

# HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KONSUMSI BEKAL, DAN KUALITAS DIET DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SD NEGERI MENTENG DALAM 07

Nastyenka Zaneta Pasaribu

## Abstrak

Anak usia sekolah yang masuk dalam kategori gizi lebih akan mengalami risiko obesitas pada usia remaja maupun dewasa dan berpotensi mengalami berbagai penyakit kronik. Kualitas diet yang baik dan bekal sesuai gizi seimbang menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak. Penelitian ini memegang tujuannya guna menganalisa hubungan kebiasaan jajan, konsumsi bekal, serta kualitas diet dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah dasar. Desain penelitian ini ialah *cross-sectional* pada jumlah responden sejumlah 100 siswa di SD Negeri Menteng Dalam 07 usia 10-12 tahun. Metode yang dipergunakan yakni metode *Stratified Random Sampling*. Analisis data dijalankan melalui uji analisis *Pearson*. Analisis univariat memperlihatkan bahwasanya di angka (56%) responden memperoleh status gizi lebih. Responden terdominasi oleh laki-laki yang mengalami kejadian gizi lebih (36%), frekuensi kebiasaan jajan responden termasuk jarang (51%), jenis bekal yang dibawa oleh responden terdominasi oleh clean food (40%) serta tidak membawa bekal (31%), kecukupan konsumsi bekal termasuk kurang (<80% AKG) (40%), dan rata-rata kualitas diet responden ialah 54,38%. Mengacu dalam hasil analisis bivariat terketahui bahwasanya kebiasaan jajan, konsumsi bekal (jenis bekal dan kecukupan konsumsi bekal), serta kualitas diet berkaitan pada kejadian gizi lebih ( $p= 0,002$ ;  $p= 0,046$ ;  $p= 0,000$ ;  $p= 0,009$ ). Rekomendasi bagi bekal anak sekolah sebaiknya tidak hanya mementingkan jumlah namun perlu agar memperhatikan kepadatan zat gizi dan kualitas yang dikonsumsi.

**Kata kunci:** gizi lebih, kebiasaan jajan, konsumsi bekal, kualitas diet

# **THE ASSOCIATION BETWEEN SNACKING HABITS, LUNCH BOX CONSUMPTION, AND DIET QUALITY WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION AT SD NEGERI MENTENG DALAM 07**

**Nastyenka Zaneta Pasaribu**

## **Abstract**

Elementary school children categorized as overweight are at risk of developing obesity during adolescence or adulthood and may be prone to various chronic diseases. Good diet quality and lunchbox meals that align with balanced nutrition are important factors in preventing childhood obesity. This study aims to analyze the relationship between snacking habits, lunchbox consumption, and diet quality with the incidence of overweight among elementary school children. The research design used is cross-sectional, involving 100 students aged 10–12 years from SD Negeri Menteng Dalam 07. The sampling method used was Stratified Random Sampling, and data analysis was carried out using the Pearson correlation test. Univariate analysis showed that 56% of respondents had overweight status. The majority of overweight respondents were male (36%). Most respondents had infrequent snacking habits (51%). The types of lunchbox meals brought by respondents were dominated by clean food (40%) and not bringing any lunch at all (31%). The adequacy of lunchbox consumption was mostly insufficient (<80% of the recommended dietary allowance) (40%), and the average diet quality score among respondents was 54.38%. Bivariate analysis showed that snacking habits, lunchbox consumption (both type and adequacy), and diet quality were significantly associated with the incidence of overweight ( $p = 0.002$ ;  $p = 0.046$ ;  $p = 0.000$ ;  $p = 0.009$ ). It is recommended that school children's lunchboxes not only focus on quantity but also consider the nutrient density and overall quality of the food consumed.

**Keywords:** overnutrition, snacking habits, lunch box consumption, diet quality