

**HUBUNGAN FREKUENSI SARAPAN PAGI DAN FREKUENSI JAJAN
DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR USIA 10 DAN 11 TAHUN
DI SDN KEBON PALA 02 PAGI JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

Ismasita Ramadhani

Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Jl. Raya Limo Depok – 16515 Telp. 0217532884

Email : rismasita03@gmail.com

Abstract

Children are less than eighteen years old and are in a period of development with special needs, both physical, psychological, social and spiritual needs. Intake of nutrients from food consumed will have an impact on the growth and development of children. According to data from Riskesdas 2013 the prevalence of nutritional status in Indonesia is very thin 4%, skinny 7.2%, normal 70% and grease 10.8%. This study aims to determine the relationship between breakfast frequency and frequency of snack with nutritional status in elementary school children aged 10 and 11 years in SDN Kebon Pala 02 Pagi, East Jakarta. This research use cross sectional design and simmpel random sampling. Data collection through anthropometry measurement, breakfast frequency interview and snack questionnaire. In this study found that the relationship between breakfast frequency with nutritional status ($p = 0,00$) and the relationship of snack frequency with nutritional status ($p = 0,91$).

Keywords: Children, Nutritional Status, Breakfast, Snack.

PENDAHULUAN

Anak adalah seseorang yang usianya kurang dari delapan belas tahun dan sedang berada dalam masa tumbuh kembang dengan kebutuhan khusus, baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Supraptini, 2004). Masa anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi (0-1 tahun) usia bermain/toddler (1-2,5 tahun), pra sekolah (2,5-5), usia sekolah (5-11 tahun) hingga remaja (11-18 tahun) (Hidayat, 2010).

Anak lebih banyak beraktivitas, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak (Soetjiningsih, 2012).

Asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Tumbuh kembang anak yang baik dapat dilihat dari status gizinya.

Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan, penyakit infeksi yang diderita, ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, dan pelayanan kesehatan serta sanitasi lingkungan (Alatas, 2011). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi status gizi di Indonesia sangat kurus 4%, kurus 7,2%, normal 70% dan gemuk 10,8%.

Kebutuhan status gizi harian dapat dipenuhi dengan kebiasaan sarapan pagi. Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi. Sarapan atau makan pagi (makan dan minum) dilakukan sebelum jam 9 pagi dikarenakan simpanan glikogen yang berasal dari makan malam sudah akan habis 2-4 jam setelah bangun pagi. Untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi harian sebesar 25% (525 Kkal) dari total kebutuhan 2100 Kkal untuk laki-laki dan total kebutuhan 2000 Kkal Sarapan pagi dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam saat kita tidur (Martianto, 2006).

Anak-anak yang terbiasa untuk sarapan pagi maka akan berpengaruh terhadap status gizi, kecerdasan otak terutama daya ingat anak, prestasi belajar disekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ningsih (2005) pada anak kelas 4, 5, dan 6 di SDN 07 Pagi Jakarta Timur, sebanyak 46,9% responden menyatakan terbiasa sarapan. Kebiasaan sarapan digambarkan dari frekuensi sarapan dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua anak membiasakan sarapan pagi, hal ini dapat berdampak terganggunya aktivitas

dan fungsi otak dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas.

Kebiasaan sarapan hal yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak adalah kebiasaan jajan. Jajan menurut FAO (1991 & 2000) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG, 2013) kebutuhan dalam sehari pada anak usia 10-12 tahun, untuk laki-laki sebesar 2100 Kkal dan perempuan sebesar 2000 Kkal. Jajan menyumbangkan 10% (210 Kkal) dari kebutuhan sehari.

Sebanyak 44.0% siswa memiliki frekuensi jajan makanan utama/sepinggu 3-5 kali/minggu. Sebagian besar siswa (66.0%) siswa memiliki frekuensi jajan jenis makanan ringan/panganan ≥ 11 kali/minggu. Sebesar 30.0% siswa memiliki frekuensi jajan jenis minuman (6-8 kali/minggu). Tingginya frekuensi jajan jenis makanan camilan/panganan dapat disebabkan oleh banyak tersedianya jajan jenis ini (Yunita, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Minal (2014) di Sekolah Dasar wilayah Kabupaten Cilacap menunjukan sebesar 53% (184 responden) dari 350 responden memiliki status gizi yang baik.

Sementara sebanyak 42% (148 responden) memiliki status gizi yang kurang baik. Dan sisanya sebanyak 5% (18 responden) memiliki status gizi lebih. Status gizi ini dipengaruhi oleh frekuensi jajan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2017 di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/i berusia 10 dan 11 tahun sebanyak 84 siswa/i. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara kuesioner, wawancara food frequency, mengukur tinggi badan siswa/i, menimbang berat badan siswa/i untuk mengetahui frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan siswa/i. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk mengidentifikasi karakteristik dari variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi anak usia 10 dan 11 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Status Gizi Anak

Tabel 1 Distribusi status gizi anak berdasarkan BB/TB di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur Tahun 2017.

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurus	6	7,1
$\geq -3SD$ s/d $\leq -2SD$		
Normal $\geq -2SD$ s/d $\leq 2SD$	54	64,3
Overweight $> 1SD$ s/d $2SD$	12	14,3
Obesitas $>2SD$	12	14,3
total	84	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 64,3% dengan status gizi normal.

b. Usia

Tabel 2 Distribusi usia anak

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
10 Tahun	56	56,7
11 Tahun	28	33,3
Jumlah	84	100

Dari hasil tabel 2 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 56,7% dengan usia 10 tahun.

c. Jenis kelamin

Tabel 3 Distribusi jenis kelamin

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	48	57,1
Perempuan	36	42,9
Total	84	100

Dari hasil tabel 3 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 57,1% dengan jenis kelamin laki-laki.

d. Pekerjaan orang tua

Tabel 4 Distribusi pekerjaan orang tua

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pns	14	16,7
Karyawan	49	58,3
Swasta	21	25
Total	84	100

Dari hasil tabel 4 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 58,3 % dengan pekerjaan orang tua karyawan.

d. Frekuensi sarapan pagi

Tabel 5 Disribusi frekuensi sarapan pagi

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (n)
Sering sarapan pagi	58	69
Jarang sarapan pagi	26	31
Total	84	100

Dari hasil tabel 5 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 69% dengan frekuensi sering sarapan pagi.

e. Frekuensi jajan

Tabel 6 Distribusi frekuensi jajan

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (n)
Sering jajan ($\geq 3x$ sehari)	28	33,3
Jarang jajan ($> 3x$ sehari)	56	66,7
Total	84	100

Dari hasil tabel 6 diketahui bahwa dari 84 siswa/i sebanyak 66,7% dengan frekuensi jarang jajan.

2. Analisa Bivariat

Tabel 7 Distribusi hubungan frekuensi sarapan pagi dengan status gizi di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur Tahun 2017.

Frekuensi sarapan pagi	Status Gizi Anak				Total		P Val
	Normal		Tidak normal		n	%	
	n	%	N	%			
Sering sarapan pagi	54	64,3	6	7,1	60	71,4	0,0
Jarang sarapan pagi	0	0	24	28,6	24	28,6	
Total	54	64,3	30	35,7	84	100	

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa siswa/i yang memiliki frekuensi sarapan pagi sering dengan status gizi normal (64,3%). Hasil uji statistik didapatkan p value sebesar 0,00 ($p > 0,05$), dilakukan oleh Yulyastri pada tahun 2014 yang menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi sarapan pagi dengan status gizi dibuktikan dengan nilai p (*value*) = 0,001 ($p < 0,05$), dikarenakan responden telah mengetahui pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan. Sarapan pagi hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja, sarapan pagi hanya memiliki asupan gizi 25% dari kebutuhan sehari-hari dan merupakan salah satu faktor pendukung dalam pemenuhan kebutuhan akan zat-zat

gizi dalam sehari tetapi tidak menjadi penyebab utama mempengaruhi status gizi seseorang (Khomsan, 2004).

Tabel 8 Distribusi hubungan frekuensi jajan dengan status gizi di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur Tahun 2017.

Frekuensi jajan	Status Gizi Anak				Total		P Val
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	N	%			
Sering jajan ≥ 3 xsehari	22	26,2	6	7,1	28	33,3	0,91
Jarang jajan < 3 xsehari	32	38,1	24	28,6	56	66,7	
Total	54	64,3	30	35,7	84	100	

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa sebanyak 38,1% anak memiliki frekuensi jarang jajan < 3 xsehari dengan status gizi normal. Hasil uji statistik menunjukkan p value sebesar 0,91 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi anak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noviani, tahun 2016 yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi dibuktikan dengan nilai p (*value*) = 0,781 ($p > 0,005$). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Kasihan, Bantul perbedaan hasil ini

dapat disebabkan oleh berbagai faktor di antaranya pengaruh dari orang tua, budaya/adat, pengaruh teman sebaya, harga, merk, pengetahuan dan sikap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur Tahun 2017, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

1. Sebagian besar karakteristik responden dalam status gizi normal sebanyak (64,5%), usia 10 tahun sebanyak (56,7%), jenis kelamin laki-laki sebanyak (57,1%), dan pekerjaan orang tua karyawan sebanyak (58,3%).
2. Sebanyak 69% responden memiliki frekuensi sering sarapan pagi.
3. Sebanyak 33,3% responden memiliki frekuensi sering jajan (≥ 3 xsehari).
4. Ada hubungan yang bermakna antara frekuensi sarapan pagi dengan status gizi pada siswa/i usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi pada siswa/i usia 10 dan 11 tahun

di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.

SARAN

1. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama sebaiknya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda sehingga dapat mengetahui hubungan sebab akibat serta dapat menggunakan variabel-variabel yang lebih beragam yang berhubungan dengan kejadian status gizi.

2. Bagi Insitusi Pendidikan

Bagi pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa/siswi mengenai status gizi. Diharapkan sekolah juga melakukan kegiatan pemantauan status gizi siswa/siswi dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan melalui Unit Kesehatan Masyarakat (UKS) secara rutin minimal satu bulan sekali.

3. Bagi Akademis

Bagi akademis diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya keilmuan mengenai hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni,A.(2014).*Hubungan pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dan kadar kolesterol pada anak sekolah dasar negeri ikip 1 makassar tahun 2014*.Skripsi.Makassar:Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Alatas, S. S. S. (2011). *Status gizi anak usia sekolah (7-12 tahun) dan hubungannya dengan tingkat asupan kalsium harian di yayasan kampungkids pejaten jakarta selatan tahun 2009*. Skripsi. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi, edisi ke-6*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Amalia, L., Endro,O,P.,& Damanik, M,R,M.(2012).Freferensi dan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di kecamatan cijeruk, kabupaten bogor.*Jurnal Gizi dan pangan*,7,2,119-126.
- Ambarwati,M. (2014). *Hubungan antara pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak di sdn banyuanyar 3 kota surakarta*.Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arisman. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi Keracunan Makanan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ayuningtyas, N,V. (2012). *Hubungan frekuensi jajan anak dengan kejadian diare akut pada anak sekolah dasar di sdn sukatani 4 dan sdn sukatani 7 kelurahan sukatani,depok tahun 2012*.Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Brata, A,M,Melani,V.,&Sitoayu,L.(2016). Perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan jajan serta tingkat kecukupannya pada siswa kelas 4 di sdn pejaten barat 01 pagi jakarta selatan.1-13.
- Dewi, I,G,A,M,S.,Seriani,L.(2014).Gambaran status nutrisi, konsumsi sarapan, dan cemilan pada siswa sekolah dasar negeri 1 kabupaten gianyar bali.1-9
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment. Second Edition*. New York: Oxford University Press Inc.
- Jetvig. (2010). *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*, Jakarta.
- Judawarto, W. (2010). *Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah*.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Laksmi, N. W. S. (2008). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pada Balita Vikas Di Sai Study Group*. Denpasar, Bali.
- Marhamah.,& Juwita. (2014). Perilaku konsumsi dan status gizi anak sekolah dasar di kota serang. *Jurnal matematika, sains, dan teknologi*.15,2,97-105.
- Martianto, D. (2006). *Kalau Mau Sehat, Jangan Tinggalkan Kebiasaan Sarapan*. <http://www.republika.co.id> (5 November 2013).
- Moehji, S. (1980). *Ilmu Gizi, Bhratara Karya Aksara*. Jakarta: Papas Sinar Sinarti.
- Moehji, S. (2003). *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Papas Sinar Sinarti.
- Moehji, S. (2009). *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Papas Sinar Sinarti.
- Ratnawati. (2001). *Sehat Pangkal Cerdas*. Jakarta: Kompas.
- Riyadi. (2001). *Metode Penilaian Status Gizi secara Antropometri. Diktat Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga*. Bogor: Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Rohayati. (2001). *Perilaku Makan Pagi dan Jajan Anak Sekolah Penerima PMTAS Di Daerah Pantai dan Pegunungan provinsi Nusa Tenggara Timur [Skripsi]*. Bogor: Jurusan Gizi masyarakat. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.
- Shinta. (2001). *Hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 25*. Semarang.
- Sediaoetama, A. D. (2006). *Ilmu Gizi jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Semito, M,N,L.(2014).*Hubungan antara pengetahuan, pola konsumsi jajanan dan status gizi siswa sekolah dasar di wilayah kabupaten cilacap*.Skripsi.Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soetjiningsih. (2012). *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen pendidikan Nasional.
- Suharjo. (2006). *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar Teori dan Praktek*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan. Jakarta.
- Supariasa. (2001). *Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran EGC*.Jakarta.

Supartini, Y. (2004). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.

Syahfitri, Yunita., Syarief, H., & Baliwati, Y, F. (2009). Kebiasaan jajan siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 4, 3, 167-175.