

Kebiasaan Jajan Terhadap Status Gizi Pada Siswa SD Tahun 2024

Anjeli Ratih Syamlingga Putri¹, Izzawati Arlis²

^{1,2}Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Jl. H. Syarief Rantau Mapesai-Seberang, Rengat, Indragiri Hulu, Riau

Email: anjeliratih1593@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi merupakan suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Makanan jajanan di luar/ di sekolah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan bahan pangan sehingga dapat berdampak pada status gizi pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan Kebiasaan Jajan terhadap Status Gizi pada Siswa SD Tahun 2024. Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri X berjumlah 32 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SD Tahun 2024 dengan *p*value 0.085. Kesimpulan pada penelitian ini adalah kebiasaan jajan tidak berhubungan dengan status gizi pada siswa SD tahun 2024.

Kata Kunci : Kebiasaan Jajan, Status Gizi

ABSTRACT

Nutritional status is a state of body health due to nutritional intake from food and drinks that are in accordance with needs. Snacks outside/in schools often do not pay attention to nutritional quality, cleanliness and safety of food ingredients so that they can have an impact on the nutritional status of students. The purpose of this study was to see the relationship between Snacking Habits and Nutritional Status in Elementary School Students in 2024. This study design used a quantitative method with Cross Sectional. The population in this study were all students of Elementary School X totaling 32 students. Sampling in this study used a purposive sampling technique with a chi-square test. The results showed that there was no relationship between snacking habits and nutritional status in elementary school students in 2024 with a *p*-value of 0.085. The conclusion of this study is that snacking habits are not related to nutritional status in elementary school students in 2024.

Keywords: Snacking Habits, Nutritional Status

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan (Rohmah, 2019).

Pada anak usia 6 -12 tahun anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. defisiensi maupun kelebihan akan berpengaruh pada mental anak (Nuryani, 2018).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018

menunjukkan bahwa jumlah anak balita yang menderita stunting sebanyak 148,9 juta dan angka kejadian wasting pada anak dibawah 5 tahun yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 40 juta (WHO, 2017).

Prevalensi Status gizi (IMT/U) di Indonesia pada anak umur 5 -12 tahun menurut karakteristik status gizi sangat kurus jenis kelamin laki-laki sebesar 2,8%, perempuan sebesar 2,0%, status gizi kurus laki-laki sebesar 7,3% dan perempuan 6,2%, status gizi normal laki-laki sebesar 68,8% dan perempuan 72,8%, status gizi gemuk laki-laki sebesar 10,4% dan perempuan 11,2%, dan status gizi obesitas laki-laki sebesar 10,7% dan perempuan 7,7% (Kemenkes, 2021).

Kebiasaan jajan anak sekolah cenderung meningkat dan anak memilih konsumsi jajan yang kurang sehat. Kebiasaan jajan terkadang menjadi bagian budaya dari satu keluarga. Makanan jajanan di luar/ di sekolah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan bahan pangan. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Noviani et al., 2016).

Para siswa kebanyakan jajanan yang dikonsumsi jajan di luar sekolah karena sekolah belum menyediakan kantin. Kebanyakan jajanan yang dikonsumsi seperti camilan berwarna manis, nasi goreng, gorengan, minuman berwarna, manis dan lain-lain. Makanan non pabrik atau buatan sendiri contohnya gorengan dijual dengan menaruhnya pada wadah menggunakan penutup dan saat anak sekolah membeli biasanya pedagang tidak menaruhnya di plastik (Inamah, 2023).

Selain itu, Konsumsi makanan dan minuman jajanan dalam jumlah besar dapat mengakibatkan asupan energi yang berlebih, sehingga akan berdampak pada kenaikan berat badan (Swantrisa et al., 2023). Obesitas pada anak-anak cenderung mengalami peningkatan pada hampir seluruh negara di dunia. obesitas pada awal kehidupan berpotensi berlanjut hingga ke siklus hidup berikutnya yang akan membawa sejumlah faktor risiko terhadap permasalahan kesehatan. Selain masalah gizi lebih, asupan energidan zat gizi siswa sekolah dasar di sejumlah wilayah di Indonesia masih berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Nuryani & Rahmawati, 2018)

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Jajan terhadap Status Gizi pada Siswa SD Tahun 2024.

II. METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri X berjumlah 32 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2006). Dengan pertimbangan tertentu,peneliti memilih responden siswa/I kelas 4,5 yang berjumlah 32 siswa.

Data kebiasaan jajan di ambil dengan menggunakan data primer yaitu pengisian kuisioner yang telah di uji validitas dan reabilitasnya. Sedangkan pengukuran status gizi

anak sekolah diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel meliputi kebiasaan konsumsi jajan dan status gizi. Sementara itu, analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi dilakukan menggunakan uji *chi-square*.

III. HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kebiasaan Jajan dan dan Status Gizi Responden

Variabel	Kategori	n (%)
Kebiasaan Jajan	Sering	18 (56.3%)
	Tidak Sering	14 (43.8%)
	Total	32 (100%)
Status Gizi	Kurang	1(3.1%)
	Normal	7 (21.9%)
	Lebih	24 (75%)
	Total	32 (100%)

Sumber: Data Primer tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan jajan, hasilnya yaitu mayoritas responden memiliki kebiasaan jajan sering yaitu sebanyak 18 orang (56.3%) sedangkan status gizi memperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki status gizi lebih yaitu 24 orang (75%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Uji Statistik Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Siswa SD tahun 2024

Variabel	Status Gizi				Pvalue
	Kurang	Normal	Lebih	Total	
Kebiasaan Jajan	Sering	0 (0%)	2 (6.30%)	16 (50%)	0.085
	Tidak sering	1 (3.1%)	5 (15.6%)	8 (25%)	
	Total	1 (3.1%)	7 (7%)	24 (75%)	

Sumber: Data Primer tahun 2024

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan jajan yang sering, mayoritas memiliki status gizi yang lebih sebanyak 16 orang (50%), sedangkan responden yang tidak sering jajan mayoritas juga mempunyai status gizi lebih sebanyak 8 orang (25%). Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0.085$ sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SD Tahun 2024.

IV. PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Jajan Siswa SD

Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan sering jajan pada bangku SD tahun 2024. Latar pendidikan responden yang seluruhnya merupakan siswa Sekolah Dasar yang masih minim pengetahuan tentang jajanan yang sehat akan mendukung remaja tersebut lebih sering jajan jajanan yang sehat, dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, seseorang akan mengetahui dan mencoba mengatur jenis jajanan sesuai dengan kebutuhan gizi (gizi seimbang).

Diperlukan upaya untuk membawa individu pada kecukupan gizi yang berarti makan makanan yang sehat, tidak makan yang berlebihan maupun kurang. Jenis makanan jajanan baik yang adalah makanan yang mengandung zat penyusun, zat pengatur dan zat energi, karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan produktivitas serta perkembangan otak, dan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan dalam prinsip gizi seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal (Anggiruling et al., 2019).

2. Status Gizi Siswa SD

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden, 24 orang (75%) diantaranya termasuk dalam status gizi lebih. Pola konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh menentukan status gizi, yang juga ada pada tingkat individu dan dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan, baik dari segi jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dipilih, maupun kondisi infeksi yang terjadi. (Lait dan Baba, 2021).

3. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Siswa SD

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan

status gizi pada siswa sekolah dasar dengan nilai pvalue 0.085. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Febry yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi dengan anak SD.

Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Julinar tahun 2021 yang menyatakan ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh Tahun 2018 dengan pvalue 0.039 (Julinar, 2021).

Menurut teori yang mengatkan bahwa kebiasaan jajan yang tidak higienis memungkinkan jajanan terkontaminasi oleh mikroba maupun penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak diizinkan. Makanan jajanan mengandung banyak risiko, debu, dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit pada sistem pencernaan, dampak pada kebiasaan jajan anak menyebabkan gangguan gizi, anak bisa cacangan, anemia dan obesitas (Wijayanti, 2016).

Sementara itu, Makanan yang baik akan memberi dampak kesehatan yang baik pula bagi tubuh karena salah satu fungsi makanan yaitu sebagai penunjang tumbuh kembang atau disebut dengan status gizi. Status gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan kurangnya kemampuan belajar bagi anak sekolah yang ditandai dengan sukar dalam menerima pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar menjadi kurang baik (Uki, 2017).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada penelitian ini, dapat disebabkan karena status gizi tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan jajan yang tidak sehat, tetapi juga terkait dengan kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan sehari-hari, seperti kebiasaan memilih makanan yang mempengaruhi waktu makan, jumlah hidangan, metode penyajian makanan, orang yang ikut makan serta ukuran porsi dan cara makan (Rosni, 2014).

V. SIMPULAN DAN SARAN

Lebih dari separuh reponden yang memiliki kebiasaan sering jajan dan yang

memiliki status gizi lebih. Pada penelitian ini, uji *chiquare* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SD tahun 2024. Disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan pemahaman bagi siswa mengenai pentingnya status gizi pada siswa. Selain itu, diharapkan bagi sekolah melalui kantin dapat memberi variasi makanan jajanan yang memiliki zat gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiruling, DO et al 2019 ‘Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice, Nutriti’, Jurnal MKMI, vol.15, no.1, Maret 2019, hlm. 81–90.
- Julinar, dan Silvia Y.L. 2021. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh. Jurnal Sains Riset (JSR) Doi. 10.4767/jsr.v10i12
- Lait D.M, Baba W.N. 2021. Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dengan StatusGizi Siswa-siswi Kelas V SDK Napungliti Desa Hepang KecamatanLelaKabupaten Sikka. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat.
- Menteri Kesehatan RI. 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Menteri Kesehatan RI.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), Article 2. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Nuryani, N., & 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), 114–122.
- Rohmah, M. H. (2019). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja DI SMP Negeri 14 Jember* [Thesis, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember]. <https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/98534>
- Rosni Darwis (2014), Hubungan Perilaku Kebiasaan Jajan Dengan Satus Gizi Pelajar SD Negeri Tahija Jeulingke, FKM Serambi, Banda Aceh
- Who. 2017 Level and Trends In Child Malnutrition. World Health Organization.