menemukan bahwa asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro pada anak sekolah dasar belum memenuhi AKG Indonesia, terutama asupan energi, besi, seng, kalsium, yodium, asam folat, vitamin A dan E.

Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang turut menyumbangkan energi dan zat gizi untuk mendukung aktivitas harian anak sekolah dan juga turut berpengaruh terhadap status gizi. Anak – anak yang memiliki perilaku melewatkan sarapan berisiko tiga kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit dalam mengontrol nafsu makan mereka yang berdampak terhadap obesitas.⁷ Penelitian lain mendapatkan 34,83% siswa sekolah dasar memiliki kebiasaan tidak sarapan dan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.⁸ Penelitian di Semarang menunjukkan 22,5% siswa sekolah dasar tidak sarapan pagi dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak sekolah.⁹ Hasil penelitian di Kota Palangkaraya menunjukkan 37,7% - 38,8% remaja SMA juga tidak terbiasa sarapan.¹⁰ Sementara, penelitian di Scotland menemukan terdapat 83% anak terbiasa sarapan dalam periode waktu 4 hari berturut – turut, hanya 17% anak yang tidak sarapan setiap hari.¹¹

Sebagian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah, sehingga berdasarkan survey BPOM pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein.¹² Konsumsi *snack* pada anak sekolah mengalami peningkatan dari 74% pada tahun 1977 – 1978 menjadi 98% pada tahun 2003 – 2006.¹³ *National health and nutrition examination survey* pada anak – anak Amerika menunjukkan bahwa 57% konsumsi energi bersumber dari *snack*, hanya 8,4% anak – anak yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi *snack*, 16,2% anak – anak memiliki kebiasaan jajan dalam bentuk kue dengan kandungan gula yang tinggi, 13,3% berupa minuman ringan dan produk daging, 10,4% jajanan asin, 9,8% jenis *snack* berupa produk susu, 8,8% berupa produk sereal, 7,1% produk susu rendah lemak, 6,3% *snack* dengan sayur

– sayuran, 5,2% *soft drink*, 3,1% buah – buahan dan 2,5% minuman buah. Kebiasaan jajan berdampak terhadap tingginya asupan energi dibandingkan dengan anak – anak yang tidak memiliki kebiasaan jajan.¹⁴ Kebiasaan mengonsumsi jajanan berhubungan dengan peningkatan asupan energi dan signifikan berpengaruh terhadap asupan zat gizi. Penelitian di Semarang menunjukkan prevalensi obesitas pada anak – anak sekolah dasar 8% dan *overweight* 11,7%, penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan obesitas.¹⁵ Meskipun penelitian lain menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *snack* berhubungan negatif dengan penimbunan lemak dalam tubuh, menurunkan risiko *overweight* dan obesitas sentral pada anak sekolah.^{14,16} Penelitian lain juga mendapatkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan berat badan pada anak sekolah.¹⁷

Frekuensi konsumsi makanan utama juga berpengaruh terhadap total asupan energi dan zat gizi per hari pada anak sekolah. Frekuensi konsumsi makanan 3 kali per hari dihubungkan dengan status gizi normal, sementara frekuensi makanan >3 kali per hari berkaitan dengan tingginya angka indeks massa tubuh yakni pada rentang angka *overweight*.¹⁸ Hasil temuan pada anak sekolah di Scotland mendapatkan adanya kecenderungan anak usia sekolah untuk mengonsumsi makanan rata – rata 5,3 kali per hari yang terdiri dari 3,3 kali per hari untuk makanan utama dan 2,0 kali per hari untuk konsumsi *snack* dan terdapat hubungan negatif antara frekuensi makanan utama dengan frekuensi konsumsi *snack*.¹¹

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi status gizi pendek di Provinsi Gorontalo pada anak usia sekolah (usia 5 – 12 tahun) adalah 32,8%, lebih tinggi dari prevalensi kejadian status gizi pendek nasional yaitu 30,7%.⁴ Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui tentang hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi pada anak sekolah dasar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *cross sectional* untuk menilai hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi pada siswa sekolah dasar. Lokasi penelitian di SDN 11 Limboto Kabupaten Gorontalo. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei – Agustus 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang terdaftar dan aktif di SDN 11 Limboto Kabupaten Gorontalo. Pengumpulan sampel secara *total sampling* pada siswa yang memenuhi kriteria inklusi yakni seluruh siswa kelas 5 dan kelas 6 dengan

jumlah 134 siswa, sementara kriteria eksklusi adalah siswa kelas 5 dan 6 yang sedang sakit dan tidak bersedia menjadi sampel penelitian.

Pengukuran status gizi dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur yang kemudian dibandingkan dengan standar deviasi (SD) yang dikelompokkan menjadi kurus (jika < -3 SD), normal (jika -2 SD hingga 1 SD) dan gemuk (jika > 1 SD).¹⁹ Pengukuran kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makanan dan perilaku jajan dengan menggunakan kuesioner. Kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi dua kategori yakni sering jika sarapan 4 – 7 kali per minggu dan jarang jika sarapan hanya sarapan 0 – 3 kali per minggu. Frekuensi konsumsi makanan utama merupakan konsumsi makanan berupa nasi ataupun sumber karbohidrat lainnya beserta lauk – pauknya dan dilakukan dalam setiap waktu makan utama dalam sehari yakni makan pagi, makan siang dan makan malam, dikategorikan menjadi 2 kali sehari, 3 kali sehari dan lebih dari 3 kali sehari. Kebiasaan jajan merupakan kebiasaan anak sekolah membeli makanan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah berupa makanan ringan maupun minuman ringan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama.²⁰ Dikategorikan menjadi memiliki kebiasaan jajan jika dalam sekali pengukuran pernah mengonsumsi jajanan di luar waktu makan utama dan dikategorikan tidak memiliki kebiasaan jajan jika tidak pernah mengonsumsi jajanan di luar waktu makan utama dalam sekali pengukuran.

Pengukuran antropometri meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan presisi 0,01 kg, sementara pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dengan presisi 0,1 cm. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat meliputi pengukuran nilai rata – rata dan persentase dari masing – masing variabel diantaranya data antropometri, status gizi, data sosial ekonomi dan perilaku jajan, konsumsi makanan dan kebiasaan sarapan. Data sosial ekonomi meliputi pekerjaan orang tua. Analisis bivariat meliputi analisis tabulasi silang antara dua variabel dengan tujuan menjelaskan sebaran data menurut variabel. Uji *Chi Square* digunakan menilai hubungan antara variabel perilaku jajan, konsumsi makanan utama dan kebiasaan sarapan dengan status gizi. Analisis data menggunakan software komputer dengan nilai $p < 0,05$ dikategorikan berhubungan secara signifikan.

HASIL

Karakteristik Sosial Ekonomi

Karakteristik subjek penelitian ditunjukkan pada Tabel 1. Karakteristik jenis kelamin

menunjukkan siswa laki – laki 50,7% lebih besar dibandingkan dengan jumlah siswa perempuan yakni hanya 49,3%. Kategori umur yang paling banyak adalah 9 – 11 tahun yakni 59,7%. Pekerjaan ibu paling banyak adalah ibu rumah tangga yakni 73,9% dan persentase terendah adalah petani yakni hanya 1,5%, sementara pekerjaan ayah sebanyak 42,5% sebagai wiraswasta dan 11,2% bekerja sebagai pegawai negeri sipil.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Status sosial ekonomi	Total	
	n = 134	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	68	50,7
Perempuan	66	49,3
Umur (tahun)		
9 – 11	80	59,7
12 – 14	54	40,3
Pekerjaan ibu		
PNS	18	13,4
Pegawai swasta	6	4,5
IRT	99	73,9
Wiraswasta	9	6,7
Petani	2	1,5
Pekerjaan ayah		
PNS	26	19,4
Pegawai swasta	15	11,2
Wiraswasta	57	42,5
Petani	36	26,9

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Subjek Penelitian

Kebiasaan makan dan status gizi	Total	
	n	%
Sarapan		
Jarang	47	35,1
Sering	87	64,9
Frekuensi konsumsi		
2 kali / hari	36	26,9
3 kali / hari	74	55,2
≥ 3 kali / hari	24	17,9
Kebiasaan jajan		
Tidak	29	21,6
Ya	105	78,4
Status gizi		
Kurus	18	13,4
Normal	91	67,9
Gemuk	25	18,7

Kebiasaan Sarapan, Frekuensi Konsumsi Makanan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Siswa

Hasil pengukuran antropometri pada penelitian ini meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, sementara pengukuran variabel kebiasaan makan meliputi kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makan utama dan kebiasaan jajan (Tabel 2). Sebanyak 64,9% siswa sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan dan hanya 35,1% siswa

yang sering melewatkan waktu sarapannya. Frekuensi konsumsi makanan utama 3 kali sehari sebanyak 55,2%, tapi masih terdapat 17,9% siswa yang memiliki kebiasaan makan lebih dari tiga kali dalam sehari. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan jajan baik di sekolah maupun di rumah yakni 78,4%, akan tetapi masih terdapat 21,6% siswa yang tidak memiliki kebiasaan jajan. Analisis status gizi siswa menunjukkan status gizi kurus 13,4%, normal 67,9% dan gemuk 18,7%.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Analisis statistik antara status gizi dan kebiasaan makanan meliputi kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makanan utama dan kebiasaan jajan (Tabel 3). Terdapat 10,6% siswa yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dengan status gizi obesitas, akan tetapi juga terdapat 23,0% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dengan status gizi obesitas. Status gizi kurus dengan kebiasaan sarapan kategori sering sebanyak 13,8% dan yang jarang sarapan 12,8%. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,190$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

kebiasaan sarapan dengan status gizi. Variabel frekuensi konsumsi makanan secara keseluruhan sebanyak 17,9% siswa memiliki kebiasaan konsumsi makan utama lebih dari 3 kali sehari, akan tetapi sebanyak 26,9% siswa dengan frekuensi konsumsi makanan utama hanya 2 kali sehari. Terdapat 8,3% dengan frekuensi makan hanya 2 kali sehari memiliki status gizi kurus, namun terdapat juga 8,3% dengan frekuensi makan lebih dari tiga kali per hari dengan status gizi kurus. Status gizi obesitas ditemukan sebanyak 25% memiliki frekuensi makan 2 kali per hari, 14,9% dengan frekuensi makan 3 kali per hari dan 20,8% dengan frekuensi makan lebih dari 3 kali per hari. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,470$, yang berarti tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi siswa. Perilaku jajan menunjukkan 21,6% siswa tidak memiliki kebiasaan jajan dan sebanyak 78,4% siswa sekolah dasar yang memiliki kebiasaan jajan. Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,030$, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi obesitas pada siswa sekolah dasar.

Tabel 3. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebiasaan Makan pada Subjek Penelitian

Kebiasaan makan	IMT / U						Total		p
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Sarapan									
Jarang	6	12,8	36	76,6	5	10,6	47	35,0	0,190
Sering	12	13,8	55	63,2	20	23,0	87	65,0	
Frekuensi makan									
2 kali / hari	3	8,3	24	66,7	9	25,0	36	26,9	0,470
3 kali / hari	13	17,6	50	67,6	11	14,9	74	55,2	
≥ 3 kali / hari	2	8,3	17	70,8	5	20,8	24	17,9	
Kebiasaan jajan									
Tidak	8	27,6	15	51,7	6	20,7	29	21,6	0,030
Ya	10	9,5	76	72,4	19	18,1	105	78,4	
Total	18	13,4	91	67,9	25	18,7	134	100	

PEMBAHASAN

Status Gizi

Perilaku makan yang salah pada anak – anak usia sekolah akan berdampak terhadap disproporsi asupan zat gizi baik itu kelebihan maupun kekurangan zat gizi makro maupun zat gizi mikro. Pada penelitian ini perilaku makan yang dikaji adalah kebiasaan sarapan, konsumsi *snack*, dan frekuensi konsumsi makanan utama. Defisiensi zat gizi yang timbul akibat perilaku makan yang salah akan berdampak terhadap status gizi anak.

Gambaran status gizi pada penelitian ini menunjukkan siswa dengan status gizi kurus sebesar 13,4%, status gizi normal 67,9% dan obesitas 18,7%. Penelitian di Medan pada 350 anak sekolah dasar

mendapatkan gambaran status gizi normal 52%, kurus 45,14% dan gemuk 2,86%.²¹ Survei yang dilakukan di Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam pada 1920 siswa sekolah dasar ditemukan masalah gizi *underweight* 21,2%, *stunting* 27,2% dan *wasting* 7,6% sementara pada 480 siswa anak sekolah di Nias menemukan kejadian *underweight* 22%, *stunting* 36,3% dan *wasting* 2,2%.⁶ Di Bekasi status gizi anak sekolah dasar berdasarkan indikator indeks massa tubuh menurut umur menunjukkan 38,7% kurus dan 6,7% obesitas.²² Penelitian pada 300 siswa SLTP di Kabupaten Bogor mendapatkan status gizi siswa 27,6% pendek, 6,7% sangat pendek dan 14,7% kurus. Analisis asupan menunjukkan rata – rata asupan energi dan protein 60% dari angka kecukupan energi dan protein yang dianjurkan, 30% mengalami

kekurangan vitamin A dan 41% kekurangan zat seng.²³ Penelitian terhadap 634 siswa sekolah dasar di Johor mendapatkan prevalensi kurus 8,2%, pendek 7,6%, *overweight* 12,8% dan obesitas 18,6%.²⁴ Hasil penelitian pada 330 anak sekolah dasar di Nakhon Si Thammarat, Thailand mendapatkan 35,0% status gizi gemuk, 28,9% *overweight*, 24,6% normal dan 11,5% dengan berat badan kurang.²⁵ Persentase gizi kurus yang ditemukan pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian di Ethiopia yang mendapatkan status gizi anak sekolah dasar 11% kurus, 23% stunting dan 21% mengalami berat badan kurang.²⁶ Persentase stunting 4,9%, 18,4% kurus dan 5,6% status gizi sangat kurus ditemukan pada anak sekolah dasar di Dakar, Senegal berdasarkan pengukuran pada 604 siswa sekolah dasar, pengukuran zat gizi mikro menunjukkan 35,9% defisiensi vitamin A marginal dan 25,9% defisiensi seng.²⁷ Hasil penelitian di Visakhapatnam, India juga mendapatkan masih tingginya persentase masalah gizi kurang pada anak usia sekolah yakni 60%.²⁸

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini mendapatkan sebanyak 35,0% siswa jarang melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan hanya 65,0% siswa yang terbiasa sarapan. Persentase siswa tidak sarapan pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian oleh Budiyati di Semarang yang menunjukkan 22,5% siswa sekolah dasar tidak sarapan pagi.⁹ Akan tetapi lebih rendah dibandingkan dengan hasil penelitian di Kota Palangkaraya yang menunjukkan 37,7% - 38,8% remaja SMA yang tidak sarapan.¹⁰ Kebiasaan melewatkan sarapan juga ditemukan sebanyak 15,43% pada remaja di Kota Bogor.²⁹ Kebiasaan melewatkan waktu sarapan juga ditemukan pada 27,5% remaja di Dhaka dan 4,2% remaja di Jamalpur, Bangladesh.³⁰ Penelitian pada anak sekolah dasar di Scotland menemukan terdapat 83% anak terbiasa sarapan dalam periode waktu 4 hari berturut – turut, hanya 17% anak yang tidak sarapan setiap hari, 10% anak yang hanya melewatkan waktu sarapan 1 hari dalam tempo 4 hari, 4% anak yang melewatkan waktu sarapan 2 kali, 1% anak yang melewatkan sarapan 3 kali. Kebanyakan jenis menu sarapan pada anak sekolah tersebut adalah sereal, susu, roti dan biskuit.¹¹ Sementara itu, penelitian pada remaja etnik Melayu di Selangor menemukan kebiasaan melewatkan makan sebesar 51,6%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan jenis etnik lainnya, terdapat perbedaan yang signifikan kebiasaan melewatkan waktu makan antara siswa laki – laki dengan siswa perempuan ($p < 0,05$) dimana siswa perempuan lebih sering melewatkan waktu makan dibandingkan dengan siswa laki – laki.³¹

Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,190$ hal ini berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian di Semarang yang mendapatkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah.¹⁵ Akan tetapi hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian di SD Islam Al – Azhar Semarang yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi.⁹ Penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak sekolah dasar, hal ini disebabkan meskipun siswa subjek penelitian memiliki kebiasaan sarapan, akan tetapi juga memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan utama lebih sering yakni ≥ 3 kali sehari yang dapat memicu obesitas. Sebanyak 23% anak yang terbiasa sarapan mengalami obesitas, kejadian tersebut lebih tinggi dibandingkan siswa yang sering melewatkan sarapan yakni hanya 10,6%. Namun terdapat 20,8% anak obesitas memiliki frekuensi makan utama ≥ 3 kali sehari dan 18,1% memiliki kebiasaan mengonsumsi *snack*.

Melewatkan sarapan kemungkinan akan berdampak terhadap status gizi dan prestasi belajar di sekolah. Melewatkan waktu makan dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas, sebab anak – anak akan cenderung mengkonsumsi makanan tinggi kalori pada saat mengonsumsi cemilan.³² Anak – anak yang memiliki perilaku melewatkan waktu makan berisiko tiga kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit dalam mengontrol nafsu makan mereka yang akan berdampak terhadap obesitas.¹¹ Selain berdampak terhadap status gizi, kebiasaan sarapan juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada siswa. Hal ini sebagaimana temuan penelitian yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak) dari sarapan dengan kemampuan konsentrasi pada pukul 08.30 pada remaja SMA di kota Palangkaraya.¹⁰ Sementara hasil penelitian pada anak Sekolah Dasar di Batu Pahat Johor juga mendapatkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan keterampilan kognitif.²⁵

Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi

Kebiasaan konsumsi jajan pada siswa anak sekolah dasar sebesar 78,4% dan ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p = 0,030$). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mariza dan Kusumastuti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi pada anak sekolah.¹⁵ Penelitian tersebut juga mendapatkan bahwa kebiasaan melewatkan waktu

sarapan berhubungan dengan perilaku jajan.¹⁵ Penelitian pada anak Sekolah Dasar di Bogor juga mendapatkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan makanan berlemak dengan kejadian obesitas pada anak.³³ Hasil penelitian pada 150 siswa sekolah dasar di Jakarta Selatan juga mendapatkan adanya hubungan antara frekuensi makanan jajanan ($p = 0,036$), frekuensi konsumsi *fast food* ($p = 0,001$) dan kebiasaan minum susu ($p = 0,001$) dengan kejadian obesitas.³⁴ Penelitian Boon *et al.* pada anak sekolah di Kuala Lumpur juga mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan indeks massa tubuh anak sekolah.³⁵ Demikian juga dengan hasil penelitian Wu *et al* terhadap 232 siswa Sekolah Dasar di Kuala Lumpur yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* paling sedikit satu kali per minggu cenderung memiliki indeks massa tubuh ($p < 0,05$) dan lingkaran pinggang ($p < 0,05$) yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak Sekolah Dasar yang mengonsumsi *fast food* kurang dari satu kali per minggu.³⁶ Akan tetapi hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada anak – anak di Amerika yang menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi *snack* berhubungan dengan penurunan risiko *overweight* dan obesitas sentral. Penelitian tersebut menunjukkan 57% konsumsi total energi bersumber dari konsumsi *snack*, 16,2% makanan *snack* bersumber dari makanan manis, 13,3% berupa minuman ringan, susu, produk daging dan 10,4% bersumber dari makanan olahan tinggi natrium. Anak – anak dengan kebiasaan mengonsumsi *snack* juga menunjukkan tinggi asupan serat, vitamin A, C, B₁₂, K, riboflavin, folat, kalium, kalsium, seng dan magnesium, meskipun kebiasaan mengonsumsi jajanan juga berdampak terhadap tingginya asupan asam lemak jenuh, lemak total, gula dan natrium. Hal ini disebabkan oleh pilihan jajan anak – anak di Amerika berupa buah atau sereal yang tinggi serat dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi.¹⁴ Penelitian lainnya juga mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan indeks massa tubuh antara anak sekolah dengan kebiasaan jajan dengan mereka yang tidak terbiasa jajan, dengan jenis jajanan meliputi 77% berupa biskuit, pastry dan cake, 72% keripik, 70% makanan manis dan 69% buah.¹¹ Penelitian pada 810 siswa Sekolah Dasar di Selangor mendapatkan bahwa 38% siswa sekolah dasar memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat dan 29% yang memilih minuman bebas gula.³² Demikian halnya dengan hasil penelitian pada siswa sekolah menengah atas dengan usia 13 – 17 tahun juga mendapatkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan jajan (*snacking*) dengan status berat badan.³¹ Adanya ketidaksesuaian dengan temuan sejumlah penelitian ini mengindikasikan bahwa perilaku jajan merupakan kajian yang kompleks sebab sangat dipengaruhi oleh

sejumlah kondisi seperti perbedaan sosial budaya masyarakat dan praktik perilaku sehat yang berbeda di setiap wilayah.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *snack* dengan status gizi anak sekolah. Sebanyak 27,6% subjek yang tidak terbiasa jajan memiliki status gizi kurus, hal tersebut lebih besar dibandingkan siswa yang tidak jajan yakni hanya 9,5%. Siswa yang terbiasa jajan juga cenderung memiliki status gizi normal (72,4%) lebih besar dibandingkan dengan yang tidak biasa jajan (51,7%). Secara keseluruhan anak dengan kebiasaan jajan 78,4%. Hasil penelitian pada remaja SMA di Kota Palangkaraya mendapatkan persentase jajan di sekolah 88,7% - 90,3%.¹⁰ Sementara hasil penelitian di Kota Bogor juga mendapatkan 81,48% remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*.²⁹ Konsumsi *snack* memberikan kontribusi asupan energi sebanyak 20 – 27% kkal per hari dari total energi pada anak – anak di Amerika Serikat.³⁸ Kebiasaan mengonsumsi *snack* pada anak – anak Scotland menunjukkan *snack* memberikan sumbangan sebanyak 21% total energi, 22% total asupan lemak, 24% asupan asam lemak jenuh.¹¹ Sementara berdasarkan survey BPOM menunjukkan bahwa jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein.¹² Hasil penelitian pada anak Sekolah Dasar di Bogor mendapatkan bahwa pilihan *snack* yang tidak disukai adalah kelompok sumber karbohidrat dari umbi – umbian, sementara yang disukai adalah jenis roti tawar, roti manis, kentang goreng dan kripik kentang, sebagian besar siswa menyukai coklat, ayam goreng, ayam panggang, susu segar dan susu kental manis.³⁹

Kebiasaan jajan merupakan konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama. Kebiasaan jajan berpengaruh terhadap kualitas diet dan indeks massa tubuh, konsumsi *snack* dengan porsi yang besar dengan frekuensi sering akan meningkatkan risiko obesitas, sebaliknya mengonsumsi jajanan sebelum merasa lapar akan meningkatkan kualitas diet pada anak – anak.⁴⁰ Di Indonesia, jajanan umumnya terbuat dari pangan kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam tetapi cenderung sedikit komposisi sayuran, buah – buahan dan sereal. Asupan zat gizi yang berlebihan tersebut jika tidak disertai dengan pengeluaran energi yang cukup karena rendahnya aktifitas fisik selanjutnya akan meningkatkan risiko kegemukan pada anak. Selain obesitas, perilaku jajan anak yang tidak sehat menjadi masalah utama terutama risiko konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis pada anak – anak.¹ Tingginya asupan makanan dari *snack* akan berdampak terhadap total asupan energi, zat gizi dan status gizi siswa, hanya saja pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran asupan dalam bentuk *recall* asupan,

sehingga gambaran asupan energi dan zat gizi pada subjek penelitian belum dapat diketahui.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Frekuensi konsumsi makanan utama diuji secara statistik dan diperoleh nilai $p = 0,470$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh McCrory *et al*, yang menemukan bahwa frekuensi konsumsi makanan 3 kali per hari dihubungkan dengan status gizi normal, sementara frekuensi makanan > 3 kali per hari berkaitan dengan tingginya angka indeks massa tubuh yakni pada rentang angka *overweight*, hasil penelitian tersebut juga menemukan bahwa asupan energi yang tidak diperhitungkan setiap kali waktu makan akan memberikan risiko gangguan regulasi nafsu makan, termasuk kebiasaan frekuensi makan lebih dari 6 kali per hari. Selain itu kebiasaan jajan, makan pada waktu antara makan utama juga berpengaruh dengan gangguan pengaturan asupan energi yang selanjutnya memicu peningkatan berat badan.¹⁸

Frekuensi konsumsi makanan utama ≥ 3 kali per hari sebanyak 17,9%. Kebiasaan mengonsumsi makanan utama yang lebih sering dapat berpengaruh terhadap total asupan energi dan berdampak terhadap status gizi. Hasil penelitian lain mendapatkan adanya kecenderungan anak usia sekolah untuk mengonsumsi makanan rata-rata 5,3 kali per hari yang terdiri dari 3,3 kali per hari untuk makanan utama dan 2,0 kali per hari untuk konsumsi *snack*.¹¹

Hasil penelitian ini menunjukkan 25% siswa yang memiliki frekuensi makan utama sebanyak 2 kali sehari mengalami obesitas, hal ini dapat disebabkan oleh asupan energi selain makanan yang berasal dari konsumsi *snack*. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang menunjukkan bahwa 18,1% siswa yang terbiasa jajan juga memiliki status gizi obesitas. Terdapat 17,6% siswa dengan kebiasaan makan utama 3 kali sehari, memiliki status gizi kurus. Hal ini dapat disebabkan karena status gizi dipengaruhi oleh sejumlah faktor dan asupan bukan merupakan faktor tunggal yang menentukan status gizi seseorang, masih terdapat faktor sosial ekonomi, status kesehatan anak, lingkungan yang belum dikaji dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Gambaran status gizi siswa Sekolah Dasar sebanyak 13,4% kurus dan 18,7% obesitas. Kebiasaan jajan pada siswa sekolah dasar berhubungan dengan status gizi, akan tetapi tidak terdapat hubungan antara

kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi pada anak sekolah.

SARAN

Perlu diadakan kegiatan pendidikan gizi di sekolah dasar baik secara langsung ke siswa sekolah dasar maupun melalui edukasi kepada guru di sekolah guna memberikan pengetahuan terkait gizi anak usia sekolah. Selain itu perlu adanya kegiatan pemantauan status gizi anak sekolah untuk menilai kecenderungan perkembangan status gizi dan kebiasaan konsumsi makanan pada anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Briawan D. Gizi pada anak usia sekolah. Dalam Hardinsyah dan Supriasa IDN. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2017. 194 – 208.
2. Lorna ET, Deborah GL, Terry M, Linda M, Steven DH, Thomas RF. Childhood obesity in new york city elementary school students. *Am J Public Health*. 2004; 94(9):1496–500.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Physical education curriculum analysis tool. United States: Centers for Disease Control and Prevention; 2006.
4. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
5. Aprilia A. Obesitas pada anak sekolah dasar. *Majority*. 2015; 4(7): 45-48.
6. World Food Program, SEAMEO – TROPMED RCCN Universitas Indonesia. Status kesehatan dan gizi siswa sekolah dasar di Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam dan Pulau Nias. Info pangan dan gizi media penyalur informasi pangan dan gizi. 2011; XX(1): 2 – 3.
7. Kral TVE, Whiteford, Heo M. Effect of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8 to 10 y-old children. *Am J Clin Nutr*. 2011; 93(2): 284 – 91.
8. Triyanti. Association between breakfast with learning performance in student class V state elementary school Citarum 01-02-03-04 Semarang year 2005. [Thesis] Semarang: Semarang State University; 2005.
9. Budiyati. Analisis faktor penyebab obesitas pada anak usia sekolah di SD Islam Al – Azhar 14 Kota Semarang. [Tesis]. Depok: Universitas Indonesia; 2011.
10. Muchtar M, Julia M, Gamayanti IL. Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2011; 8(1): 28-35.

11. Macdiarmid J, Loe J, Craig LCA, Masson LF, Holmes B, McNeill G. Meal and snacking patterns of school-aged children in Scotland. *Eur J of Clin Nutr.* 2009; 63: 1297-1304.
12. BPOM RI. Pangan jajanan anak sekolah. Jakarta: BPOM RI; 2009.
13. Piernas C, Popkin B. Trends in snacking among U.S. children. *Health Affairs.* 2010; 29: 398-404.
14. Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL. Relationship between snacking patterns, diet quality and risk of overweight and abdominal obesity in children. *Int J of child health and nut.* 2013; 2(3): 189-200.
15. Mariza YY dan Kusumastuti AC. Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. [Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2012.
16. Keast D, Nicklas T, O'Neil C. Snacking is associated with reduced risk of overweight and reduced abdominal obesity in adolescents: NHANES 1999-2004. *Am J Clin Nutr* 2010; 92: 428-35.
17. Schunk J, McArthur L, Maahs-Fladung C. Correlates for Healthful Snacking among Middle-income Midwestern Women. *J Nutr Educ Behav* 2009; 41: 274-80.
18. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2011.
19. Ziegler PJ, Jonnalagadda SS, Nelson JA, Lawrence C, Baciak B. Contribution of meals and snacks to nutrient intake of male and female elite figure skaters during peak competitive season. *J Am Coll Nutr* 2002; 21: 114-119.
20. McCrory MA, Campbell WW. Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energi regulation: symposium overview. *The Journal of Nutrition.* 2011; 141: 144-7.
21. Lestari S, Arrasyid NK, Fujiati II. Status gizi, Infeksi kecacingan, dan prestasi belajar serta faktor yang berhubungan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di daerah kumuh perkotaan kota Medan. *Info pangan dan gizi media penyalur informasi pangan dan gizi.* 2010; XIX (2): 11 - 12.
22. Syah MNH, Perdana SM, Asna AF. The knowledge of nutrition at elementary school children in Bekasi, Indonesia. *Malaysian journal of nutrition.* 2017; 23 (supp): S35.
23. Rosmalina Y dan Ernawati F. Hubungan status zat gizi mikro dengan status gizi pada anak remaja SLTP. *Info pangan dan gizi media penyalur informasi pangan dan gizi.* 2011; XX(1): 55 - 56.
24. Teo CH, Chin YS, Kerk SB, Shahril AHM. Association between socio-demographic characteristics, body weight status and eating behaviours with cognitive performance among primary school children in Batu Pahat district. *Malaysian journal of nutrition.* 2017; 23 (supp): S83 - 84.
25. Warasri S, Thitima B, Yaowapa S, Pattaraphorn L, Kanokwan T, Jureeporn N. Nutritional knowledge, dietary intake and its association with nutritional status of Thai school agechildren in Nakhon Si Thammarat province. *Malaysian journal of nutrition.* 2017; 23 (supp): S107 - 108.
26. Amare B, Moges B, Fantahun B, Tafess K, Woldeyohannes D, Yismaw G, Ayane T, Yabutani T, Mulu A, Ota F, Kassu A. Micronutrient levels and nutritional status of school children living in Northwest Ethiopia. *Nutriton Journal.* 2012; 11(108): 1 - 8.
27. Fiorentino M, Bastard G, Sembene M, Fortin S, Traissac P, Landais E, Icard-Verniere C, Wieringa FT, Berger J. Anthropometric and micronutrient status of school children in an urban west africa setting: across-sectional study in Dakar (Senegal). *Plos One.* 2013; 8(12): 1 - 7.
28. Errayya D, Kumari PR, Sunita S, Lakshmi GV, Naidu SA. A study on nutritional status and micronutrient deficiencies among primary school children. *Journal of Dental and Medical Sciences.* 2014; 12(VIII): 20 - 23.
29. Syartiwidya and Indriasari M. Relationship of nutrition knowledge with food habits and physical activity of adolescents in Bogor city. *Malaysian J of nutrition.* 2017; 23 (supp): S82 - 83.
30. Atker F, Mistry SK, Rahman M. Pattern of skipping meals and its determinants among adolescent girls: Bangladesh persepective. *Malaysian J of nutrition.* 2017; 23 (supp): S54.
31. Sarina S and Rina SR. Association of socio-demographic, eating behaviour and self-esteem characteristics with body weight status among secondary school students in Cheras, Selangor. *Malaysian J of nutrition.* 2017; 23 (supp): S78 - 78.
32. Utter J, Scragg R, Mhurchu C, Schaaf D. At home breakfast consumption among New Zealand children: Association with body mass index and related nutrition behaviors. *Journal of the American dietetic association.* 2007; 107: 570-576.
33. Pramudita RA. Faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Bogor. *Jejaring informasi pangan dan gizi.* 2012; XXI (1): 18 - 20.

34. Andita SF. Faktor daya beli keluarga terhadap pangan, aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi *fast Food* dan faktor lain hubungannya dengan kejadian obesitas di SD Islam Annajah Jakarta Selatan Tahun 2010. Info pangan dan gizi media penyalur informasi pangan dan gizi. 2011; XX(1): 15 – 16.
35. Boon TY, Sedek R, Kasim ZM. Association between snacking patterns, energi and nutrient intakes, and body mass index among school adolescents in Kuala Lumpur. Amer J Food Nutrition. 2012; 2(3): 69-77.
36. Wu SK, Wong JE, Poh BK. Is fast food consumption associated with nutritional status of primary school children in Kuala Lumpur. Malaysian J of nutrition. 2017; 23 (supp): S88.
37. Mohamad F, Fadzilah MN, Nadzimah MN, Aiman F, Farah I, Nurul A, Syazwina, Shakira A. Evaluation of dietary habits in primary school children. Malaysian J of nutrition. 2017; 23 (supp): S93.
38. Duffey K, Pereira R, Popkin B. Prevalence and energi intake from snacking in Brazil: analysis of the first nationwide individual survey. European J Clin Nutrition. 2013; 67 (8): 868 – 74.
39. Cahyaningtyas YT. Preferensi pangan anak Sekolah Dasar di Kota Bogor. Jejaring informasi pangan dan gizi. 2012; XXI (1): 18 – 20.
40. Nuru H and Mamang F. Association between snacking and obesity in children: a review. Journal community med public health. 2015; 2(3): 196-200.