

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN JAJANAN SEHAT, PERILAKU MEMILIH JAJANAN SEHAT DAN KECUKUPAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR

Riski Amaliyah

S1 Ilmu Gizi Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada

Email: amaliyahrizky2408@gmail.com

ABSTRAK

Usia sekolah adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa dimana terjadi pertumbuhan mental, fisik dan emosional yang cukup cepat. Masa anak sekolah memerlukan gizi yang cukup tepat. Salah satu cara agar terciptanya generasi penerus bangsa yang baik adalah bijak dalam memilih makanan untuk anak. Hal ini mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan jajanan sehat, perilaku memilih jajanan sehat dan kecukupan gizi dengan status gizi siswa sekolah dasar. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel dengan Teknik *probability sampling random* dan jumlah sampel 42 responden. Penilaian variabel pengetahuan jajanan sehat dengan kuesioner, perilaku memilih jajanan sehat dengan kuesioner, kecukupan gizi dengan *SQ-FFQ*, pengukuran status gizi dengan indikator IMT/U, dengan tabel tabulasi silang dan di uji *Corelast spearman rank*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan jajanan sehat, perilaku memilih jajanan sehat dan kecukupan gizi terhadap status gizi anak. Hasil uji *corelast spearman rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan jajanan sehat dengan status gizi ($p = 0,051$), hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi jajanan sehat terhadap status gizi ($p = 0,023$), serta hubungan yang signifikan antara kebutuhan gizi dengan status gizi ($p = 0,000$).

Kata Kunci : Pengetahuan jajanan sehat, perilaku memilih jajanan sehat, status gizi, anak usia sekolah dasar

ABSTRACT

School age is a transition period from childhood to adulthood where there is quite rapid mental, physical and emotional growth. School children need adequate nutrition, one way to create a good next generation of the nation is to be wise in choosing food for children. This affects intelligence and productivity in learning. This study aims to analyze the relationship between knowledge of healthy snacks, behavior in choosing healthy snacks and nutritional adequacy with the nutritional status of elementary school students. The design of this study used cross sectional. The sampling method was using the probability random sampling technique and the number of samples was 42 respondents. Assessment of the variable of knowledge of healthy snacks with a questionnaire, behavior in choosing healthy snacks with a questionnaire, nutritional adequacy with SQ-FFQ, measurement of nutritional status with BMI/U indicators, with a cross tabulation table and tested by Corelast Spearman rank. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between knowledge of healthy snacks, behavior in choosing healthy snacks and nutritional adequacy with children's nutritional status. The results of the Spearman rank correlation test showed a significant relationship between knowledge of healthy snacks and nutritional status ($p = 0.051$), a significant relationship between healthy snack consumption behavior and nutritional status ($p = 0.023$), and a significant relationship between nutritional needs and nutritional status ($p = 0.000$).

Keywords: Knowledge of healthy snacks, behavior in choosing healthy snacks, nutritional status, elementary school children

PENDAHULUAN

Anak merupakan penentu mutu masa depan bangsa, sehingga harus diperhatikan tumbuh kembangnya sebagai aset untuk generasi penerus. Usia sekolah adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa dimana terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat. 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.

Berdasarkan hasil analisis Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 2,4% anak mengalami sangat kurus, 6,8% kurus, 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. Menurut Kementerian RI 2018 Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa 2,2% anak mengalami sangat kurus, 5,8% kurus, 13,2% gemuk dan 11,1% obesitas. Salah satu penyebab permasalahan gizi pada anak adalah konsumsi makanan utama dan cemilan, siswa mengonsumsi makanan utama sebanyak 18 (18,9%), makanan cemilan sebanyak 47 (49,5%), dan minuman sebanyak 30 (31,6%). Sementara berdasarkan Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengonsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (51,3%) dan makanan berlemak (40,7%).

Pada umumnya anak sekolah diberi uang jajan hanya untuk keperluan jajan di sekolah.

Dari hasil beberapa penelitian diketahui bahwa besar uang saku berhubungan dengan frekuensi jajan anak. Semakin besar uang saku yang diperoleh dari orangtua, maka semakin sering anak mengeluarkan uang untuk membeli makanan jajanan dan semakin beragam pula makan jajanan yang dibelinya. Pada usia sekolah dasar, semakin tinggi kelas, semakin tinggi uang jajanan yang diterima.

Berdasarkan hasil studi

penelitian yang dilakukan pada tanggal 12 September 2023 di SDN Sumberejo III Pagak dengan hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U yaitu sebanyak 66,7% normal, 16,7% gizi lebih, dan 16,7% obesitas. Hasil observasi yang peneliti lakukan di lingkungan SDN Sumberejo III telah menemukan siswa yang mempunyai kebiasaan jajan di lingkungan sekolah yang di jajankan oleh masyarakat setempat seperti nasi soto, siomay, batagor, cilok, es kul-kul, pop ice, gorengan, dan ciki-ciki. Terdapat siswa yang mengalami gizi lebih dan obesitas yang disebabkan terlalu sering mengonsumsi jajanan yang tinggi gula dan tinggi karbohidrat. Selain itu, dari kondisi fisik siswa di SDN Sumberejo III terlihat bahwa ada beberapa siswa yang memiliki berat badan yang berlebihan bahkan ada yang memiliki berat badan obesitas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah analitik korelasi, dengan pendekatan *cross sectional* yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Metode pendekatan *cross sectional* adalah penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen
Usia		
9	6	14,3%
10	17	40,5%
11	11	26,2%
12	8	19,0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	54,8%
Perempuan	19	45,2%

Dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau dalam satu waktu (*at one point in time*) antara paparan dan hasil (Swarjanaan, 2012). Penelitian ini diperoleh hubungan antara pengetahuan, perilaku konsumsi jajanan dan konsumsi pangan dengan status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Sumberejo III Pagak. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Mei 2024. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling Random* dan didapatkan jumlah 42 sampel.

Dalam penelitian ini pengambilan data menggunakan kuesioner untuk melihat pengetahuan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat, kuesioner SQ- FFQ untuk melihat apa saja yang di konsumsi, dan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi siswa menggunakan IMT/U. Uji statistic yang digunakan adalah Uji korelasi *spearman rank* menggunakan SPSS untuk menguji hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan di SDN Sumberejo III Pagak ruang kelas terbagi menjadi 6 dan memiliki 7 guru. Jumlah siswa dalam penelitian ini adalah 42 siswa yang terdiri dari siswa kelas 4-6.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden berusia 9 tahun (14,3%), responden berusia 10 tahun (40,5%), responden berusia 11 tahun (26,2) dan responden berusia 12 tahun (19,0%). Jika ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu 36 responden (54,8%) dan perempuan 19 responden (45,2%).

Gambaran permasalahan yang terjadi adalah anak lebih menyukai jajanan yang mengandung tinggi karbo dan tinggia akan glukosa hal ini sejalan dengan penelitian putri (2022) yang mengatakan anak SD cenderung memilih jajanan yang kurang sehat daripada yang sehat. Perkembangan tersebut dapat mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak sekolah, terutama pada jeda jam istirahat. Kondisi di lapangan, masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat (Anto, 2017).

Berdasarkan data hasil penelitian pengetahuan jajanan sehat anak usia sekolah dasar di SDN Sumberejo III Pagak didasarkan hasil kuesioner. Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik (26 siswa) dan pengetahuan tidak baik sebanyak 16 siswa.

Tabel 2 Pengetahuan Jajanan Sehat

Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	26	61,9%
Tidak baik	16	38,1%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik dengan nilai $\geq 70\%$ sebanyak 26 responden (61,9%) dan buruk dengan nilai $< 70\%$ sebanyak 16 responden (38,1%).

Gambaran permasalahan yang terjadi adalah minimnya pengetahuan bagaimana mengenali jajanan yang aman dan sehat hal ini sejalan dengan penelitian Afifah (2023) yang mengataan memberikan edukasi sejak dini mengenai jajanan sehat pada anak, terutama cara memilih jajanan yang benar dan mencegah terjadinya dampak buruk dan masalah Kesehatan yang akan muncul akibat mengonsumsi jajanan tidak sehat.

Berdasarkan data hasil penelitian perilaku memilih jajanan sehat anak usia sekolah dasar di SDN Sumberejo III Pagak didasarkan hasil kuesioner. Sebagian besar siswa memiliki perilaku baik (28 siswa) dan pengetahuan tidak baik sebanyak 14 siswa.

Tabel 3 Perilaku memilih jajanan sehat

Perilaku	Frekuensi	Persen
Baik	28	66,7%
Tidak baik	14	33,3%

Karena pengolahan dan penyajiannya tidak higienis. Biasanya diproduksi dan dijual dalam kondisi yang kurang baik sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit. Jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, varian, dan warna yang bermacam-macam dan memikat. Jajanan yang terdapat di sekolah sangat beraneka ragam. Jajanan yang tinggi kalori, karbohidrat dan lemak dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada anak (Kemekes, 2015).

Berdasarkan data hasil penelitian kecukupan gizi pada anak sekolah dasar di SDN Sumberejo III Pagak yang didapatkan. Berdasarkan FFQ menunjukkan bahwa responden memiliki kecukupan gizi defisit, normal dan berlebih, namun sebagian besar responden memiliki kecukupan gizi normal sebanyak 28 siswa. Namun juga terdapat responden dengan kecukupan gizi berlebih sebanyak 14 siswa.

Tabel 4 Kecukupan Gizi 1 hari

Status gizi	frekuensi	persen
Gizi buruk	0	0%
Gizi kurang	0	0%
Gizi baik	28	66,7%
Gizi lebih	7	16,7%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa

Sebagian besar responden memiliki perilaku

Gambaran permasalahan yang terjadi adalah anak-anak sering mengkonsumsi jajanan yang tidak dikemas atau dikemas menggunakan kertas bekas daripada mengkonsumsi jajanan yang dikemas dengan bersih dan rapi hal ini sejalan dengan penelitian Srikandi (2014), masalah jajanan di Indonesia umumnya terjadi sebagian besar responden memiliki konsumsi pangan normal dengan kecukupan gizi 80%-110% sebanyak 28 responden (66,7%), berlebih dengan kecukupan gizi > 110% sebanyak 14 responden (33,3%), dan defisit dengan tingkat kecukupan gizi < 80% sebanyak 0 siswa. Makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi dan mie, lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ayam dan ikan, lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu dan tempe, sayur yang sering dikonsumsi yaitu bayam dan kangkong, buah yang sering dikonsumsi yaitu melon dan semangka, dan jajanan yang sering dikonsumsi yaitu cilok, es kul-kul, dan pop ice. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pada penelitian ini, dari hasil wawancara SQ-FFQ sebagian besar responden makan-makanan pokok sebanyak tiga kali dalam sehari dengan lauk pauk sederhana (ayam goreng, tahu, tempe, telur goreng) dan mengkonsumsi (sayur/ buah) setiap harinya. Meskipun pola makan sebagian besar anak masih tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG), akan tetapi konsumsi tambahan seperti cilok, batagor, es kul-kul, tahu krispi. Sejalan dengan penelitian (Afifah, 2018) tentang jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh anak sekolah adalah cilok, donat, nugget, terangbulan, bakso pentol, dsb.

Berdasarkan data hasil penelitian status gizi pada anak sekolah dasar di SDN Sumberejo III Pagak yang didapatkan. Berdasarkan

IMT/U menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi baik, lebih dan obesitas, namun sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 28 siswa. Namun juga terdapat responden dengan status gizi lebih dan obesitas sebanyak 14 siswa.

Tabel 5 Status Gizi

Kecukupan Energi	frekuensi	persen
Defisit	0	0%
Normal	28	66,7%
Berlebih	14	33,3%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki status gizi baik dengan kriteria -2 SD s/d $+1$ SD sebanyak 28 responden (66,7%), status gizi lebih dengan kriteria $>+1$ SD s/d $+2$ SD sebanyak 7 responden (16,7%), obesitas dengan kriteria $>+2$ SD sebanyak 7 responden (16,7%), gizi buruk dengan kriteria <-3 SD sebanyak 0 responden (0%), dan gizi kurang dengan kriteria -3 SD s/d <-2 SD sebanyak 0 responden (0%).

Status gizi merupakan salah satu indikator penentu status kesehatan seseorang yang menggambarkan kondisi tubuh akibat proses keluar masuknya asupan makanan. Pada kondisi normal, pertumbuhan berat badan dan tinggi badan beriringan dengan bertambahnya usia (Afifah, 2018). Kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari menentukan status gizi anak.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 26 anak dengan pengetahuan jajanan sehat baik didapatkan status gizi anak yang normal sebanyak 17 anak, status gizi anak yang lebih sebanyak 4 anak, dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 5 anak, dari 16 anak dengan pengetahuan jajanan sehat buruk didapatkan status gizi anak normal sebanyak 11 anak, status gizi lebih sebanyak 3 anak, dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 7 anak.

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Jajanan Sehat Dengan Status Gizi

Pengetahuan	Status Gizi							
	Normal		Lebih		Obesitas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%

Baik	17	40,5	4	9,5	5	11,9	26	61,9
Buruk	11	26,2	3	7,1	2	4,8	16	38,1
Total	28	66,7	7	16,7	7	16,7	42	100,0
<i>Uji Spearman's rho</i>							p = -0,051	
							$r =$	

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 26 anak dengan pengetahuan jajanan sehat baik didapatkan status gizi anak yang normal sebanyak 17 anak (40,5%), status gizi anak yang lebih sebanyak 4 anak (9,5%), dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 5 anak (11,9%), dari 16 anak dengan pengetahuan jajanan sehat buruk didapatkan status gizi anak normal sebanyak 11 anak (26,2%), status gizi lebih sebanyak 3 anak (7,1%), dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 7 anak (16,7%). Hasil uji *Spearman' rho* didapatkan $-0,051 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel pengetahuan dengan status gizi dengan nilai koefisien realasi sebesar 0,749. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tingkat pengetahuan dengan status gizi adalah "kuat". Dilihat dari angka koefisien korelasi yang bernilai "positif" yang artinya jika variabel pengetahuan meningkat maka akan membaik status gizi anak.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Semito, 2014) bahwa semakin baik pengetahuan siswa maka semakin baik status gizi siswa usia sekolah dasar. Pengetahuan dapat meningkatkan kognitif sehingga dapat mengubah perilaku dan sikap terhadap pemilihan jajanan. Hal ini adanya hubungan status gizi pada anak Sekolah Dasar meningkatnya pengetahuan jajanan sehat pada anak Sekolah Dasar sehingga mengubah perilaku dan sikap dalam memilih jajanan sehat yang baik dan sesuai kebutuhan zat gizi.

Ada kecenderungan pengetahuan yang baik memberikan dampak yang baik pula pada status gizi anak. Diketahui pengetahuan gizi anak tinggi, kemampuan dalam memilih dan membeli jajanan akan cenderung baik. Tidak

sedikit pula hal tersebut menjadi berbanding terbalik. Masih banyak anak yang sudah memiliki pengetahuan yang baik namun status gizinya tidak baik dikarenakan adanya faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 29 anak dengan perilaku memilih jajanan baik didapatkan status gizi anak yang normal sebanyak 23 anak, status gizi anak yang lebih sebanyak 3 anak, dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 3 anak, dari 13 anak dengan perilaku memilih jajanan sehat buruk didapatkan status gizi anak normal sebanyak 5 anak, status gizi lebih sebanyak 4 anak, dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 4 anak.

Tabel 7 Perilaku Memilih Jajanan Sehat Dengan Status Gizi

Perilaku	Status Gizi						Total	
	Normal		Lebih		Obesitas		N	%
Perilaku	N	%	N	%	N	%	N	%
i jajanan								
Baik	23	54,8	3	7,1	3	7,1	29	69,0
Buru	5	11,9	4	9,5	4	9,5	13	31,0
k	28	66,7	7	16,7	7	16,7	42	100,0
Total								
<i>Uji Spearman's rho</i>							p = 0,023	
							r = 0,350	

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 29 anak dengan perilaku memilih jajanan baik didapatkan status gizi anak yang normal sebanyak 23 anak (54,8%), status gizi anak yang lebih sebanyak 3 anak (7,1%), dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 3 anak (7,1%), dari 13 anak dengan perilaku memilih jajanan sehat buruk didapatkan status gizi anak normal sebanyak 5 anak (11,9%), status gizi lebih sebanyak 4 anak (9,5%), dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 4 anak (9,5%). Hasil uji *Spearman' rho* didapatkan $0,023 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel perilaku memilih jajanan sehat dengan status gizi dengan nilai koefisien realasi sebesar 0,350. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tingkat perilaku memilih jajanan sehat dengan status gizi adalah "lemah", karena nilai korelasi terdapat diantara 0,20-0,399. Dilihat dari angka koefisien korelasi yang bernilai "positif" yang artinya jika variabel perilaku konsumsi jajanan meningkat maka akan membaik status gizi anak.

Sejalan dengan penelitian Lestari ayu (2021) tentang hubungan perilaku mengkonsumsi makanan jajanan kantin sekolah dengan status gizi siswa SD Inpres Moutong Tengah, berdasarkan nilai signifikansinya sebesar 0,030. Ini dapat diartikan terdapat hubungan antara perilaku konsumsi jajanan dengan status gizi pada anak.

Anak sekolah memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, khususnya pada makanan jajanan tentunya dengan rasa ingin tau, mereka selalu ingin mencoba jajanan yang ada di warung tanpa memperhatikan kandungan gizi dan bahaya tentang makanan jajanan saat ini. Perilaku jajan yang terjadi pada anak sekolah biasanya sangat tinggi apalagi pada anak Sekolah Dasar karena disamping pengetahuan mereka tentang jajanan baik dan kurang baik. Pada masa inilah mereka sangat menyukai jajan, baik di dalam sekolah maupun diluar sekolah. Kesukaan anak pada makanan itu beraneka ragam. Anak lebih suka makan-makanan yang bentuknya da warna yang bagus, tetapi mereka tidak tau apakah makanan itu baik di konsumsi dan anak lebih cenderung mengikuti lingkungannya sehari-hari.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 14 anak dengan konsumsi pangan berlebih didapatkan status gizi anak yang lebih sebanyak 7 anak, dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 7 anak, dari 28 anak dengan konsumsi pangan normal didapatkan status gizi anak normal sebanyak 28 anak.

Tabel 8 Hubungan Kecukupan Gizi Dengan Status Gizi

Kecukupan Gizi	Status Gizi							
	Normal		Lebih		Obesitas		Total	
n	N	%	N	%	N	%	N	%
Berlebih	0	0,0	7	16,7	7	16,7	14	33,3
Normal	28	66,7	0	0,0	0	0,0	28	66,7
Total	28	66,7	7	16,7	7	16,7	42	100,0

Uji Spearman's rho

p = 0,000
r = 0,980

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 14 anak dengan konsumsi pangan berlebih didapatkan status gizi anak yang lebih sebanyak

7 anak (16,7%), dan status gizi anak yang obesitas sebanyak 7 anak (16,7%), dari 28 anak dengan konsumsi pangan normal didapatkan status gizi anak normal sebanyak 28 anak (66,7%). Hasil uji Spearman' rho didapatkan $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel konsumsi pangan dengan status gizi dengan nilai koefisien realasi sebesar 0,980. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tingkat pengetahuan dengan status gizi adalah "sangat kuat". Dilihat dari angka koefisien korelasi yang bernilai "positif" yang artinya jika variabel konsumsi pangan meningkat maka akan membaik status gizi anak.

Kecukupan gizi pada anak laki-laki usia 10-12 tahun berdasarkan tabel AKG adalah energi 2000 kkal/hari, protein 50 gram/hari, lemak 65 gram/hari, dan karbohidrat 300 gram/hari. Sedangkan kebutuhan gizi pada anak perempuan usia 10-12 tahun adalah energi 1900 kkal/hari, protein 55 gram/hari, lemak 65 gram/hari, dan karbohidrat 280 gram/hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Mutiarra, 2017) menunjukkan status gizi siswa yang ada adalah 81,8% siswa berkategori normal, 13,6% siswa berkategori obesitas dan 2,3% masing-masing siswa berkategori gemuk. Hal ini dapat dilihat dengan anak-aak sekolah jaman sekarang memiliki kebiasaan yang kurang sehat sehingga dapat menghambat laju pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh anak. Dengan melihat fenomena yang ada di kelas III, IV, dan V ini terlihat jelas anak yang memiliki tubuh yang sehat dibandingkan dengan anak yang kurang sehat akibat dari status yang tidak normal.

Kebutuhan gizi pada selingan yaitu energi untuk anak laki-laki 200-300 kkal dan untuk anak perempuan 190-285 kkal, protein untuk laki-laki 5-5,5 gram dan untuk perempuan 5,5- 6 gram, lemak untuk laki-laki dan perempuan sama yaitu 6,5-7,15 gram, karbohidrat untuk

lak-laki 30-33 gram dan untuk perempuan 28-30 gram. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa frekuensi jajanan anak tergolong sering dan rata-rata kontribusi zat gizi jajanan terhadap asupan harian melebihi anjuran selingan yaitu >20%. Hal ini dapat dikarenakan ketersediaan jajanan yang tinggi energi dan lemak dan kebiasaan siswa yang lebih memilih jajan diluar karena orang tua tidak memasak dan kebiasaan melewatkan sarapan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan dan berarah positif pada pengetahuan jajanan sehat dengan status gizi yang artinya jika variabel pengetahuan meningkat maka meningkat status gizi anak. Terdapat hubungan yang signifikan dan berarah positif pada perilaku memilih jajanan sehat dengan status gizi yang artinya jika variabel perilaku konsumsi jajanan meningkat maka akan meningkat status gizi anak. Terdapat hubungan yang signifikan dan berarah positif pada kecukupan gizi dengan status gizi yang artinya jika variabel konsumsi pangan meningkat maka akan meningkat status gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Puspa, Seni Catur. Hubungan Perilaku Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Kelas 4 Dan 5 Di Sdn 4 Manistutu Kabupaten Jembrana Tahun 2022. Diss. Stikes_Banyuwangi, 2022.
2. Lestari, Ayu. "Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Jajanan Kantin Sekolah Dengan Status Gizi Siswa Sd Inpres Moutong Tengah." Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat 11.1 (2021): 87-94.
3. Riskesdas, Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018, 2018.
4. Suraya, Rani, et al. "Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja." Jurnal Dunia Gizi 3.2 (2020): 80-87.
5. Afifah, Izzafilia. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat pada Siswa/i Sekolah Dasar." Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara 2.1 (2023): 1-7.
6. Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Lestari, Tri Puji. (2008). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Morbiditas Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Kartasura Skripsi.
8. S. Sirajuddin, U. Najamuddin, A. Gilar Permana, M. Faisal, Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswa Sd Inpres 2 Pannampu Kecamatan Tallo Kota Makassar, Media Gizi Pangan 14 (2022) 79–87.
9. Aini, Siti Qorrotu. "Perilaku jajan pada anak Sekolah Dasar." Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK 15.2 (2019): 133-146.
10. Badan Pom (2019). Peraturan Badan Pengawasan Obat Dan Makanan, Jakarta: Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia.
11. Fauziyah, Atika Nur, Pudji Astuti, And Siti Fathonah. "Pengaruh Antara Pengetahuan Dan Sikap Gizi Siswa Dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa Di Sd Negeri 08 Brebes." Food Science And Culinary Education Journal 11.1 (2022): 22-30.
12. Iklima, N. (2017) Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. 5(1), 8-17.
13. Lestari, Tri Puji. (2008). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Morbiditas Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Kartasura Skripsi.
14. Nissa, N. A., Yusran, S., & Lisnawaty, L. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Jajanan Terhadap Status Gizi Anak Di Sdn 4 Barangka Kabupaten Muna Barat 2021.
15. Notoatmodjo, S. 2019, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta. A, Wawan , Dewi M. 2019. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.

16. Rahmi, Sofia. "Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Sekolah Dasar." Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian. Vol. 1. No. 1. 2018.
17. Semito, Minal Natya Lakshita. "Hubungan Antara Pengetahuan, Pola Konsumsi Jajanan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Wilayah Kabupaten Cilacap." Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta (2014).
18. Thamaria, N. (2017). Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.