

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN  
KEBIASAAN KONSUMSI JAJAN TERHADAP TINGKAT  
KECUKUPAN ENERGI DAN STATUS GIZI ANAK USIA  
SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Strata Satu (S1) Gizi (S. Gz)



**WAR RAHMAT NARIYA U**

**NIM. 1807026053**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
WALISONGO SEMARANG FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl Jalan Prof. Dr. Hamka Km.1 Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185  
Telepon (024) 76433370; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website:  
fpk.walisongo.ac.id

#### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap  
Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar  
Penulis : War Rahmat Nariya U.  
NIM : 1807026053  
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu  
Gizi.

Semarang, Juli 2023

#### DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

Farohatus Sholichah, S.KM., M. Gizi.  
NIP. 199002082019032008

Aneta Hadiansvah, S.GZ., M. Si.  
NIP. 198903232019031012

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Pradipta Kurniasanti, S. KM., M. Gizi.  
NIP. 198601202016012901

Wenny Dwi Kurniati, S.TP., M.Si.  
NIP. 199105162019032011



## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, berkah, kesehatan, kebaikan, dan inspirasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar”. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, utusan Allah yang terakhir, yang menyelamatkan hidup manusia dari kegelapan menuju terang. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan, motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan naskah skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Psikologi dan Fakultas Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si., selaku ketua program studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S. GZ., M. Gizi, selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Walisongo Semarang.
5. Ibu Widiastuti, M. Ag, selaku dosen wali yang telah membantu selama proses masa perkuliahan.
6. Ibu Pradipta Kurniasanti, S. KM., M. Gizi, selaku pembimbing pertama yang telah membimbing penulis dan bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Wenny Dwi Kurniati, S. T.P., M. Si, selaku pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dan bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Farohatus Sholichah, S. KM., M. Gizi, selaku penguji I yang bersedia memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
9. Bapak Angga Hardiansyah, S.GZ., M.Si selaku penguji II yang bersedia memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
10. Segenap Bapak dan Ibu Dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu selama penulis menjalani masa perkuliahan.
11. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Rusman dan Ibu Nur Daya yang selalu memberikan cinta, doa dan dukungan secara emosional dan material dengan do'a, cinta, dan kesabaran.
12. Kepada saudara-saudaraku Wa Irma Al-Ihsan U, Waan Nisa Syaban U, La Akbar Muhammad Al-Majid, Putra Ainul Nurmin, dan Putri Iffah Nurmin yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi

13. Aisyah Rofifah dan Mia Agrina yang telah menemani saya selama penelitian dan memberikan dukungan secara emosional.
14. Teman-teman seperjuangan khususnya Hermin, Anggraeni, Fikha, Tiwi, Shafira, dan Olif yang telah menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada kata yang lebih pantas diucapkan selain ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan do'a semoga amal baik mereka mendapat ridho dari Allah SWT.

Semarang, 14 Mei 2023

War Rahmat Nariya U.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk bapak dan umi saya tercinta (Rusman dan Nurdaya). Untuk semua doa, waktu, dan dukungan secara emosional dan materi yang kalian berikan untukku. Untuk semua usaha dan kontribusinya dalam mensukseskan pendidikan saya dengan baik,

Terima kasih untuk semua petunjuk, nasehat, dan kesabaran yang menunjukkanku arti dari sebuah perjuangan dan hidup. Untuk semua maaf atas kesalahan dan kekhilafan anakmu ini. Untuk semua cinta dan kasih sayang yang tulus yang kalian berikan kepada anakmu ini. Menjadi motivasi bagi anakmu untuk dapat melewati semuanya. Kuucapkan beribu-ribu terima kasih untuk kalian, kedua orang tuaku tercinta.

## **MOTTO**

*“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”*

“Nikmati prosesnya meski setiap proses ada tantangannya, karena ketika *ending* ucapan syukur dan alhamdulillah tidak akan pernah berhenti”

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	4
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
B. Kerangka Teori .....	52
C. Kerangka Konsep .....	53
D. Hipotesis .....	53
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>55</b>
A. Jenis dan Variabel Penelitian .....	55
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	55
D. Definisi Operasional .....	57
E. Prosedur Penelitian.....	58
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	65
<b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>70</b>
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96



<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>110</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi .....	11
Tabel 3. Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi .....	22
Tabel 4. Kategori Kebiasaan Konsumsi Jajan .....	30
Tabel 5. Nilai Energi Berbagai Bahan Makanan .....	31
Tabel 6. Kategori Tingkat Kecukupan Energi .....	37
Tabel 7. Kategori dan Ambang Batas Berdasarkan IMT/U.....	43
Tabel 8. Definisi Operasional .....	57
Tabel 9. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi .....	59
Tabel 10. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan .....	59
Tabel 11. Kisi-kisi Kuesioner Sarapan Pagi yang Valid .....	60
Tabel 12. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan yang Valid.....	61
Tabel 13. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis .....	69
Tabel 14. Karakteristik Responden .....	70
Tabel 15. Distribusi dan Persentase Kebiasaan Sarapan Pagi .....	71
Tabel 16. Distribusi dan Persentase Kebiasaan Konsumsi Jajan ..	71
Tabel 17. Distribusi dan Persentase Tingkat Kecukupan Energi..	72
Tabel 18. Distribusi dan Persentase Status Gizi .....	73
Tabel 19. Hub. Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi .....	73
Tabel 20. Hub. Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi....	75
Tabel 21. Hub. Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi .....	76
Tabel 22. Hub. Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Status Gizi .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	52
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	53
Gambar 3. Prosedur Pengumpulan Data .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	<i>Informed Consent</i> .....	111
Lampiran 2	Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi .....	112
Lampiran 3.	Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan .....	115
Lampiran 4.	<i>Form Food Recall 24 Jam</i> .....	118
Lampiran 5.	Surat Permohonan Penelitian .....	120
Lampiran 6.	Hasil Status Gizi .....	121
Lampiran 7.	Hasil <i>Recall 3x24 Jam</i> .....	125
Lampiran 8.	Hasil Kuesioner.....	132
Lampiran 9.	Hasil Uji Statistik.....	140
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian .....	146

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anak sekolah membutuhkan energi dan asupan gizi yang lebih besar jika dibandingkan dengan balita. Kekurangan dan kelebihan asupan zat gizi pada anak dapat berdampak pada status gizinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makan. Sarapan pagi dan konsumsi jajan merupakan bagian dari asupan makan.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi dan status gizi pada anak usia sekolah dasar (10-12 tahun) di SDN Getasan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah responden 41 yang diambil menggunakan *total sampling*. Data kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan diperoleh dari kuesioner, data kecukupan energi diperoleh dari *recall* 3x24 jam, dan data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

**Hasil:** Uji bivariat antara kebiasaan sarapan pagi dengan asupan energi dan status gizi didapatkan nilai  $p = 0,028$  dan  $p = 0,042$  yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi dan status gizi. Adapun uji kebiasaan konsumsi jajan dengan tingkat kecukupan energi dan status gizi diperoleh hasil  $p = > 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan dengan asupan energi dan status gizi.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi dan status gizi. Namun, tidak

terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan dengan tingkat kecukupan energi dan status gizi.

**Kata Kunci:** Kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan konsumsi jajan, tingkat kecukupan energ, dan status gizi.

## **ABSTRACT**

**Background:** *School children need greater energy and nutritional intake when compared to toddlers. Deficiency and excess intake of nutrients in children can have an impact on their nutritional status. One of the factors that affect nutritional status is food intake. Breakfast and consumption of snacks are part of food intake.*

**Research Objectives:** *To determine the relationship between breakfast habits and snack consumption habits on the level of energy adequacy and nutritional status in elementary school-aged children (10-12 years) at SDN Getasan.*

**Methods:** *This study used a cross-sectional design with 41 respondents who were taken using total sampling. Data on breakfast habits and snack consumption habits were obtained from questionnaires, energy adequacy data were obtained from 3x24 hour recalls, and nutritional status data were obtained from measurements of body weight and height. Data analysis used the Spearman rank test.*

**Results:** *The bivariate test between breakfast habits and energy intake and nutritional status obtained a value of  $p = 0.028$  and  $p = 0.042$ , which means there is a relationship between breakfast habits and the level of energy adequacy and nutritional status. As for the test of snack consumption habits with the level of energy adequacy and nutritional status, the result was  $p = > 0.05$ , which means that there is no relationship between snack consumption habits and energy intake and nutritional status.*

**Conclusion:** *There is a relationship between breakfast habits and energy adequacy levels and nutritional status, but there is no relationship between snack consumption habits and energy adequacy levels and nutritional status.*

**Keywords:** *Breakfast habits, snack consumption habits, energy adequacy level, and nutritional status*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak sekolah dasar perlu untuk mendapatkan perhatian secara spesial dari orang tua ataupun anggota keluarga lainnya dikarenakan pada usia ini anak termasuk kelompok usia yang rawan dan sedang mengalami pertumbuhan yang pesat (Mahmudah & Yuliati, 2020). Banyak aktivitas fisik yang akan dilakukan pada anak usia sekolah diantaranya belajar, bermain, dan berolahraga. Pemberian nutrisi yang memadai pada anak dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh, sehingga sistem ketahanan tubuh anak berkembang secara optimal dan sulit terserang penyakit. Anak usia sekolah dasar membutuhkan energi dan asupan gizi yang lebih besar jika dibandingkan dengan balita dikarenakan pada usia tersebut anak mengalami pertumbuhan yang pesat serta adanya peningkatan aktivitas seperti bermain dengan teman sekolah, kursus, kerja kelompok, dll. Dalam menunjang aktivitas fisik dan keberlangsungan sistem organ tubuh, seorang anak membutuhkan asupan energi, selain itu pertumbuhan dan perkembangan anak juga membutuhkan asupan protein (Zuhriyah & Indrawati, 2016). Anak yang mengalami kekurangan dan kelebihan asupan energi dan protein dapat berakibat pada status gizinya.

Prevalensi nasional status gizi (IMT/U) anak usia sekolah (5-12 tahun) di Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018) bahwa sebanyak 2,4% berstatus gizi sangat kurus, 6,8% berstatus gizi kurus, dan anak gemuk sebanyak 10,8% serta obesitas sebanyak 9,2%. Prevalensi status gizi (IMT/U) di Jawa Tengah pada anak usia sekolah (5-12 tahun) diperoleh sebanyak 2,09% sangat kurus, 6,46% berstatus gizi kurus, dan gemuk sebanyak 11,06%

serta serta obesitas sebanyak 9,08% (Risikesdas, 2018). Angka status gizi (IMT/U) anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Semarang berdasarkan Risikesdas (2018) diperoleh bahwa sebanyak 1,99% sangat kurus, 2,96% kurus, 7,98% gemuk dan obesitas sebanyak 8,92%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa masalah gizi yang banyak dialami oleh anak usia sekolah di kabupaten Semarang adalah obesitas.

Status gizi yang baik dan optimal diperoleh dari kecukupan nutrisi yang diaplikasikan secara efisien yang memungkinkan pertumbuhan fisik dan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan mengalami peningkatan yang optimal (Almatsier, 2011). Status gizi anak dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Pola makan dan penyakit infeksi termasuk faktor langsung, adapuan keadaan ekonomi, pola asuh orang tua, dan faktor pelayanan kesehatan termasuk faktor tidak langsung. Diantara beberapa faktor yang disebutkan, faktor yang sangat mempengaruhi status gizi anak yakni asupan makan (Septikasari, 2018)

Sarapan pagi merupakan bagian dari asupan makan. Asupan makan adalah apa yang diasup atau dikonsumsi oleh seseorang. Sarapan pagi adalah hal yang penting bagi anak sekolah selain makan siang dan malam dalam meningkatkan status gizi anak sekolah (BPPN, 2007). Kebiasaan melalaikan sarapan bisa menyebabkan tubuh tidak memperoleh kecukupan zat gizi sehingga bisa mempengaruhi status gizi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Status kesehatan anak pada masa kini maupun mendatang dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Secara nasional rata-rata tingkat kecukupan energi pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia sebesar 86,5% dan rata-rata di Jawa Tengah sebesar 86,1% (Siswanto *et al.*, 2014). Kecukupan energi diperoleh dari mengkonsumsi makanan dan minuman yang

dapat diperoleh dari sarapan pagi, apabila melewatkan sarapan pagi akan berdampak pada asupan energi. Sarapan pagi yang optimal yaitu meliputi 15-30% berdasarkan angka kebutuhan gizi dalam sehari (Wardoyo & Mahmudiono, 2013).

Di Indonesia makan pagi pada anak belum terlaksana secara optimal karena masih terdapat sebanyak 26% anak hanya mengkonsumsi minuman pada pagi hari seperti air putih, susu, ataupun teh (Riskesmas, 2010). Berdasarkan dua penelitian yang dilakukan oleh Sandercook *et al* (2010) dan Ozdogan *et al* (2010), bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan, diantaranya umur anak, jenis kelamin, pengetahuan anak, ketersediaan makanan pagi di rumah, jarak rumah ke sekolah, kebiasaan jajan yang membuat kenyang, kebiasaan membawa bekal, *body image*, pekerjaan, pendidikan, dan tingkat penghasilan orang tua. Anak yang melewatkan sarapan biasanya membeli jajanan guna mengurangi rasa lapar padahal kandungan gizi dalam makanan termasuk kurang (Desi *et al.*, 2018:105).

Berapapun jumlahnya, cemilan akan selalu menambah nutrisi pada pola makan seseorang. Makanan jajanan berkontribusi cukup besar terhadap asupan nutrisi anak sekolah dasar sehingga akan mempengaruhi status gizinya sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan bermakna antara sumbangan energi dan protein dari makanan jajanan dengan tingkat kecukupan energi dan protein (Hanrizon & Khomsan, 2016). BPOM dalam Pangan jajanan Anak-anak di sekolah dasar mengonsumsi 31,1% dan 27,4% dari total protein dan kalori harian mereka dari makanan jajanan (BPOM, 2009). Tidak sedikit anak mengonsumsi jajanan baik di sekolah maupun di rumah yang kualitas gizinya belum terjamin sehingga melewatkan sarapan pagi. Keamanan

pangan, kebersihan, dan mutu gizi terhadap makanan jajanan di luar sering tidak diperhatikan. Angka kecukupan gizi yang tidak tercapai dapat disebabkan oleh makanan yang terkontaminasi atau tidak aman dan tidak bergizi (Alamin & Syamsianah, 2014).

Hasil pra riset yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 30 September di SDN Getasan pada 40 siswa kelas 5 SD diperoleh bahwa status gizi normal sebesar 57,5% (23 anak), berstatus gizi kurang sebesar 2,5% (1 anak), dan sebanyak 40% (16 anak) berstatus gizi lebih. SDN Getasan memiliki 4 kantin sekolah yang menjual minuman dingin (es teh dll), makanan ringan, dan kue-kue (donat, martabak mini dll) serta terdapat juga penjual kaki lima yang menyediakan pentol, telur gulung, sempolan, dan eskrim. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Getasan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini meliputi:

1. Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan?
2. Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan?
3. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan?
4. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan pada penelitian ini meliputi:

1. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
2. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
3. Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
4. Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Tempat Penelitian  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang gizi, kesehatan anak, dan pengembangan ilmu kesehatan. Serta dapat memberikan informasi data status gizi kepada pihak sekolah yang dijadikan tempat penelitian.
2. Bagi Peneliti  
Peneliti berharap penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan status gizi anak, asupan energi, kebiasaan jajan, dan kebiasaan sarapan pagi dan dapat mempraktekan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan acuan bagi pihak yang akan melakukan penelitian yang terkait dengan tema penelitian ini serta dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang gizi.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait kebiasaan sarapan pagi, konsumsi jajan, status gizi, dan asupan energi lumayan banyak telah diteliti, namun sejauh pencarian yang telah dilakukan oleh peneliti masih belum ada yang meneliti di SDN Getasan. Berikut beberapa penelitian sebelumnya yang menjadi dasar dari penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
Nuryani dan Rahmawati (2018)	Kebiasaan Jajan Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah Di Kabupaten Gorontalo	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Analisis Data: Uji <i>Chi-Square</i>	Variabel bebas: kebiasaan jajan Variabel terikat: Status gizi	Kebiasaan jajan pada siswa sekolah dasar berhubungan dengan status gizi, tetapi tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan utama terhadap status gizi.

Dia Putri Ariska (2019)	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan, dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok dengan Status Gizi pada Siswa di MIN 1 Kota Padang	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Analisis Data: Uji <i>Chi-Square</i>	Variabel bebas: kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan frekuensi konsumsi makanan pokok Variabel terikat: status gizi	Hasil uji bivariat terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa.
Sandra Febriana Hidayat (2019)	Hubungan Kontribusi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Kecukupan Zat Gizi Makro Seharian dan Status Gizi Menurut IMT/U pada Anak Sekolah Dasar Kelas IV dan V di Kelurahan Depok Jaya Kota Depok Tahun 2019	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Analisis Data: Uji <i>Mann Whitney</i>	Variabel bebas: kontribusi konsumsi makan jajanan Variabel terikat: kecukupan zat gizi makro dan status gizi (IMT/U)	Terdapat hubungan positif antara kontribusi asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat makanan jajanan dengan kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat sehari serta antara kontribusi lemak jajanan dengan status gizi IMT/U,

				selain itu tidak ada hubungan bermakna antara porsi jajanan serta kontribusi energi, p, dan kh jajanan dengan status gizi IMT/U.
Novita Lusiana (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Analisis Data: Uji <i>Chi-Square</i>	Variabel bebas: kebiasaan sarapan pagi Variabel terikat: status gizi	Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada anak di SD Negeri 171 Pekanbaru.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu ada pada populasi, sampel, tempat penelitian, dan penggunaan kuesioner. Penelitian ini menggunakan 4 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas dan 2 variabel terikat. Variabel bebas terdiri atas kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan, sedangkan variabel terikat terdiri atas tingkat kecukupan energi dan status gizi. Sejauh pencarian yang telah dilakukan peneliti penelitian terkait kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi masih jarang dilakukan sehingga untuk mencari referensinya cukup sulit.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Anak Usia Sekolah Dasar

###### a. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah adalah masa krusial dalam kehidupan manusia dan perlu dipersiapkan dengan baik (Manuhutu *et al.*, 2017). Di Indonesia anak yang berumur 7-12 tahun merupakan usia sekolah. Usia dimana anak mulai dianggap mampu mempertanggungjawabkan perilakunya terhadap interaksinya dengan teman-temannya, orang tua, serta orang-orang disekitarnya (Wong *et al.*, 2009). Usia sekolah adalah periode anak mendapatkan akar pengetahuan yang akan membantu mereka beradaptasi dengan kehidupan dewasa (Pritasari *et al.*, 2017).

###### b. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Kebutuhan gizi merupakan banyaknya kalori dan nutrisi yang dibutuhkan setiap individu dalam mempertahankan kesehatannya. Berdasarkan anjuran dari AKG berat badan dijadikan standar bagi tiap-tiap golongan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Pritasari *et al.*, 2017). Tingginya aktivitas fisik pada anak yang dimulai dari sekolah, bimbel, mengerjakan PR, dll membutuhkan kualitas pangan dan nutrisi yang baik agar stamina anak tetap stabil (Purba, 2017). Orang tua memiliki peran penting dalam memperhatikan apa yang dikonsumsi oleh anak-

anaknya, sebagaimana firman Allah SWT, sebagai berikut:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” (Q.S Abasa:24).

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah (2019) mengemukakan bahwa manusia setidaknya harus merenungkan bagaimana Allah sudah mengatur dan menyediakan makanan yang diperlukan. Seseorang membutuhkan nutrisi yang lengkap, meliputi zat gizi makro dan zat gizi mikro. Kebutuhan nutrisi anak usia sekolah disesuaikan dengan berat badan, umur, dan tinggi badan anak (Devi, 2012). Kebutuhan gizi anak usia sekolah berdasarkan AKG 2019 ditunjukkan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi**

<b>Kelompok Umur (tahun)</b>	<b>BB (kg)</b>	<b>TB (cm)</b>	<b>E (kkal)</b>	<b>P (gr)</b>	<b>L (gr)</b>	<b>Kh (gr)</b>
<b>Laki-laki</b>						
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12	36	145	2000	50	65	300
<b>Perempuan</b>						
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12	38	147	1900	55	65	280

*Sumber: Angka Kecukupan Gizi, 2019*

Kebutuhan anak usia sekolah akan energi dan zat nutrisi lainnya lebih banyak dibandingkan dengan balita karena aktivitas anak semakin meningkat dan juga mengalami pertumbuhan yang

pesat (Pritasari *et al.*, 2017). Pemenuhan zat gizi anak perlu disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan, maka perlu mengetahui masing-masing fungsi dan sumber zat gizi sehingga kebutuhan zat gizi anak sekolah dapat tercukupi (Kusumaningrum, 2017). Berikut fungsi dan kebutuhan zat gizi anak:

1) Energi

Berdasarkan *Dietary Reference Intake* (DRI) perkiraan kebutuhan energi disesuaikan dengan jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik anak (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Sebanyak 50% energi tubuh digunakan untuk metabolisme dasar, untuk SDA sebanyak 5-10%, untuk pertumbuhan sebanyak 12%, untuk aktivitas fisik sebanyak 25%, dan terbuang melalui feses sebanyak 10% (Pritasari *et al.*, 2017). Pemenuhan energi dalam sehari yang dianjurkan adalah karbohidrat sebesar 50-60%, lemak sebesar 15-35%, dan protein sebesar 10-15% (Pritasari *et al.*, 2017).

Anak umur 10-12 tahun memiliki kebutuhan energi lebih banyak daripada anak umur 7-9 tahun (Permenkes RI No.28, 2019). Anak perempuan membutuhkan energi tidak sebanyak kebutuhan energi anak laki-laki karena aktivitas fisik anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan, sementara itu biasanya pada umur 10-12 tahun anak

perempuan membutuhkan lebih banyak protein dan fe sebab pada umur tersebut perempuan mulai memasuki masa menstruasi (Semito, 2018).

## 2) Karbohidrat

Sumber utama energi, pertumbuhan dan aktivitas, serta pembentukan jaringan tubuh dengan protein merupakan fungsi dari karbohidrat (Pritasari *et al.*, 2017). Kebutuhan karbohidrat per hari anak usia sekolah dasar berdasarkan AKG 2019 ditunjukkan pada Tabel 2. Selain berdasarkan AKG, mempertimbangkan berat badan dan tinggi badan dapat memperoleh kebutuhan gizi (Adriani & Wirjatmadi, 2017).

## 3) Protein

Fungsi dari protein adalah membangun dan memelihara sel-sel jaringan tubuh, fungsi tersebut merupakan fungsi khas dari protein (Almatsier, 2010). Protein yang diberikan harus berkualitas baik dan sesuai kebutuhan yaitu sebanyak 10-15% dari total kebutuhan, mengandung seluruh unsur asam amino esensial, serta mudah dicerna dan diserap oleh tubuh (Pritasari *et al.*, 2017). Kebutuhan protein pada anak berdasarkan AKG 2019 ditunjukkan pada Tabel 2.

## 4) Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi, membantu penyerapan sebagian vitamin, dan menambah rasa yang lezat dan

memuaskan pada makanan (Semito, 2018). Asam lemak tidak disintesis oleh tubuh sendiri sehingga harus tersedia dalam diet (Pritasari *et al.*, 2017). Disarankan asupan lemak untuk anak usia sekolah bersumber dari lemak esensial seperti kacang-kacangan (Pritasari *et al.*, 2017).

#### 5) Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang diperlukan dengan jumlah sedikit serta tidak bisa disintesis oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Vitamin diklasifikasikan sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemelihara kehidupan dan masing-masing vitamin memiliki peran khas di dalam tubuh. Umumnya vitamin berfungsi sebagai koenzim atau komponen enzim. Vitamin terdiri dari vitamin larut lemak dan vitamin larut air (Almatsier, 2010).

#### 6) Cairan dan Mineral

Berat tubuh anak sekolah sebanyak 60-70% terdiri dari air. Kurangnya asupan air dapat menimbulkan masalah kesehatan, begitu juga sebaliknya, terutama terhadap anak dengan penyakit ginjal dan gagal jantung. Anak sekolah rata-rata membutuhkan sebanyak 1 ml/Kkal/hari (Pritasari *et al.*, 2017). Mineral yang terlarut dalam tubuh berkaitan erat dengan cairan tubuh karena mineral ditemukan dalam seluruh proses

kehidupan yang terjadi di dalam tubuh (Almatsier, 2010).

Mineral adalah zat organik yang memiliki fungsi penting dalam tubuh dan dibutuhkan dalam jumlah kecil. Mineral adalah zat penting buat kesehatan tubuh, karena mineral terkandung pada seluruh jaringan dan air didalam tubuh. Mineral juga diperlukan untuk pembentukan gizi, otot, tulang, jaringan, darah dan saraf (Kusumaningrum, 2017). Mineral terdiri dari mineral makro dan mineral mikro (Almatsier, 2010).

**c. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar**

Menurut Mutia (2021:17) gambaran karakteristik anak sekolah dasar meliputi: karakteristik pertama yaitu suka bermain, kedua adalah keinginan untuk bergerak, ketiga adalah gemar bekerja secara berkelompok, dan terakhir adalah keinginan untuk melakukan sesuatu secara langsung. Anak sekolah hanya bisa duduk diam selama kurang lebih 30 menit. Anak belajar aspek penting dari pergaulan dengan kelompok sebaya, seperti mengikuti aturan kelompok, setia kepada teman, tidak bergantung dengan orang lain dan diterima di lingkungannya, menerima tanggung jawab, serta bersaing secara sehat dan adil (Purtianti, 2010).

## **2. Kebiasaan Sarapan Pagi**

### **a. Definisi Kebiasaan Sarapan Pagi**

Kebiasaan sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat aktif dan cerdas (Hardinsyah, 2012). Pesan keenam dalam Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014 adalah sarapan pagi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam saat sarapan akan memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga dapat meningkatkan produktivitas saat bekerja dan mempertahankan kesegaran tubuh (Yanti, 2021). Makan pagi mempunyai peran untuk memenuhi kebutuhan kalori anak sekolah, karena bisa menaikkan konsentrasi saat belajar dan mempermudah memahami pelajaran, sehingga prestasi akademik anak menjadi baik (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Selain nilai gizi yang didapat dari sarapan cukup, bentuk sarapan sebaiknya menarik bagi anak-anak dan mudah disiapkan (Purba, 2017). Namun, masih ada beberapa alasan anak melewatkan sarapan pagi seperti tidak lapar, bangun kesiangan akibatnya tidak sempat sarapan, tidak ada yang menolong menyiapkan sarapan pagi, ketidaksukaan terhadap menu sarapan yang disajikan, makanan tidak tersedia, dll (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

## **b. Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan pagi memiliki manfaat untuk orang dewasa maupun anak-anak. Menurut Mawarni (2018) manfaat sarapan pagi khususnya anak sekolah yaitu sebagai berikut:

### 1) Memperkuat tubuh

Melewatkan sarapan bisa menyebabkan tubuh anak terasa lemas dan kemampuan untuk berkonsentrasi pada pelajaran berkurang. Hal tersebut terjadi dikarenakan perut yang kosong tidak mempunyai energi.

### 2) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Anak terhindar dari kekurangan gizi dan obesitas. Anak yang memperoleh kecukupan nutrisi melalui makanan yang dimakan akan memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan mental.

### 3) Menjaga kesehatan

Anak yang rutin makan pagi sebelum berangkat sekolah dan sebelum memulai aktivitasnya akan memiliki sistem imun yang kuat.

### 4) Mencegah penyakit maag

Sarapan pagi dapat menetralkan asam lambung, karena pada pagi hari lambung terisi makanan. Lambung yang tidak terisi dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan rasa sakit dan mengakibatkan maag.

### 5) Menyegarkan otak

Sarapan pagi memberikan nutrisi pada otak, agar otak dapat berpikir dengan baik.



- 6) Meningkatkan daya konsentrasi anak  
Daya konsentrasi anak meningkat karena sarapan menyediakan kalori yang dibutuhkan. Baiknya daya konsentrasi belajar individu akan memberikan hasil yang optimal dalam pelajaran. Berbanding terbalik dengan anak yang sering tidak makan pagi dapat menyebabkan rasa kantuk di kelas bahkan sampai tertidur.
- 7) Membudayakan hidup sehat  
Makan pagi yang dilakukan terus menerus dan berubah kebiasaan adalah suatu tindakan yang baik, karena anak yang rajin sarapan akan menghindari makan makanan yang tidak sehat sebagai pengganti sarapan pagi.
- 8) Otak memperoleh energi  
Makan pagi membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat sebelum waktu makan siang (Yudi, 2008).
- 9) Menggantikan waktu malam hari yang tidak terisi makanan  
Kurang lebih waktu tidur selama 8 jam mengakibatkan tubuh mengalami penurunan zat gula, maka sebaiknya diganti dengan sarapan pagi mengonsumsi karbohidrat (Sukiniarti, 2015).

**c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi**

Faktor yang menjadi penyebab anak-anak tidak terbiasa makan pagi adalah orang tua tidak membiasakan sarapan, uang saku yang diberikan

melebihi kebutuhan anak membuat anak cenderung membeli jajanan dibandingkan sarapan (Sukiniarti, 2015). Berikut faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan:

1) Faktor ekonomi

Ekonomi yang tidak memadai, kurangnya pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan, dan mahalnya harga pangan merupakan penyebab orang tua mengalami kesulitan sehingga berefek pada kesehatan dan pemenuhan nutrisi anak (Lestari, 2017).

2) Orang tua bekerja

Kesibukan orang tua dan bergegas berangkat kerja menyebabkan orang tua tidak mempunyai waktu membuat sarapan untuk anak, akhirnya jajanan di sekolah yang kurang bergizi seperti gorengan, pentol, dll menjadi pilihan anak (Lestari, 2017).

3) Peraturan orang tua tentang sarapan

Orang tua berpengaruh kuat mengenai kebiasaan makan anak yang sehat, misalnya kebiasaan makan pagi yang baik dan rutin mengkonsumsi buah-buahan (Purba, 2017).

4) Uang saku

Uang jajan yang diberikan kepada anak adalah bagian dari pembagian penghasilan keluarga kepada anak guna memenuhi kebutuhan anak, seperti jajanan, alat tulis, dan tabungan (Purba, 2017).

- 5) Ketersediaan sarapan pagi di rumah  
Di Indonesia penyebab yang paling banyak membuat anak melewatkan sarapan pagi adalah tidak tersedianya makanan di rumah saat pagi hari, menu yang tidak beraneka ragam, dan makanan yang kurang menarik (Khomsan, 2010).
- 6) Jarak rumah ke sekolah  
Jarak rumah ke sekolah dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan murid karena jauhnya jarak dari rumah ke sekolah mengharuskan anak berangkat pagi, sehingga kemungkinan tidak memiliki waktu untuk makan pagi (Kumala, 2013).

**d. Cara Mengukur Kebiasaan Sarapan Pagi**

Mengukur kebiasaan sarapan pagi menggunakan kuesioner berskala *likert*. Skala adalah teknik yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi orang tentang topik yang diteliti (Mustaroh & Anggita, 2018). Pernyataan kuesioner berbentuk pernyataan tertutup yang terdiri dari 30 item. Berikut skor jawaban (Sugiyono, 2016):

- 1) Pernyataan positif
 

Selalu (S)	= 4
Sering (SR)	= 3
Jarang (JR)	= 2
Tidak Pernah (TP)	= 1

## 2) Pernyataan negatif

$$\text{Selalu (S)} = 1$$

$$\text{Sering (SR)} = 2$$

$$\text{Jarang (JR)} = 3$$

$$\text{Tidak Pernah (TP)} = 4$$

Selanjutnya, hasil dari kuesioner kebiasaan sarapan pagi dikategorikan berdasarkan hasil penelitian dan dihitung, sebagai berikut (Sugiyono, 2014):

Diketahui:

Skor tertinggi = skor tertinggi  $\times$  jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 4 \times 21 = 84$$

Skor terendah = skor terendah  $\times$  jumlah pertanyaan kuesioner

$$= 1 \times 21 = 21$$

1) Menentukan *Range* (R)

$$\text{Range} = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$$

$$= 84 - 21 = 63$$

2) Menentukan *Mean* (M)

$$\text{Mean} = \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2}$$

$$= \frac{84 + 21}{2} = 52,5$$

## 3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$$

$$= \frac{63}{6} = 10,5$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel kebiasaan sarapan pagi dikategorikan sebagaimana berikut (Arikunto, 2012):

$$\text{Tidak baik} = X < M - \text{SD}$$

$$\text{Cukup} = M - SD \leq X < M + SD$$

$$\text{Baik} = X \geq M + SD$$

Berikut kategori kebiasaan sarapan pagi berdasarkan rumus diatas:

$$\begin{aligned} \text{Tidak baik} &= X < 52,5 - 10,5 \\ &= X < 42 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= 52,5 - 0,5 \leq X < 52,5 + 10,5 \\ &= 42 \leq X < 63 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= X \geq 52,5 + 10,5 \\ &= X \geq 63 \end{aligned}$$

Hasil pengukuran kuesioner kebiasaan sarapan pagi akan dibagi menjadi tiga kategori. Skor kategori kebiasaan sarapan pagi ditunjukkan dalam Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi**

Skor	Kategori
< 42	Tidak baik
43-63	Cukup
≥ 63	Baik

*Sumber: Arikunto, 2012*

### 3. Kebiasaan Konsumsi Jajan

#### a. Definisi Kebiasaan Konsumsi Jajan

Kebiasaan konsumsi jajan adalah kebiasaan seseorang membeli makanan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah berupa makanan ringan maupun minuman ringan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama (McCrory & Campbell, 2011). Jajanan yaitu makanan atau minuman yang dihidangkan dengan tempat atau sarana penjualan di tepi jalan, di

sekolah, atau di tempat lain yang telah disiapkan atau diolah terlebih dahulu di tempat produksi atau di tempat penjualan (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Makanan jajanan di sekolah memiliki manfaat jika makanan yang diperdagangkan sesuai dengan syarat kesehatan dan mampu menambah kebutuhan nutrisi anak (Syaputra, 2018). Keamanan pangan jajanan sekolah harus diprioritaskan karena sangat berperan dalam tumbuh kembang anak (Adriani & Wirjatmadi, 2017).

#### **b. Jenis Jajanan**

Jajanan memiliki berbagai macam jenis mulai dari makanan utama atau makanan berat, makanan ringan, minuman kemasan, dll. Adapun beberapa jenis makanan jajanan sebagai berikut (Kemenkes, 2011):

- 1) Makanan utama, yaitu makanan yang diolah terlebih dahulu di rumah contohnya nasi uduk, bakso, gado-gado, mie ayam, dll.
- 2) Makanan cemilan atau jajanan, yaitu makanan yang dimakan disela-sela waktu makan utama, makanan cemilan meliputi:
  - a. Makanan cemilan basah, makanan yang diolah terlebih dahulu di rumah untuk dijualkan di tempat penjualan, contohnya seperti pisang goreng, lumpia, dll.
  - b. Makanan camilan kering, makanan yang diproduksi secara besar-besaran baik itu di industri besar, kecil, atau industri rumah

tangga, contohnya keripik, kue kering, biscuit, dll.

### 3) Minuman

Jenis-jenis minuman yang bisa dijual:

- a. Air minum yang dikemas maupun disiapkan secara pribadi.
- b. Minuman ringan yang dikemas dan diperdagangkan, seperti sari buah, teh, minuman berkarbonasi, dll.
- c. Minuman campur yang disiapkan di tempat penjualan, seperti es cendol, es doger, es buah, dll.

### c. Fungsi Makanan Jajanan

Menurut Febry Fatmalina (2010) makanan jajanan berkontribusi dalam perbaikan gizi masyarakat sekaligus sebagai makanan selingan.

Berikut fungsi makanan jajanan:

- 1) Menjadi makanan selingan yang dikonsumsi di sela-sela makan utama.
- 2) Makan siang khususnya orang-orang yang tidak memiliki waktu untuk makan di rumah.
- 3) Sebagai sumber nutrisi dalam makanan sehari-hari, khususnya bagi mereka yang sedang masa pertumbuhan.
- 4) Bagi para penjual makanan jajanan menjadi produk yang memiliki nilai ekonomi.

### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Jajan

Kebiasaan membeli jajanan dipengaruhi oleh kesukaan dan ketidaksukaan terhadap makanan yang dimakan, serta lingkungan sekitar.

Pengalaman menyukai makanan dapat mempengaruhi kebiasaan membeli jajanan tersebut (Pristyanti, 2017). Konsumsi jajanan dipengaruhi oleh dua faktor (Aulia, 2012:21):

1) Faktor Internal

Pengetahuan, makan pagi, dan bekal termasuk faktor internal yang mempengaruhi konsumsi jajanan.

a. Pengetahuan

Pengetahuan gizi dapat diterapkan dalam pemilihan makanan jajanan (Hutasoit, 2019). Pengetahuan gizi mencakup tentang pemilihan yang tepat dan konsumsi zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh (Almatsier, 2011).

b. Sarapan

Sarapan sebaiknya terdiri dari gizi seimbang agar setiap orang benar-benar siap menghadapi segala aktivitas (Khomsan, 2010).

c. Bekal

Bekal adalah makanan yang dipersiapkan di rumah oleh orang tua untuk anak agar dikonsumsi di sekolah (Safriana, 2012). Anak yang membawa bekal di sekolah lebih mudah dipantau khususnya dari segi kandungan gizi dan kebersihan serta juga berfungsi mengurangi kebiasaan jajanan anak (Hutasoit, 2019).



## 2) Faktor Eksternal

Teman sebaya, peran keluarga, media massa, dan karakteristik makanan merupakan beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan:

### a. Keluarga

Pola makan anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang digunakan dan diajarkan oleh orang tuanya, khususnya ibu yang menyiapkan dan membuat menu makanan untuk keluarga setiap harinya (Hutasoit, 2019).

### b. Teman Sebaya

Teman sebaya selain keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pemilihan makanan anak usia sekolah, diantaranya termasuk makanan jajanan (Safriana, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safriana (2012) bahwa sebanyak 11% individu yang terpengaruh teman dalam memilih makanan jajanan.

### c. Media Massa

Media massa seperti TV yang terdapat iklan-iklan sering menonjolkan ciri-ciri fisik makanan seperti rasa manis, rasa renyah, dan rasa stroberi, hal tersebut menarik anak-anak untuk segera mencobanya (Khomsan, 2010).

### d. Karakteristik Makanan

Karakteristik makanan mencakup aroma, rasa, tekstur, rupa, harga, jenis dan bentuk

(Darise, 2021). Bahan Tambahan Makanan (BTP) rata-rata berkontribusi terhadap karakteristik makanan jajanan (Khomsan, 2010).

**e. Penyebab Jajanan Tidak Sehat**

Keadaan bahan baku, bahan tambahan, mesin pengolah, lingkungan, penanganan, dan polutan lainnya merupakan sumber potensial kerawanan pangan dan jajanan. Menurut Direktorat Bina Gizi (2011) penyebab makanan jajanan tidak sehat berasal dari 3 cemaran, sebagai berikut:

1) Cemaran Biologi

Umumnya cemaran biologis diakibatkan kondisi higiene dan sanitasi yang rendah. Kontaminan biologi bisa mencemari makanan pada berbagai tahap pengolahan makanan.

2) Cemaran Kimia

Cemaran kimia berasal dari lingkungan yang terkontaminasi oleh berbagai faktor seperti radiasi, limbah industri, dan penggunaan bahan berbahaya yang seharusnya tidak ditambahkan ke dalam makanan. Beberapa contoh cemaran kimia tersebut termasuk formalin, *rhodamine B*, boraks, dan *methanil yellow*. Selain itu, racun alami yang ditemukan pada ubi kayu atau kentang kehijauan yang dikira mengandung sianida, serta transfer bahan plastik kemasan ke dalam makanan, semuanya dapat menyebabkan kontaminasi kimia.

### 3) Cemaran Fisik

Cemaran fisik bisa bersumber dari bahan makanan, penjamah makanan, dan sarana pengolahan seperti peralatan yang digunakan (perkakas besi), hama, dan lingkungan.

## f. Cara Mengukur Kebiasaan Konsumsi Jajan

Mengukur kebiasaan konsumsi jajan menggunakan kuesioner berskala *likert*. Skala adalah teknik yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi orang tentang topik yang diteliti (Mustaroh & Anggita, 2018). Pernyataan kuesioner berbentuk pernyataan tertutup yang terdiri dari 30 item. Berikut skor jawaban (Sugiyono, 2016):

### 1) Pernyataan positif

Selalu (S) = 4

Sering (SR) = 3

Jarang (JR) = 2

Tidak Pernah (TP) = 1

### 2) Pernyataan negatif

Selalu (S) = 1

Sering (SR) = 2

Jarang (JR) = 3

Tidak Pernah (TP) = 4

Selanjutnya, hasil dari kuesioner kebiasaan konsumsi jajan dikategorikan berdasarkan hasil penelitian dan dihitung, sebagai berikut (Sugiyono, 2014):

Diketahui:

Skor tertinggi = skor tertinggi  $\times$  jumlah pertanyaan  
kuesioner

$$= 4 \times 22 = 88$$

Skor terendah = skor terendah  $\times$  jumlah  
pertanyaan kuesioner

$$= 1 \times 22 = 22$$

1) Menentukan *Range* (R)

$$\begin{aligned} \text{Range} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 88 - 22 = 66 \end{aligned}$$

2) Menentukan *Mean* (M)

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2} \\ &= \frac{88 + 22}{2} = 55 \end{aligned}$$

3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \frac{\text{Range}}{6} \\ &= \frac{66}{6} = 11 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel kebiasaan konsumsi jajan dikategorikan sebagaimana berikut (Arikunto, 2012):

$$\text{Tidak baik} = X < M - \text{SD}$$

$$\text{Cukup} = M - \text{SD} \leq X < M + \text{SD}$$

$$\text{Baik} = X \geq M + \text{SD}$$

Berikut kategori kebiasaan konsumsi jajan berdasarkan rumus diatas:

$$\text{Tidak baik} = X < 55 - 22$$

$$= X < 44$$

$$\text{Cukup} = 55 - 11 \leq X < 55 + 11$$

$$= 44 \leq X < 66$$

$$\text{Baik} = X \geq 55 + 11 = X \geq 66$$

Hasil pengukuran kuesioner kebiasaan konsumsi jajan akan dibagi menjadi tiga kategori. Skor kategori kebiasaan sarapan pagi ditunjukkan pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Kategori Kebiasaan Konsumsi Jajan**

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
< 44	Tidak baik
45-66	Cukup
≥ 66	Baik

*Sumber: Arikunto, 2012*

#### **4. Tingkat Kecukupan Energi**

##### **a. Definisi Kecukupan Energi**

Kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi (Almatsier, 2013). Asupan energi merupakan hasil dari makanan utama dan selingan yang dikonsumsi oleh individu setiap harinya (Hartanti & Mulyati, 2018:3). Nilai energi suatu bahan pangan ditentukan oleh kandungan karbohidrat, lemak, dan proteinnya (Almatsier, 2010). Energi memiliki peran penting sebagai zat tenaga yang diperlukan untuk berbagai proses dalam tubuh, seperti metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik (Wibowo, 2011).

Kebutuhan energi individu menurut WHO adalah konsumsi energi yang diperoleh dari makanan dan diperlukan guna menutupi pengeluaran energi individu (Almatsier, 2010). Kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk

lemak sebagai cadangan jangka panjang (Wibowo, 2011).

#### **b. Sumber Energi**

Bahan makanan yang merupakan sumber energi berkonsentrasi tinggi umumnya terdiri dari lemak dan karbohidrat, khususnya padi-padian. Seluruh bahan makanan yang terbuat dari dan dengan bahan makanan tersebut mengandung energi (Almatsier, 2010). Berikut Daftar Komposisi Bahan Makanan ditunjukkan dalam Tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Nilai Energi Berbagai Bahan Makanan (kkal/100 gram)**

<b>Bahan makanan</b>	<b>Nilai Energi (kkal)</b>
Beras setengah mentah	357
Jagung muda, kuning, mentah	147
Mie kering	339
Mie basah	88
Roti putih	248
Tepung terigu	333
Kentang	62
Singkong	154
Ubi jalar merah	151
Ubi jalar kuning	119
Kacang hijau	350
Kacang kedelai, kering	381
Kacang merah, kering	314
Tahu	80
Tempe kedelai murni	201
Ayam, daging, segar	298
Sapi, daging, gemuk, segar	273
Sapi, daging, kurus, segar	174
Telur ayam kampung	174

Telur ayam ras	154
Telur bebek	187
Ikan bandeng	123
Ikan banjar	111
Ikan bawal	81
Ikan cakalang	107
Cumi-cumi segar	75
Udang segar	91
Daun singkong	74
Wortel	36
Melon	37
Susu sapi	61
Susu kental manis	343
Minyak kelapa	870
Gula putih	394

*Sumber: Tabel Komposisi Bahan Makanan, 2017*

### c. Dampak Kecukupan Energi

#### 1) Dampak Kekurangan Energi

Kekurangan energi terjadi jika pengeluaran energi tidak sesuai dengan konsumsi energi melalui makanan. Hal tersebut akan membuat tubuh mengalami keseimbangan yang menyimpang. Dampaknya, berat badan tidak sesuai dengan berat yang seharusnya (Almatsier, 2010). Malnutrisi memiliki sejumlah dampak negatif, seperti menurunnya kekebalan tubuh (kerawanan terhadap penyakit menular), gangguan pertumbuhan dan perkembangan dan kekurangan energi (Supariasa, 2017).

#### 2) Dampak Kelebihan Energi

Status gizi lebih merujuk pada keadaan tubuh seseorang yang kelebihan berat badan. Hal ini terjadi ketika jumlah asupan energi yang dikonsumsi oleh seseorang melebihi kebutuhan energi tubuh, dan kelebihan energi tersebut disimpan dalam bentuk cadangan lemak (Supariasa, 2017). Ketentuan untuk mengonsumsi makanan secara tidak berlebihan juga dikemukakan dalam Al-qur'an, sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَم مِّنۡ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَشَرِبُوۡا  
وَلَا تُسْرِفُوۡا ؕ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ (۳۱)

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan” (Q.S Al-A'raf:31).

Menurut penjelasan dalam Tafsir Al-Misbah, larangan makan dan minum secara berlebihan dapat dijelaskan dengan pemahaman bahwa tubuh manusia tidak menyerap secara penuh semua makanan yang dikonsumsi. Ilmu pengetahuan modern telah menetapkan bahwa tubuh hanya mengambil sebagian kecil dari makanan yang masuk, sementara sisanya akan dibuang oleh tubuh jika melebihi kebutuhan. Lambung serta organ pencernaan lainnya juga akan tertekan



dan terganggu. Dengan cara ini, seseorang akan mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi lambung dan sistem pencernaan lainnya (Shihab, 2019).

Kegemukan dapat menjadi penyebab adanya gangguan pada fungsi tubuh yang menjadi resiko timbulnya penyakit kronis, seperti hipertensi, dm, pjk, kanker, serta bisa memperpendek harapan tubuh (Almatsier, 2010).

#### **d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecukupan Energi**

##### 1) Jenis Kelamin

Anak berumur 10-12 tahun membutuhkan asupan energi yang lebih banyak daripada anak berumur 7-9 tahun karena adanya percepatan pertumbuhan terutama dalam pertambahan tinggi badan (Istiany & Rusilanti, 2013). Perbedaan kebutuhan energi berdasarkan jenis kelamin pada anak dimulai sejak usia 10 tahun (Permenkes RI No.28, 2019). Perbedaan tersebut terjadi karena laki-laki mempunyai aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan sehingga membutuhkan asupan energi lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan (Istiany & Rusilanti, 2013).

Perkembangan fisik oleh anak laki-laki berfokus pada pertumbuhan otot, sedangkan untuk anak perempuan berfokus pada

penumpukan lemak. Pola perkembangan yang berbeda antara anak laki-laki dan perempuan merupakan dari alasan adanya perbedaan angka kecukupan gizi pada anak laki-laki dan perempuan usia 10-12 tahun (Fikawati *et al.*, 2017).

#### 2) Ketersediaan Makanan

Ketersediaan makanan yang rendah nutrisi namun tinggi energi di rumah, seperti *fast food* yang biasanya sering disediakan ibu bisa menyebabkan kelebihan asupan energi pada anak karena makanan tersebut mengandung lemak yang tinggi (Boutelle *et al.*, 2007).

#### 3) Pengetahuan Gizi Ibu

Semakin baik pengetahuan gizi individu, maka akan semakin berhati-hati dalam menentukan jenis, jumlah, dan cara pengolahan makanan (Sediaoetama, 2010).

#### 4) Interaksi Dengan Teman

Asupan energi pada anak usia sekolah lebih dipengaruhi oleh teman sebaya dibandingkan orang tua karena waktu yang dilalui bersama teman lebih banyak, serta dorongan yang diperoleh dari teman-temannya (Salvy *et al.*, 2011).

#### 5) Program Makan Siang Sekolah

Ketika sekolah menerapkan program makan siang, anak-anak terpapar dengan kebiasaan dan pola makan dari teman-

temannya, sehingga bisa mempengaruhi pola makannya secara pribadi (Putri, 2015).

6) **Aktivitas Fisik**

Menurut WHO (2017) aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang membutuhkan energi, seperti aktivitas saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga (menyapu, mengepel, dll) bepergian, dan kegiatan rekreasi. Saat istirahat, sekitar 60% energi digunakan oleh tubuh untuk menjaga fungsi-fungsi penting agar tetap berjalan yang disebut sebagai tingkat metabolisme basal (Utami & Indah, 2013). Salah satu determinan dalam tingkat asupan energi pada anak usia sekolah dasar adalah aktivitas fisik (Brown *et al.*, 2011).

e. **Cara Mengukur Tingkat Kecukupan Energi**

Pengukuran kecukupan energi menggunakan metode *recall* 3x24 jam. *Recall* 3x24 jam digunakan guna mengamati dan menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan representatif (Supariasa & Kusharto, 2014). *Recall* dilakukan 3x24 jam, dengan hari yang tidak berurutan dengan 1 hari libur dan 2 hari sekolah, guna mendapatkan kebiasaan makanan sehari-hari (Harjatmo *et al.*, 2017).

Hasil yang diperoleh dari wawancara *recall* akan diolah menggunakan *software Nutrisurvey* 2007 guna mendapatkan total asupan energi responden. *Nutrisurvey* 2007 dikembangkan oleh Dr. Juergen Erhardt dan didukung oleh Dr. Rainer

Groos yang berasal dari Jerman, tepatnya *English Translation of a Professional Germany Nutrition Software (EBISpro)*. Indonesia sendiri telah menambahkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang sesuai dengan Indonesia dan TKPI (Elf, 2013). Kemudian hasil total energi responden dibandingkan dengan AKG 2019 untuk menentukan apakah asupan energi yang diasup cukup atau kurang:

$$\% \text{ TKE} = \frac{\text{Asupan Energi (3 hari)}}{\text{Kebutuhan Energi (AKG)}} \times 100\%$$

Ket:

TKE = Tingkat Kecukupan Energi

Kategori kecukupan energi terdiri dari kurang, adekuat, dan berlebih. Kategori asupan energi ditunjukkan pada Tabel 6 berikut.

**Tabel 6. Kategori Asupan Energi**

<b>Kategori</b>	<b>% Asupan</b>
Kurang	< 80%
Adekuat	80-110%
Berlebih	>110%

*Sumber: WNPG, 2012*

## 5. Status Gizi

### a. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari keadaan keseimbangan yang berbentuk variabel tertentu, atau manifestasi gizi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa *et al.*, 2016). Status gizi seseorang ditentukan dengan meninjau informasi dari berbagai sumber terkait riwayat kesehatan yang terdahulu dan riwayat kesehatan yang sekarang (Supariasa *et al.*, 2016). Konsumsi

makan mempengaruhi status gizi individu yang ditentukan oleh jumlah dan jenis pangan yang diperoleh, penghasilan, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan individu (Almatsier, 2013). Ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan pengeluaran zat gizi merupakan sebagian besar penyebab dari masalah gizi pada anak (Arisman, 2010).

#### **b. Penilaian Status Gizi**

Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis penilaian status gizi yaitu penilaian status gizi secara langsung dan secara tidak langsung. Berikut penilaian status gizi secara langsung (Supariasa *et al.*, 2016):

##### 1) Antropometri

Antropometri merupakan studi yang mempelajari tentang ukuran tubuh manusia (Par'i, 2016). Standar Antropometri Anak didasarkan pada penggunaan empat indeks yang mengukur berat badan dan panjang/tinggi badan sebagai parameter (Kemenkes RI, 2020):

##### a. Indeks Berat Badan menurut Umur.

Digunakan untuk mengkategorikan anak usia 0-60 bulan dengan kategori sangat kurus, kurus, berat badan normal, dan resiko kelebihan berat badan. Indeks BB/U tidak bisa digunakan untuk mengkategorikan anak gemuk dan sangat gemuk.

##### b. Indeks Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur. Digunakan untuk

mengkategorikan anak usia 0-60 bulan dengan kategori sangat pendek, pendek, normal, dan tinggi.

- c. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan.

Digunakan untuk mengklasifikasikan anak usia 0-60 bulan dengan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, beresiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas.

- d. Indeks Massa Tubuh menurut Umur.

Indeks ini digunakan untuk anak usia 0-60 bulan dan anak usia 5-18 tahun. Untuk anak usia 0-60 digunakan untuk menetapkan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, beresiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas. Adapun untuk anak usia 5-18 tahun digunakan untuk menetapkan kategori gizi buruk, gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas.

## 2) Klinis

Penilaian ini dimaksudkan untuk mendeteksi tanda-tanda klinis umum dari defisiensi zat gizi pada satu atau lebih zat gizi secara cepat. Selanjutnya metode klinis juga digunakan untuk menilai status gizi individu dengan melakukan pemeriksaan fisik yang meliputi tanda, gejala, dan riwayat penyakit.

## 3) Biokimia

Biokimia digunakan untuk menilai status gizi seseorang dengan pemeriksaan spesimen yang diuji menggunakan laboratorium pada

berbagai macam jaringan tubuh seperti urine, darah, tinja, otot, dan hati.

#### 4) Biofisik

Biofisik digunakan untuk menentukan status gizi dengan memeriksa kemampuan fungsional (khususnya jaringan) dan mengamati ada tidaknya perubahan struktur jaringan. Salah satu contohnya yaitu tes adaptasi gelap untuk mendeteksi rabun senja epidemik.

Adapun penilaian secara tidak langsung terdiri oleh tiga penilaian yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Berikut penjelasan mengenai penilaian status gizi secara tidak langsung (Supariasa *et al.*, 2016):

##### 1) Survei Konsumsi Makanan

Penilaian status gizi ini mengamati jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi merupakan pengertian dari survei konsumsi makanan. Pendataan konsumsi pangan bisa menggambarkan konsumsi zat gizi pada individu, keluarga, dan masyarakat. Kelebihan dan kekurangan zat gizi bisa diketahui dengan menggunakan survei ini. Jenis-jenis metode survei konsumsi makanan meliputi (Susilowati & Kuspriyanto, 2016):

##### a. Metode *recall* 24 jam

Metode ini dilakukan dengan menanyakan kepada responden tentang apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam lalu, baik yang diperoleh dari rumah maupun di luar rumah.

b. Metode penimbangan makanan

Metode ini dilakukan oleh responden atau petugas dengan menimbang dan mencatat apa saja yang diasup dalam sehari, termasuk cara memasak, merek makanan, komposisi makanan, dan sumber memperoleh makanan baik dalam rumah maupun di luar rumah.

c. Metode *food record*

Jangka waktu metode ini berlangsung biasanya selama seminggu. Selama jangka waktu tersebut seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi diukur dengan cara menimbang atau menggunakan URT.

d. Metode *food frequency questionnaire*

Metode ini dapat digunakan untuk menilai frekuensi penggunaan pangan atau golongan pangan tertentu, contohnya sumber lemak, protein, dan berbagai sumber lainnya dalam jangka waktu tertentu. Serta metode ini juga dapat memperkirakan jumlah zat gizi yang dikonsumsi.

e. Metode *dietary history*

*Dietary history* digunakan untuk menilai asupan nutrisi seseorang selama periode tertentu, seperti beberapa minggu.

f. Metode *food account*

Tujuan dari metode *food account* adalah mencatat seluruh pangan yang ada di dalam rumah, baik yang diperoleh dari pemberian, pembelian, atau yang dibuat sendiri.



Pencatatan masing-masing pangan dilakukan dalam bentuk satuan dan URT, serta harga dan merek dengan dari masing-masing jenis pangan juga dicatat.

g. Inventaris makanan (*food inventory*)

Metode ini bertujuan untuk mencatat seluruh perolehan makanan dan perubahan pangan dalam rumah tangga. Survei biasanya berlangsung selama 1 minggu.

2) Statistik Vital

Penilaian ini digunakan untuk mengidentifikasi data pada berbagai statistik kesehatan misalnya angka kematian berdasarkan umur, morbiditas dan mortalitas dari penyebab tertentu, dan data lainnya terkait gizi.

3) Faktor Ekologi

Malnutrisi adalah masalah ekologi yang disebabkan oleh interaksi berbagai faktor lingkungan fisik, biologis, dan budaya. Keadaan ekologis, seperti iklim, tanah, irigasi dan lainnya memberikan pengaruh terhadap ketersediaan jumlah makanan.

c. **Cara Mengukur Status Gizi**

Status gizi pada anak usia sekolah dapat diketahui dengan membandingkan berat badan dan panjang atau tinggi badan anak dengan standar antropometri anak. Status gizi pada anak usia sekolah diperoleh berdasarkan hasil *z-score* dari indeks IMT/U yang dihitung dengan rumus (Kemenkes RI, 2020):

$$\text{IMT} = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Z-score (IMT/U) =

$$\frac{\text{Nilai IMT subjek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Kategori dan ambang batas status gizi anak IMT/U terdiri dari 5 kategori (Kemenkes RI, 2020). Kategori dan ambang batas berdasarkan IMT/U ditunjukkan pada Tabel 7 berikut.

**Tabel 7. Kategori dan Ambang Batas berdasarkan IMT/U**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	Gizi kurang	- 3 SD sd <- 2 SD
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Sumber: Permenkes No.2 Tahun 2020

#### d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut UNICEF (2013) ada dua jenis faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan makanan dan penyakit infeksi termasuk dalam

penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi. Adapun penyebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, pelayanan kesehatan, dan sanitasi lingkungan. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi:

1) Penyebab langsung

a. Asupan makanan

Asupan makanan harus cukup, tidak kurang dan tidak berlebih. Gangguan kesehatan dapat muncul jika asupan makanan kurang atau berlebihan dari yang dibutuhkan tubuh (UNICEF, 2013).

b. Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi dapat mempengaruhi status gizi karena terjadinya gangguan penyerapan zat gizi bagi penderita yang mengalami penyakit infeksi. Aktivitas bakteri atau virus yang terdapat dalam tubuh menjadi akibat dari terganggunya proses penyerapan zat gizi (Anggraini, 2017:7).

2) Penyebab Tidak Langsung

a. Ketahanan Pangan Keluarga

Ketahanan pangan keluarga mengacu pada kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan semua anggota keluarga dengan baik (Anggraini, 2017:8).

b. Sosial Ekonomi

Kesiapan ekonomi keluarga dalam mengasuh anak memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak serta status gizinya. Besar kecilnya pendapatan dan pengeluaran keluarga menentukan kesiapan ekonomi keluarga (Suhardjo, 2008).

c. Pola Pengasuhan Anak

Sikap ibu atau sikap pengasuh yang berhubungan dengan anak, seperti merawat, memberikan makan, memberi kasih sayang, menjaga termasuk, dan sebagainya termasuk dalam pola pengasuhan anak. Anak yang dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi akan memiliki status gizi yang baik (Anggraini, 2017).

d. Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi

Masyarakat cenderung merasa malas memeriksakan keadaan kesehatannya apabila lokasi pelayanan kesehatan sulit dijangkau. Masyarakat yang kesehatannya terganggu memberikan pengaruh terhadap status gizinya (Anggraini, 2017:9). Air menjadi salah satu media penyebaran penyakit. Penggunaan air yang tidak bersih menimbulkan terjadinya gangguan kesehatan yang akan mengakibatkan

penurunan status gizi (Anggraini, 2017:9).

e. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan dalam memilih makanan dan mengolah bahan makanan yang bergizi (Suhardjo, 2008).

f. Pendidikan

Pendidikan adalah proses mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dan masyarakat agar tercapainya status gizi yang baik (Suliha, 2018).

g. Budaya

Budaya adalah faktor yang mempengaruhi perilaku dan rutinitas (Soetjiningsih, 2009). Kemampuan bersosialisasi dan pola pikir seseorang dapat mempengaruhi status kesehatan, contohnya masyarakat daerah yang memiliki kebiasaan makan makanan dengan jumlah yang berlebihan bisa menyebabkan terjadinya gizi lebih yang berakibat munculnya penyakit degeneratif saat dewasa (UNICEF, 2013).

## **6. Hubungan Antar Variabel**

### **a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Kecukupan Energi**

Menurut Fathin (2018:8) sebagian besar responden mempunyai asupan energi kurang dari 77,8%, hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memenuhi AKG yang dianjurkan dan berhubungan dengan sumbangan

energi sarapan pagi yang buruk sebesar 80,6%. Hal ini dikarenakan banyak responden yang sarapan pagi setelah jam 9 pagi dan jenis makanan yang dimakan pada pagi hari kurang memenuhi kebutuhan energi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratna dan Susila menunjukkan mayoritas responden mempunyai tingkat kecukupan yang kurang yaitu energi sebanyak 51,7% dan Fe sebanyak 53,3% (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017). Berdasarkan penelitian pada anak sekolah di wilayah timur Ghana menyatakan bahwa asupan energi anak sekolah lebih tinggi (2259 kkal) jika tidak melewatkan makan pagi sedangkan anak yang melewatkan sarapan memiliki asupan energi lebih rendah yakni sebanyak 1360 kkal (Intiful *et al.*, 2014).

Asupan energi merupakan suatu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak (Wibowo, 2011). Asupan energi yang kurang disebabkan oleh sarapan pagi yang tidak memenuhi syarat (Giovannini *et al.*, 2008). Anak-anak yang rutin sarapan pagi memiliki sikap dan prestasi akademik yang lebih baik karena otak dan sel darah dapat bekerja secara optimal melalui kecukupan asupan energi, seperti kemampuan memecahkan masalah pelajaran dan berpikir lebih jernih (Susilowati *et al.*, 2016).

**b. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi**

Penelitian pada anak sekolah dasar menunjukkan bahwa sebanyak 78,6% melakukan

sarapan pagi dan sebanyak 51,8% berstatus gizi normal dengan rata-rata nilai IMT/U adalah 0,79 SD - 1,69 SD. Dan hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Penelitian lainnya juga menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan aumakan pagi yang baik mempunyai status gizi normal sebesar 81,8% dan gemuk sebanyak 1,8% (Yanti, 2021). Baiknya kebiasaan sarapan pagi adalah salah satu faktor pendukung siswa mempunyai status gizi baik (Yanti, 2021). Pernyataan diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2017) yang menunjukkan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil yang diperoleh sebesar 68,9% murid berstatus gizi dibawah normal dengan kurangnya kebiasaan sarapan pagi.

Bukan hanya siswa dengan status gizi dibawah normal memiliki kebiasaan melewatkan makan pagi, ada juga siswa dengan kebiasaan makan pagi kurang cenderung memiliki status gizi diatas normal. Hal tersebut sesuai dengan hasil yang menunjukkan sebanyak 58,6% siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kurang berstatus gizi lebih (gemuk) dan sebanyak 61,3% siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kurang termasuk dalam kategori obesitas (Anggraini, 2017). Menurut distribusi indikator kebiasaan sarapan pagi berdasarkan status gizi, pengakuan siswa yang



rutin sarapan pagi mengalami kelebihan berat badan bahkan obesitas. Kemungkinan siswa yang memiliki tubuh gemuk atau obesitas bukan karena seringnya sarapan pagi, tetapi karena ketidaktepatan jumlah dan porsi makanan yang dikonsumsi siswa setiap harinya (Anggraini, 2017). Individu yang memiliki kebiasaan melewatkan makan pagi mampu mengakibatkan tubuh tidak memperoleh asupan nutrisi yang memadai sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

**c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan dengan Tingkat Kecukupan Energi**

Penelitian yang dilakukan di SDN Bendungan memperoleh hasil bahwa makanan jajanan berkontribusi pada energi sebanyak 15,7% dan protein sebanyak 11,11% yang berarti bahwa adanya hubungan yang positif antara sumbangan energi makanan jajanan dengan tingkat kecukupan energi akan tetapi tidak ada hubungan signifikan antara sumbangan protein makanan jajanan dengan kecukupan protein. Responden yang jarang jajan berjumlah 31 siswa (63,3%) dan responden yang sering jajan berjumlah 18 siswa (36,7%) (Sulistyanto & Sulchan, 2010). Penelitian terdahulu lainnya memperoleh hasil bahwa jajanan berkontribusi pada kecukupan asupan energi sebanyak 13,2% (233,11 kkal) dan kecukupan asupan protein sebanyak 13,21% (6,21 gram) (Hapsari, 2013).

Anak-anak tidak dapat mengonsumsi makanan dengan porsi besar dalam satu waktu, oleh sebab itu mereka membutuhkan makanan jajanan yang bisa memenuhi kecukupan gizinya (Ariska, 2019). Kebiasaan anak mengonsumsi makanan jajanan memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi dan kecukupan asupan energinya memiliki dampak terhadap status gizi anak (Lani, 2017). Biasanya anak-anak menghabiskan seperempat waktunya di sekolah dan anak yang membawa bekal di sekolah hanya sebanyak 5% menyebabkan anak sekolah cenderung membeli makanan jajanan di sekitar sekolah atau kantin sekolah, khususnya anak-anak yang membawa uang saku ke sekolah (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

**d. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan dengan Status Gizi**

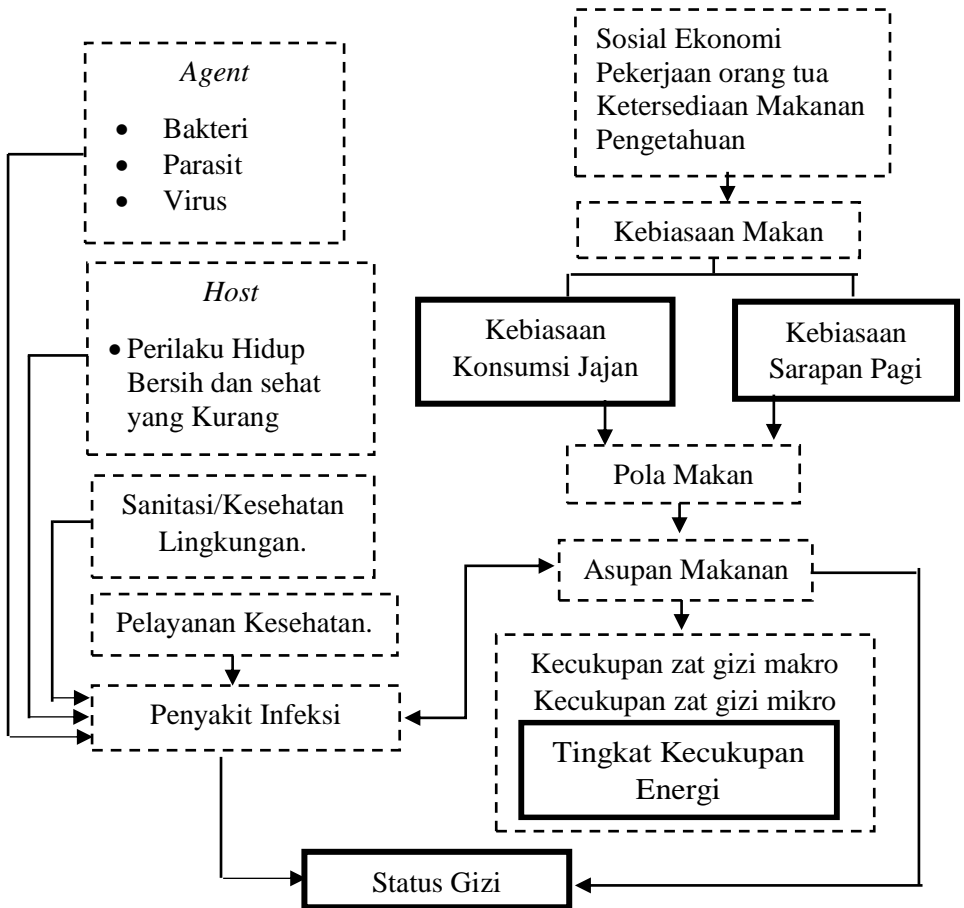
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kebiasaan jajan dan status gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat keeratan hubungan yang rendah (Pamungkas, (2017:45). Penelitian lain juga memperoleh hasil yang sama yakni ada hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan dengan status gizi dan persentase kebiasaan jajan siswa sekolah dasar sebesar 78,4% (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori yang mengemukakan kebiasaan mengonsumsi jajanan bisa meningkatkan asupan energi secara berlebihan sehingga tidak sebanding dengan

energi yang dikeluarkan dan kebiasaan mengonsumsi jajanan bisa meningkatkan total energi yang diperoleh dari asupan lemak sehingga menyebabkan berat badan naik apabila tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan akhirnya mempengaruhi status gizi individu (Candra *et al.*, 2014). Kebiasaan jajan mempengaruhi kualitas diet dan indeks massa tubuh, mengonsumsi snack dalam porsi banyak secara teratur akan menaikkan risiko obesitas (Nuru & Mamang, 2015).

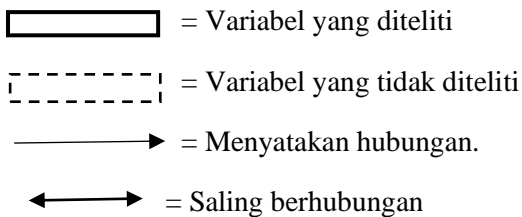
## B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah representasi gambaran dari satu atau lebih teori yang disusun dalam bentuk skema aliran yang secara teoritis menunjukkan hubungan antar variabel penelitian (Mustaroh & Anggita, 2018:82). Kerangka teori dalam penelitian ini ditunjukkan pada Gambar 1 berikut.



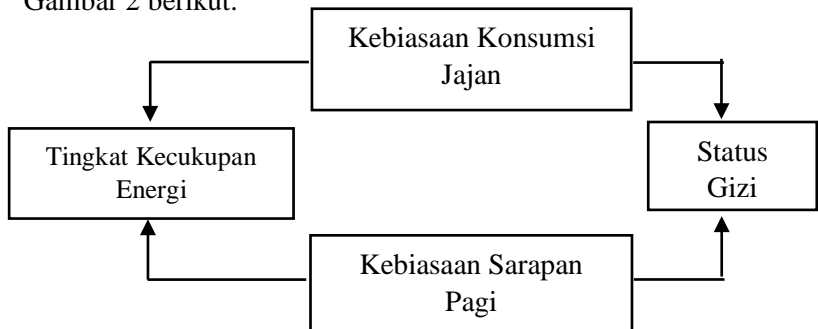
**Gambar 1. Kerangka Teori**

Keterangan:



### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep termasuk bagian dari kerangka teori yang memuat kerangka hubungan antara beberapa konsep yang akan diukur melalui penelitian (Mustaroh & Anggita, 2018:82). Kerangka konsep pada penelitian ini dirumuskan seperti pada Gambar 2 berikut:



**Gambar 2. Kerangka Konsep**

### D. Hipotesis:

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya dan hasil yang diperoleh akan disimpulkan

dengan beberapa jenis yaitu benar atau salah, diterima atau ditolak, dll (Mustaroh & Anggita, 2018:105). Hipotesis nol adalah hipotesis yang bahwa antar variabel dinyatakan tidak berhubungan atau tidak adanya perbedaan, sedangkan hipotesis alternatif adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antar variabel yang diteliti dinyatakan adanya hubungan atau adanya perbedaan (Mustaroh & Anggita, 2018:105). Berikut hipotesis pada penelitian ini:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )
  - a. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
  - b. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
  - c. Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
  - d. Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )
  - a. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
  - b. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.
  - c. Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.

- d. Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Getasan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Variabel Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu desain penelitian yang menyelidiki hubungan antara faktor risiko (independen) dengan efek atau akibat (dependen), serta data dikumpulkan secara bersamaan dalam satu waktu antara faktor resiko (variabel independen) dengan akibatnya (variabel dependen) (Mustaroh & Anggita, 2018).

##### **2. Variabel Penelitian**

###### **a. Variabel Bebas (X)**

Variabel bebas terdiri dari kebiasaan sarapan pagi ( $X_1$ ) dan kebiasaan konsumsi jajanan ( $X_2$ ).

###### **b. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat terdiri dari tingkat kecukupan energi ( $Y_1$ ) dan status gizi ( $Y_2$ )

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian akan dilakukan di SDN Getasan. SDN Getasan terletak di desa Getasan, kecamatan Getasan, kabupaten Semarang.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan selama Juli 2022 – Mei 2023

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 5 SD di SDN Getasan. Kelas 5 SD



terbagi menjadi 2 kelas yaitu kelas 5a dengan jumlah 20 anak dan kelas 5b berjumlah 21 anak, jadi total populasi kelas 5 SD berjumlah 41 siswa/siswi.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012) apabila jumlah populasi tidak cukup hingga 100 orang, maka sebaiknya sampel sama dengan jumlah populasi. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu seluruh murid kelas 5 SD. Anak kelas 5 SD dianggap sudah cukup mengerti saat akan diwawancara (Yanti, 2021).

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan *total sampling* dalam pengambilan sampel. *Total sampling* adalah metode pengambilan sampel dimana jumlah sampel dan populasi adalah sama (Sugiyono, 2016). Penentuan sampel menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusif, berikut penentuan kriteria:

### a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa/i SD Negeri Getasan berusia 10-12 tahun.
- 2) Siswa/i yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *form informed consent*.

### b. Kriteria eksklusif

- 1) Siswa/i yang menyatakan keluar di tengah-tengah penelitian.

#### D. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data, mengolah data, dan analisis data (Mustaroh & Anggita, 2018). Definisi operasional penelitian ini tersusun pada Tabel 8 berikut.

**Tabel 8. Definisi Operasional**

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Kebiasaan sarapan pagi	Kebiasaan sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat aktif dan cerdas (Hardinsyah, 2012).	Kuesioner	1) Buruk, jika skor < 42 2) Cukup, jika skor 43-630 3) Baik, jika skor ≥ 63 (Arikunto, 2012)	Ordinal
Kebiasaan konsumsi jajan	Kebiasaan konsumsi jajan adalah kebiasaan seseorang membeli makanan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah berupa	Kuesioner	1) Buruk, jika skor < 44 2) Cukup, jika skor 45-66 3) Baik, jika skor ≥ 66 (Arikunto, 2012)	Ordinal

	makanan ringan maupun minuman ringan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama (McCrorry & Campbell, 2011).			
Tingkat Kecukupan Energi	Kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi (Almatsier, 2013)	<i>Food Recall</i> 3x24 jam.	1) Kurang < 80% dari AKG 2019 2) Adekuat 80-110% dari AKG 2019 3) Berlebih > 110% dari AKG 2019 (WNPG, 2012)	Ordinal
Status gizi	Status gizi merupakan hasil dari keadaan keseimbangan yang berbentuk variabel tertentu, atau manifestasi gizi dalam bentuk variabel tertentu	BB = Timbangan TB = <i>Microtoise</i> Umur = Kuesioner	IMT/U 1) Gizi Kurang -3 SD sd <-2 SD 2) Gizi Baik -2 SD s/d +1 AD	Ordinal

---

(Supariasa <i>et al.</i> , 2016)	3) Gizi Lebih + 1 SD sd +2 SD
	4) Obesitas > + 2 SD
	(Kemenkes RI, 2020)

---

## E. Prosedur Penelitian

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi:

- a. Timbangan digital.
- b. *Microtoise*.
- c. Form *food recall* 24 jam.
- d. *Food* model, gambar, buku, atau foto makanan.

### 2. Data Yang Dikumpulkan

#### a. Data Primer

Data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari sampel. Berikut data primer pada penelitian ini meliputi:

#### 1) Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi responden. Kuesioner tersebut disusun oleh peneliti dan terdiri dari 30 butir pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda dan berskala *likert*. Berikut kisi-kisi kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan bisa dilihat pada Tabel 9.

**Tabel 9. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi**

Variabel	Indikator	Nomor Item Soal		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi sarapan	1,24	21,22,23	30
	Jenis sarapan	3,6,9,14,16,17,28	10,11,13,20	
	Waktu sarapan		4,18	
	Cara memperoleh	2,5,15,27	25,26	
	Penyebab tidak sarapan		12,19,30	
	Jumlah sarapan	8	7,29	

2) Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kebiasaan konsumsi jajan responden. Kuesioner tersebut disusun oleh peneliti dan terdiri dari 30 butir pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda dan berskala *likert*. Berikut kisi-kisi kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan bisa dilihat pada Tabel 10.

**Tabel 10. Kisi-kisi Kuesioner Kebiasaan  
Konsumsi Jajan**

Variabel	Indikator	Nomor Item Soal		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kebiasaan Konsumsi Jajan	Jenis makanan	9,14,28	3,4,10,13	30
		,29	,18,25	
	Jumlah makanan jajanan	24	7,19,30,	
		Tempat membeli makanan jajanan	2	
	Preferensi makanan	21,22,2	26	
		3		
	Kebersihan /keamanan	11,	16,17,27	
		12,20		
Waktu membeli jajanan/me ngkonsums i jajanan	1			
	Uang saku/uang jajan	5	6	

### 3) Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan akan diujikan validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk penelitian. Kedua kuesioner tersebut akan diujikan kepada 30 murid di MI Ma'had Islam Kopeng yang mempunyai kesamaan karakteristik dengan kelompok sampel. Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini

adalah validitas konstruk. Validitas ini berkaitan dengan apakah alat penelitian yang dipakai telah disusun berdasarkan kerangka (*construct*) teoritis yang tepat dan relevan, kemudian dengan SPSS item-item kuesioner dan/atau tes perlu diukur dengan menggunakan analisis faktor (Budiastuti & Bandur, 2018).

Berdasarkan indikator dalam kisi-kisi kuesioner kebiasaan sarapan pagi, diperoleh sebanyak 21 item soal yang valid dan mewakili semua indikator. Berikut kisi-kisi kuesioner yang valid, dapat dilihat pada Tabel 11.

**Tabel 11. Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi yang Valid**

Variabel	Indikator	Nomor Item Soal		Jumlah Soal
		Positif	Negatif	
Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi sarapan	1	21, 22, 23	30
	Jenis sarapan	3, 6, 14, 16, 17, 28	10, 13	
Waktu sarapan			4, 18	
Cara memperoleh		2, 5		
Penyebab tidak sarapan			12, 19, 30	
Jumlah sarapan		8	7	

Adapun item yang valid pada kuesioner kebiasaan konsumsi jajan diperoleh sebanyak 22 item soal yang mewakili semua indikator. Berikut kisi-kisi kuesioner yang valid dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan yang Valid

Variabel	Indikator	Nomor Item Soal		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kebiasaan Konsumsi Jajan	Jenis makanan	28, 29	3, 4, 10, 13, 25	30
	Jumlah makanan jajanan		7, 30	
	Tempat membeli makanan jajanan	2	8, 15	
	Preferensi makanan	23	26	
	Kebersihan/keamanan	11, 12	16, 17, 27	
	Waktu membeli jajanan/mengonsumsi jajanan	1		
	Uang saku/uang jajan	5	6	



Uji validitas yang digunakan yaitu uji korelasi *Pearson* dengan menggunakan program SPSS 23 dengan dasar pengambilan keputusan bahwa item soal dinyatakan valid jika memiliki nilai koefisien *pearson correlation*  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Nilai  $r_{tabel}$  dapat diketahui dengan ketentuan *degree of freedom* (df)=n-2, n adalah jumlah sampel.

Berdasarkan hasil dimana nilai koefisien *pearson correlation*  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dimana nilai  $r_{tabel} = 0,361$  untuk kuesioner dengan butir soal 30. Setelah dilakukan uji validitas, selanjutnya item soal yang dinyatakan valid akan diuji reliabilitasnya menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan menggunakan program SPSS 23, dikatakan reliabilitas jika nilai *cronbach alpha*  $> 0,6$  (Sujarweni, 2014).

#### 4) Pengambilan Data Antropometri

Pengambilan data antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi responden. Data antropometri yang diukur adalah berat badan dan tinggi badan. Berikut cara pengambilan berat badan dan tinggi badan:

- a. Penimbangan berat badan
  - a) Menyiapkan timbangan digital yang berfungsi dengan baik.
  - b) Timbangan diletakkan di tempat yang datar dan di cek terlebih dahulu sebelum digunakan.
  - c) Responden sebelum melakukan penimbangan, pastikan bahwa

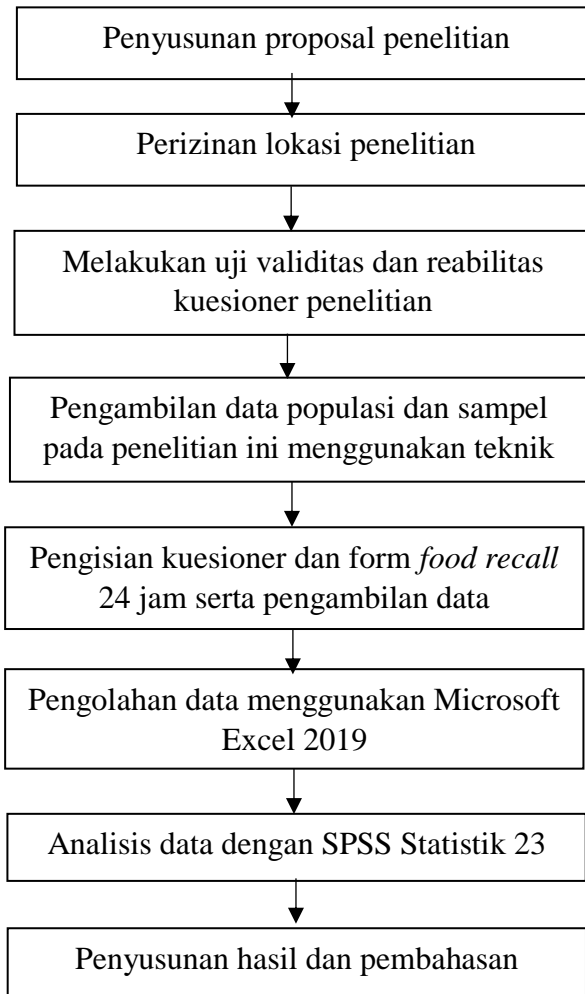
- responden telah melepas sepatu, ikat pinggang, atau barang lainnya seperti aksesoris ketika naik ke atas timbangan.
- d) Pastikan kepala responden mengarah lurus ke depan, berdiri tegak dan tangan disamping.
  - e) Catat hasilnya.
- b. Pengukuran tinggi badan
- a) *Microtoise* ditempelkan lurus di dinding yang memiliki permukaan yang datar setinggi dua meter dengan angka 0 pada lantai dasar serta pastikan dinding dengan lantai membentuk  $90^\circ$ .
  - b) Memastikan responden tidak menggunakan sepatu, aksesoris di rambut, dan topi atau sebagainya.
  - c) Memastikan responden menghadap lurus ke depan, berdiri tegak sempurna dengan bagian belakang (punggung hingga tumit) menempel dengan dinding dan menghadap lurus ke depan.
  - d) Tarik *microtoise* hingga menempel pada bagian atas kepala dengan sudut  $90^\circ$ .
  - e) Catat hasil pengukuran.

**b. Data Sekunder**

Data sekunder yaitu data yang didapatkan dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder pada penelitian ini yaitu teori-teori yang didapat melalui buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya.

**3. Prosedur Pengumpulan Data**

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari menyusun proposal sampai penyusunan hasil dan pembahasan. Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini mengacu pada Gambar 3 berikut.



**Gambar 3. Prosedur Pengumpul Data**

## F. Pengolahan dan Analisis Data

### a. Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini, meliputi:

#### 1) *Editing*

*Editing* data merupakan proses dimana data yang terkumpul dari hasil pengisian kuesioner diedit untuk kelengkapan jawabannya (Mustaroh & Anggita, 2018).

#### 2) *Coding*

*Coding* merupakan proses pembuatan lembaran kode yang terdiri dari tabel berdasarkan data yang diperoleh dari alat ukur (Mustaroh & Anggita, 2018).

##### a. Kebiasaan sarapan pagi

- a) Kode 1 = Tidak baik
- b) Kode 2 = Cukup
- c) Kode 3 = Baik

##### b. Kebiasaan konsumsi jajan

- a) Kode 1 = Tidak baik
- b) Kode 2 = Cukup
- c) Kode 3 = Baik

##### c. Tingkat Kecukupan Energi

- a) Kode 1 = Kurang (<80%)
- b) Kode 2 = Adekuat (80-110%)
- c) Kode 3 = Berlebih (>110%)

##### d. Status gizi

- a) Kode 1 = Kurang ( $Z\text{-score} \geq -2\text{ SD}$ )
- b) Kode 3 = Normal ( $Z\text{-score} -2\text{ SD s/d } +1\text{ SD}$ )
- c) Kode 4 = *Overweight* ( $Z\text{-score} \geq +1\text{ SD}$ )

3) *Scoring*, memberi nilai pada jawaban responden/subjek.

a. Kuesioner kebiasaan sarapan pagi.

Pernyataan positif

Skor 1 = tidak pernah

Skor 2 = jarang

Skor 3 = sering

Skor 4 = selalu

Pernyataan negatif

Skor 1 = selalu

Skor 2 = sering

Skor 3 = jarang

Skor 4 = tidak pernah

b. Kuesioner kebiasaan konsumsi jajan

Pernyataan positif

Skor 1 = tidak pernah

Skor 2 = jarang

Skor 3 = sering

Skor 4 = selalu

Pernyataan negatif

Skor 1 = selalu

Skor 2 = sering

Skor 3 = jarang

Skor 4 = tidak pernah

4) *Entry*

Memasukan data yang sudah diberi kode pada tiap jawaban pertanyaan pada *microsoft excel* 2019.

5) *Cleaning*

Memeriksa kembali data yang sudah di masukan pada *microsoft excel* bertujuan agar memastikan kembali apakah data yang di *entry* sudah benar atau belum.

6) *Tabulating*

Menyajikan data dalam bentuk tabel yang telah sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian dianalisis.

**b. Analisis Data**

1) Analisis Univariat

Distribusi dan persentase masing-masing variabel dihitung dengan menggunakan proses yang disebut analisis univariat, yang diterapkan pada setiap variabel dan temuan penelitian (Notoatmodjo, 2010). Hasil yang diperoleh disajikan berbentuk persentase menggunakan program SPSS 23. Variabel yang akan dilakukan analisis univariat dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hipotesis yaitu apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Penggunaan *uji spearman* bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel berskala ordinal dan ordinal. Koefisien korelasi ( $r$ ) menunjukkan derajat korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai koefisien korelasi harus terdapat dalam batas-batas  $-1$  hingga  $+1$  ( $-1 < r \leq +1$ ) yang

menghasilkan beberapa kemungkinan, antara lain sebagai berikut:

- a) Arah korelasi positif apabila dua variabel atau lebih yang berhubungan tersebut berjalan paralel atau menunjukkan arah yang sejalan. Hubungan yang paralel, searah atau sejalan artinya bila variabel X mengalami kenaikan atau penambahan maka demikian pula terjadi kenaikan atau penambahan pada variabel Y. Hal yang sebaliknya adalah bila variabel X mengalami penurunan atau pengurangan maka terjadi pula penurunan atau pengurangan pada variabel Y
- b) Arah korelasi negatif apabila dua variabel atau lebih yang berkorelasi tersebut berjalan dengan arah yang berlawanan, bertentangan atau sebaliknya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan atau penambahan pada variabel X tetapi terjadi penurunan atau pengurangan pada variabel Y. Demikian pula adanya penurunan atau pengurangan pada variabel X tetapi terjadi peningkatan atau penambahan pada variabel Y.

Berikut merupakan konsep interpretasi hasil uji hipotesis dan arah korelasi, dapat dilihat pada Tabel 13.



**Tabel 13. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis**

<b>Parameter</b>	<b>Nilai</b>	<b>Interpretasi</b>
Kekuatan	0,00-0,199	Sangat Lemah
Korelasi	0,20-0,399	Lemah
	0,40-0,599	Sedang
	0,60-0,799	Kuat
	0,80-1,000	Sangat Kuat
<i>p-value</i>	< 0,05	Terdapat hubungan yang bermakna
	> 0,05	Tidak terdapat hubungan yang bermakna
Arah Korelasi	Positif	Semakin tinggi variabel X semakin tinggi variabel Y
	Negatif	Semakin tinggi variabel X semakin rendah variabel Y

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SDN Getasan adalah sebuah sekolah dasar negeri di desa Getasan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang Jawa Tengah. SDN Getasan terletak di jalan P. Diponegoro No.KM. 06. SDN Getasan memiliki 12 ruang kelas dimana masing-masing tingkatan memiliki 2 kelas salah satunya kelas 5 yang terdiri dari kelas 5a dan kelas 5b (Kemdikbud, 2023).

##### 2. Analisis Univariat

###### a. Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian yang terdiri dari jenis kelamin dan usia 10-12 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 41 siswa. Jenis kelamin dan usia responden ditunjukkan pada Tabel 14.

**Tabel 14. Karakteristik Responden**

Karakteristik Subjek	Jumlah	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	17	41,5
Perempuan	24	58,5
Total	<b>41</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
10 tahun	5	12,2
11 tahun	22	53,7
12 tahun	14	34,1
Total	<b>41</b>	<b>100</b>

Berdasarkan uji univariat karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden

(58,5%). Adapun untuk usia responden sebagian besar berusia 11 tahun yaitu 22 responden (53,7%).

### **b. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu variabel bebas yang menggunakan kuesioner dalam pengumpulan datanya. Distribusi kebiasaan sarapan pagi responden dapat dilihat pada Tabel 15.

**Tabel 15. Distribusi dan Persentase Kebiasaan Sarapan Pagi**

<b>Kebiasaan Sarapan Pagi</b>	<b>Frekuensi (n=41)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Baik	9	22
Cukup	13	31,7
Baik	19	46,3
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil diatas diperoleh mayoritas kebiasaan sarapan pagi responden adalah baik. Jumlah responden kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 19 siswa (46,3%).

### **c. Kebiasaan Konsumsi Jajan**

Kebiasaan konsumsi jajan merupakan salah satu variabel bebas dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Distribusi kebiasaan konsumsi jajan ditunjukkan pada Tabel 16.

**Tabel 16. Distribusi dan Persentase Kebiasaan Konsumsi Jajan**

<b>Kebiasaan Konsumsi Jajan</b>	<b>Frekuensi (n=41)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Baik	3	7,3
Cukup	34	82,9
Baik	4	9,8
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Hasil diatas menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi jajan yaitu cukup. Jumlah

siswa yang kebiasaan konsumsi jajan cukup baik sebanyak 34 siswa (82,9%).

#### d. Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat kecukupan energi merupakan salah satu variabel terikat dan pengambilan datanya menggunakan *recall* 3x24 jam. Distribusi asupan energi disajikan pada Tabel 17.

**Tabel 17. Distribusi dan Persentase Tingkat Kecukupan Energi**

<b>Tingkat Kecukupan Energi</b>	<b>Frekuensi (n=41)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	8	19,5
Adekuat	28	68,3
Berlebih	5	12,2
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Hasil dari Tabel 17 menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden (68,3%) memiliki tingkat kecukupan energi yang adekuat. Artinya mayoritas responden memiliki asupan energi yang adekuat.

#### e. Status Gizi

Status gizi adalah salah satu variabel terikat dan pengambilan datanya menggunakan pengukuran antropometri. Distribusi status gizi disajikan pada Tabel 18.

**Tabel 18. Distribusi dan Persentase Status Gizi**

<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi (n=41)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Gizi Kurang	5	12,2
Normal	31	75,6
<i>Overweight</i>	5	12,2
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Hasil diatas menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden (75,6%) memiliki status gizi normal. Artinya mayoritas responden memiliki status gizi yang baik.

### **3. Analisis Bivariat**

#### **a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi**

Analisis korelasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Hasil uji korelasi kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat kecukupan energi anak sekolah dasar ditunjukkan pada Tabel 19.

### 19. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Energi

KSP	Tingkat Kecukupan Energi				r	p-value
	Kurang	Adekuat	Berlebih	Total		
Tidak baik	6 (14,6%)	3 (7,3%)	0 (0%)	9 (22%)	0,343	0,028
Cukup	2 (4,9%)	6 (14,6%)	5 (12,2%)	13 (31,7%)		
Baik	0 (0%)	19 (46,3%)	0 (0%)	19 (46,3%)		
<b>Total</b>	<b>8</b> <b>(19,5%)</b>	<b>28</b> <b>(68,3%)</b>	<b>5</b> <b>(12,2%)</b>	<b>41</b> <b>(100%)</b>		

Berdasarkan Tabel 19 kebiasaan sarapan pagi terhadap asupan energi menunjukkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat sebanyak 19 responden (46,3%). Selanjutnya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat sebanyak 6 responden (14,6%), kebiasaan sarapan pagi yang cukup dengan tingkat kecukupan energi yang berlebih sebanyak 5 responden (12,2%), dan kebiasaan sarapan pagi yang cukup dengan tingkat kecukupan energi yang kurang sebanyak 2 responden (4,9%). Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dengan tingkat kecukupan energi yang kurang sebanyak 6 responden (14,6%) dan kebiasaan sarapan yang tidak baik dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat sebanyak 3 responden (7,3%).

Berdasarkan hasil uji *Spearman*, diperoleh hasil *p-value* = 0,028 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi memiliki hubungan, adapun hasil koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,343 yang artinya bersifat rendah dan bernilai positif,

dimana semakin tinggi kebiasaan sarapan pagi maka tingkat kecukupan energi semakin tinggi.

### b. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi

Analisis hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman*. Hasil analisis korelasi antara kedua variabel tersebut ditunjukkan pada Tabel 20.

**Tabel 20. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi**

KSP	Status Gizi				r	p- valu e
	Gizi Kurang	Normal	<i>Overweigh t</i>	Total		
Tidak baik	5 (12,2%)	4 (9,8%)	0 (0%)	9 (22%)	0,32 0	0,04 2
Cukup	0 (0%)	9 (22%)	4 (9,8%)	13 (31,7%)		
Baik	0 (0%)	18 (43,9%)	1 (2,4%)	19 (46,3%)		
<b>Total</b>	<b>5</b> <b>(12,2%</b> <b>)</b>	<b>31</b> <b>(75,6%</b> <b>)</b>	<b>5</b> <b>(12,2%</b> <b>)</b>	<b>41</b> <b>(100%</b> <b>)</b>		

Berdasarkan Tabel 20 kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi menunjukkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dengan status gizi normal sebanyak 18 responden (43,9%) dan kebiasaan sarapan pagi yang baik dengan status gizi *overweight* sebanyak 1 responden (2,4%). Selanjutnya siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup dengan status gizi normal sebanyak 9 responden (22%) dan kebiasaan

sarapan pagi yang cukup dengan *overweight* sebanyak 4 responden (9,8%). Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 4 responden (9,8%) dan kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 4 responden (9,8%)

Berdasarkan hasil uji *Spearman*, didapatkan *p-value* = 0,042 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi. Adapun hasil koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,320 yang artinya bersifat rendah dan bernilai positif, dimana semakin tinggi kebiasaan sarapan pagi maka status gizi semakin tinggi.

### **c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi**

Analisis korelasi antara kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi dilakukan menggunakan uji *Spearman*. Berikut hasil uji korelasi kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi, disajikan pada Tabel 21.



**Tabel 21. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi**

KKJ	Tingkat Kecukupan Energi				r	p-value
	Kurang	Adekuat	Berlebih	Total		
Tidak baik	0 (0%)	2 (4,9%)	1 (2,4%)	3 (7,3%)	- 0,200	0,210
Cukup	7 (17,1%)	23 (56,1%)	4 (9,8%)	34 (82,9%)		
Baik	1 (2,4%)	3 (7,3%)	0 (0%)	4 (9,8%)		
<b>Total</b>	<b>8</b> <b>(19,5%)</b>	<b>28</b> <b>(68,3%)</b>	<b>5</b> <b>(12,2%)</b>	<b>41</b> <b>(100%)</b>		

Berdasarkan Tabel 21 kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi menunjukkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan jajan yang cukup dengan asupan energi yang adekuat sebanyak 23 responden (56,1%), kebiasaan jajan yang cukup dengan tingkat kecukupan energi yang kurang sebanyak 7 responden (17,1%), dan kebiasaan jajan yang cukup dengan tingkat kecukupan energi berlebih sebanyak 4 responden (9,8%). Siswa yang memiliki kebiasaan jajan yang baik dengan tingkat kecukupan energi yang kurang sebanyak 1 responden (2,4%), kebiasaan jajan yang baik dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat sebanyak 3 responden (7,3%). Selanjutnya, kebiasaan jajan yang tidak baik dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat sebanyak 2 responden (4,9%) dan kebiasaan jajan yang tidak baik dengan tingkat kecukupan energi yang berlebih sebanyak 1 responden (2,4%).

Hasil yang diperoleh dari uji *Spearman* adalah nilai  $p = 0,313$  menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak. Artinya tidak

terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi.

#### 4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Status Gizi

Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi. Hasil dari uji korelasi dapat lihat pada Tabel 22 sebagai berikut.

**Tabel 22. Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Status Gizi**

KKJ	Status Gizi				r	p- valu e
	Gizi Kurang	Normal	Overweigh t	Total		
Tidak Baik	0 (0%)	2 (4,9%)	1 (2,4%)	3 (7,3%)	-	0,13 2
Cukup	4 (9,8%)	26 (63,4%)	4 (9,8%)	34 (82,9%)		
Baik	1 (2,4%)	3 (7,3%)	0 (0%)	4 (9,8%)	0,23 9	
<b>Total</b>	<b>5</b> <b>(12,2%</b> <b>)</b>	<b>31</b> <b>(75,6%</b> <b>)</b>	<b>5</b> <b>(12,2%</b> <b>)</b>	<b>41</b> <b>(100%</b> <b>)</b>		

Berdasarkan Tabel 22 kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi menunjukkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan jajan yang cukup dengan status gizi normal sebanyak 26 responden (63,4%), kebiasaan konsumsi jajan yang cukup dengan status gizi kurang dan *overweight* memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 4 responden (9,8%). Siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi jajan yang baik dengan status gizi normal sebanyak 3 responden (7,3%) dan kebiasaan jajan yang baik dengan status gizi kurang

sebanyak 1 responden (2,4%). Selanjutnya siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi jajan yang tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 2 responden (4,9%) dan kebiasaan jajan yang tidak baik dengan status gizi *overweight* sebanyak 1 responden (2,4%)

Hasil yang diperoleh dari uji *Spearman* adalah nilai  $p = 0,132$  yang artinya  $H_a$  ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pembahasan Univariat**

#### **a. Karakteristik Responden**

##### **1) Jenis Kelamin**

Hasil uji pada Tabel 13 diketahui bahwa distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (58,5%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden (41,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2017), bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 51,1% lebih besar dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki. Kelompok anak usia sekolah adalah fase peralihan yang ditandai dengan perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Faktor penting yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada kelompok anak sekolah antara lain menstruasi, penekanan pada penampilan fisik terutama pada perempuan, perkembangan pesat

terkait pubertas, dan pola makan (Pritasari *et al.*, 2017). Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan gizi bagi setiap individu (Badi'ah, 2019:48).

## 2) Usia Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu anak-anak berusia 11 tahun sebanyak 22 responden (53,7%), kemudian usia 12 tahun sebanyak 14 responden (34,1%), dan usia 10 tahun sebanyak 5 responden (12,2%). Hasil tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2018:6) bahwa dalam penelitiannya kelompok usia >10-11 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak sebesar (48,8%). Menurut Pritasari *et al* (2017) usia 10-12 tahun termasuk dalam fase usia anak sekolah. Mulai usia 10 tahun kebutuhan gizi antar jenis kelamin berbeda begitu juga perkembangan dan pertumbuhan pada anak laki-laki dan perempuan.

Anak usia sekolah memiliki kemampuan mengingat yang lebih baik dibandingkan dengan anak prasekolah. Mereka memiliki kemampuan untuk menghubungkan informasi baru dengan informasi yang telah mereka miliki sebelumnya (Pritasari *et al.*, 2017). Kelompok anak sekolah memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap perubahan atau pembaharuan yang terjadi di sekitar mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan dalam kehidupan mereka (Finantaka, 2015).



## **b. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Data kebiasaan sarapan pagi pada penelitian ini diperoleh menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh mayoritas kebiasaan sarapan pagi responden yang baik yaitu 19 siswa (46,3%), sebanyak 13 responden (31,7%) termasuk kategori cukup, dan sebanyak 9 responden (22%) termasuk kategori tidak baik. Penelitian ini mengategorikan kebiasaan sarapan pagi dalam 3 kategori yaitu baik, cukup, dan tidak baik, untuk memperoleh hasil kategori tersebut peneliti menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan seputar kebiasaan sarapan pagi yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

Sarapan pagi yaitu kebiasaan makan dan minum yang dilakukan setelah bangun tidur hingga sekitar jam 9 pagi. Kebiasaan ini bertujuan guna memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian tubuh, dengan perkiraan sekitar 15-30% dari total kebutuhan gizi. (Hardinsyah, 2012). Berdasarkan teori tersebut, maka bisa dikatakan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik telah dan telah memenuhi memenuhi 15-30% kebutuhan gizinya.

## **c. Kebiasaan Konsumsi Jajan**

Kebiasaan konsumsi jajanan dianalisis menggunakan pengisian kuesioner yang terlebih dahulu telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dikategorikan dalam tiga kategori yaitu baik, cukup, dan tidak baik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar kebiasaan konsumsi jajan termasuk kategori cukup baik dengan jumlah responden

sebanyak 34 siswa (82,9%), kategori tidak baik sebanyak 3 responden (7,3%) dan kategori baik sebanyak 4 responden (9,8%). Dikategorikan mempunyai kebiasaan jajan jika dalam sekali pengukuran pernah mengonsumsi jajanan di luar waktu makan utama dan dikategorikan tidak mempunyai kebiasaan jajan jika tidak pernah mengonsumsi jajanan di luar waktu makan utama dalam sekali pengukuran (Nuryani & Rahmawati, 2018). Berdasarkan teori tersebut dapat dikatakan bahwa responden memiliki kebiasaan konsumsi jajan karena hasil dari penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki kebiasaan jajan yang cukup.

Menurut Brown *et al* (2011), bahwa jajanan atau cemilan berperan penting dalam menyumbang asupan gizi harian anak-anak. Anak-anak cenderung tidak dapat mengonsumsi makanan dengan porsi banyak sekaligus, sehingga jajanan menjadi penting dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Anak-anak yang lapar di sekolah akan membeli makanan ringan, dan karena hanya 5% dari siswa ini yang membawa bekal dari rumah, kemungkinan membeli makanan ringan meningkat (Depkes RI, 2011). Apabila makanan jajanan yang dikonsumsi tidak memiliki kualitas zat gizi yang terjamin, maka ada resiko bahwa angka kecukupan gizi tidak tercapai (Alamin & Syamsianah, 2014:45). Nilai gizi jajanan akan mempengaruhi keadaan gizi dan kecukupan energi seseorang. Makanan jajanan memiliki kontribusi dalam konsumsi harian seseorang, dengan perkiraan kisaran antara 10-20% (Febriani, 2013).

#### **d. Tingkat Kecukupan Energi**

Tingkat kecukupan energi responden pada penelitian ini diperoleh dari pengukuran *recall* 3x24 jam yang dilakukan dengan hari yang tidak berurutan dengan 1 hari libur dan 2 hari sekolah. Kemudian hasil dari *recall* tersebut dijumlah dan dibagi 3 untuk mendapatkan rata-rata asupan energi dalam 3 hari. Mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan energi yang adekuat yaitu sebanyak 28 siswa (68,3%), kemudian 8 siswa (19,5%) memiliki tingkat kecukupan energi kurang, dan 5 siswa (12,2%) memiliki tingkat kecukupan energi yang berlebih. Manfaat dari pengaturan makan tersebut adalah kebutuhan energi individu dapat terpenuhi sehingga menghasilkan asupan energi yang baik yang diperoleh dari pengaturan asupan makanan yang tepat dan benar. Menurut WNPG (2012) dikatakan asupan energi kurang jika asupan <80% AKG, adekuat jika 80-110% AKG, dan berlebih >110% AKG. Jadi dapat dikatakan tingkat kecukupan energi siswa mayoritas terpenuhi.

Jumlah energi yang dikonsumsi dan jumlah energi yang keluar sama artinya terdapat keseimbangan energi, sehingga akan menghasilkan berat badan yang ideal (Almatsier, 2010). Marsetyo & Kartasapoetra (2012) menyatakan bahwa energi pada tubuh manusia timbul melalui proses pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Kekurangan energi dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah dan kelelahan, terutama saat melakukan kegiatan fisik yang membutuhkan daya tahan dan kekuatan otot.



Selain itu, kekurangan energi juga dapat mempengaruhi konsentrasi, fokus, dan daya pikir, sehingga dapat mengganggu performa dan produktivitas sehari-hari. Sebaliknya, jika asupan energi melebihi kebutuhan tubuh dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, bisa mengakibatkan peningkatan berat badan atau kelebihan gizi.

**e. Status Gizi**

Status gizi berdasarkan hasil univariat diperoleh bahwa sebanyak 31 siswa (75,6%) berstatus gizi normal, sebanyak memiliki status gizi normal dengan persentase 75,6% atau sebanyak 31 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 5 SD memiliki status gizi normal. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2021) di SD Negeri 17 Desa Titi Payung, bahwa sebanyak 67 siswa (83,8%) berstatus gizi normal (IMT/U). Status gizi normal bisa terjadi jika asupan dan kebutuhan zat gizi seseorang seimbang. Adapun ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan pengeluaran zat gizi bisa mengakibatkan masalah gizi pada anak.

Status gizi kurang terjadi jika nutrisi yang masuk tidak sesuai atau lebih kecil dibandingkan dengan zat gizi yang diperlukan, hal ini mengakibatkan cadangan gizi tubuhnya digunakan untuk kebutuhan dan aktivitas tubuh. Adapun status gizi lebih terjadi jika zat gizi yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan zat gizi yang diperlukan. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara

asupan gizi yang diterima melalui makanan dan kebutuhan gizi tubuhnya. Jika asupan gizi yang diperoleh cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka akan tercapai status gizi normal. Bergantung pada sejumlah variabel, termasuk umur, jenis kelamin, jumlah aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan, setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda (Harjatmo *et al.*, 2017).

## 2. Pembahasan Bivariat

### a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi

Berdasarkan hasil uji bivariat antara kebiasaan sarapan pagi terhadap asupan energi diperoleh  $p\text{-value} = 0,028$ . Artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan asupan energi pada anak usia 10-12 tahun di SDN Getasan. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,343 yang artinya bersifat rendah dan bernilai positif, dimana semakin baik kebiasaan sarapan pagi maka semakin baik tingkat kecukupan energi. Hal ini menunjukkan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi bersifat searah, dengan meningkatnya kebiasaan sarapan pagi, maka tingkat kecukupan energi akan semakin meningkat. Asupan energi yang baik diperoleh dari kebiasaan makan yang baik, salah satunya sarapan pagi. Sarapan pagi menyumbang energi yang cukup besar untuk kebutuhan setiap individu, hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 20 bahwa sebanyak 19 siswa mempunyai kebiasaan sarapan yang baik dan memiliki tingkat kecukupan energi yang adekuat. Berdasarkan hasil *recall* rata-

rata anak mengonsumsi nasi, mie, lauk nabati dan hewani sebelum berangkat sekolah serta jarang melewatkan sarapan pagi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan pada anak sekolah di wilayah timur Ghana bahwa asupan energi anak sekolah lebih tinggi jika tidak melewatkan makan pagi sedangkan anak yang tidak sarapan memiliki asupan energi yang lebih rendah yang artinya asupan energi dan makan pagi terdapat hubungan yang saling mempengaruhi (Intiful & Lartey, 2014). Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2018:8) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai asupan energi kurang dari 77,8% hal tersebut disebabkan oleh sumbangan energi dari sarapan pagi yang buruk yaitu sebanyak 80,6%, dapat disimpulkan bahwa asupan energi tidak baik karena kebiasaan sarapan pagi yang buruk juga.

Sarapan pagi menyuplai energi sebanyak 15-30% dari kebutuhan, oleh sebab itu sarapan berperan penting dalam menyediakan energi untuk setiap individu. Teori tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa sebanyak 19 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan asupan energi yang adekuat yaitu mencapai 15-30% AKG. Konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menyebabkan defisit zat gizi, begitu juga sebaliknya jika anak memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik maka zat gizi yang diperoleh terpenuhi. Ketidakcukupan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi akibat kehilangan nutrisi yang tidak dapat dipenuhi dengan konsumsi

makanan pada waktu lain. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan yang seimbang dan memastikan bahwa kebutuhan gizi tercukupi sepanjang hari. Sarapan bisa memberikan dampak yang baik pada status nutrisi asupan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas sehari-hari (Soedibyo & Gunawan, 2016).

Penelitian Hardinsyah (2012) menunjukkan bahwa masalah tidak adanya kebiasaan sarapan di kalangan penduduk Indonesia masih menjadi perhatian yang besar. Rendahnya asupan gizi dari sarapan juga menjadi masalah yang perlu ditangani di Indonesia. Jika masalah kurangnya kebiasaan sarapan tidak ditangani dengan serius, dampaknya dapat mempengaruhi beberapa hal, seperti kemampuan berkonsentrasi, kemampuan fisik, kejadian kegemukan, dan memungkinkan terjadi peningkatan asupan jajanan yang tidak aman. Anak sekolah yang selalu melewatkan sarapan akan menyebabkan kadar gula darah mengalami penurunan sehingga suplai energi tidak cukup untuk kerja otak. Cadangan glikogen dipecah untuk mempertahankan kadar gula darah normal, jika simpanan glikogen habis maka tubuh mengalami kesulitan menyuplai energi dari gula darah menuju otak yang mengakibatkan badan gemetar, menurunnya gairah untuk belajar, cepat lelah, dan dapat membuat tubuh loyo (Khomsan, 2010).

## **b. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi**

Berdasarkan hasil uji bivariat antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi diperoleh  $p\text{-value} = 0,042$ . Artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa SDN Getasan. Kemudian nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,320 artinya bersifat rendah dan juga bernilai positif, dimana semakin baik kebiasaan sarapan pagi maka semakin baik status gizinya. Hal ini menunjukkan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi bersifat searah, dengan meningkatnya kebiasaan sarapan pagi maka status gizi juga semakin meningkat. Berdasarkan Tabel 19 bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan berstatus gizi normal. Status gizi yang baik ditunjang dari kebiasaan makan seseorang. Asupan makan adalah faktor secara langsung yang mempengaruhi status gizi. Sarapan pagi merupakan bagian dari asupan makan yang dapat mempengaruhi kebutuhan setiap individu, jika asupan gizi yang masuk sesuai dengan kebutuhannya maka akan menghasilkan status gizi yang normal, begitu juga sebaliknya.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noviyanti & Kusudaryati (2018) bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa dengan nilai  $p = 0,036$ . Yanti (2012) menyatakan dalam penelitiannya bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik mempunyai status gizi normal sebesar 81,8%. Hasil penelitian lainnya juga menyatakan bahwa ada hubungan antara

kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi (Anggraini, 2017). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SD Negeri 171 Pekanbaru yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kebiasaan sarapan pagi ( $p=0,000$ ), hasil tersebut menyatakan bahwa sarapan sangat penting untuk perkembangan status gizi anak dan dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus saat belajar serta status gizi mereka (Lusiana, 2020:94).

Kebiasaan sarapan yang baik cenderung memiliki status gizi yang optimal karena sarapan pagi adalah salah satu faktor pendukung status gizi. Individu yang memiliki kebiasaan melewatkan makan pagi mampu mengakibatkan tubuh kurang memperoleh asupan gizi yang memadai sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang baik status gizi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018)

Orang yang tidak sarapan akan merasa lapar, sehingga saat makan berikutnya, mereka akan mengonsumsi porsi yang sangat besar, pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan gula darah dan penambahan berat badan yang cepat. Adapun seseorang sarapan di pagi hari, keadaannya berbeda karena ia akan mencapai stabilitas metabolisme dan cenderung makan lebih sedikit kalori sepanjang hari. Selain itu, jika seseorang sarapan pagi, kemungkinan besar dia tidak terlalu menikmati mengemil makanan tidak sehat seperti soda dan permen, yang mengurangi lemak perut dan mencegah penambahan berat badan (Purwanti & Shoufiah, 2017).

### c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi

Berdasarkan hasil uji korelasi antara kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi menunjukkan  $p\text{-value} = 0,210$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan dengan asupan energi pada siswa SDN Getasan. Diketahui bahwa sebagian besar siswa (23 siswa) mempunyai kebiasaan konsumsi jajan yang cukup dengan tingkat kecukupan energi yang adekuat. Mengonsumsi makanan jajanan tentu akan menyumbang nutrisi meski tidak dalam jumlah yang banyak oleh karena itu makanan jajanan dengan kualitas yang baik akan mempengaruhi kualitas makanan dan zat gizinya. Tidak adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan tingkat kecukupan energi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan energi diantaranya ketersediaan makanan yang rendah nutrisi namun tinggi energi. Berdasarkan hasil *recall* yang sudah dilakukan didapatkan rata-rata siswa sekolah tersebut mengonsumsi nasi dengan mie instan sebagai lauknya pada saat waktu makan utama.

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa makanan jajanan berkontribusi pada energi sebanyak 15,7% yang berarti bahwa ada hubungan yang positif antara sumbangan energi makanan jajanan dengan tingkat kecukupan asupan energi (Sulistyanto & Sulchan, 2010). Penelitian terdahulu lainnya juga memperoleh hasil jajanan berkontribusi pada kecukupan asupan

energi sebanyak 13,2% (Hapsari, 2013). Kebiasaan anak mengkonsumsi makanan jajanan memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi dan kecukupan asupan energinya memiliki dampak terhadap status gizi anak (Lani, 2017). Penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa *snack* atau makanan ringan yang dikonsumsi sebagai makanan cemilan/jajanan menyumbang 10% dari total kebutuhan energi satu hari (Kemenkes RI Badan Penelitian dan Pembangunan, 2018). Jajanan tidak dianggap sebagai faktor utama yang dapat mengubah status gizi karena merupakan tambahan makanan utama atau selingan. Makanan utama memiliki pengaruh paling besar terhadap status gizi (Boon *et al.*, 2012).

Perbedaan hasil penelitian dengan teori dan penelitian sebelumnya karena pada penelitian ini kebiasaan konsumsi jajan hanya mengukur frekuensi kebiasaan jajan anak saat disekolah, jenis jajanan (pentol, sosis goreng, bakso bakar, jasuke, jamur krispi, donat, nasi goreng, mie instan dan minuman manis berupa es teh, marimas, dan *pop ice*), lokasi jajan anak, kebersihan tempat jajan, dan kebersihan diri ketika mengkonsumsi makanan jajanan, kebiasaan anak dalam memperhatikan makanan jajanan yang dikemas baik tanggal kadaluarsa dan bentuk kemasan tersebut dengan menggunakan kuesioner tanpa mengukur porsi dan ukuran dari makanan jajanan serta kontribusi energi dari makanan jajanan tersebut.



Makanan dengan kepadatan tinggi atau yang memiliki kandungan gula, minyak, atau lemak yang tinggi dan kandungan serat yang rendah biasanya dikonsumsi saat selingan atau waktu ngemil, misalnya gorengan, makanan atau minuman manis, dan makanan siap saji semuanya memiliki kepadatan energi yang tinggi. Kebiasaan ngemil makanan dengan kepadatan energi tinggi dapat menyebabkan tingginya asupan energi harian total dan lemak jenuh. Hal ini bisa menyebabkan masalah nutrisi dan berkontribusi pada peningkatan berat badan (Pratiwi & Nindya, 2017). Kalori ekstra yang dikonsumsi dari protein, lipid, dan karbohidrat akan disimpan sebagai lemak dan glikogen. Semakin banyak kalori yang dikonsumsi, semakin banyak lemak yang menumpuk di jaringan adiposa, yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas (Nisak *et al.*, 2018).

Jenis jajanan yang dimakan anak, lingkungan sekitar, teman sebaya, orang tua, dan media semuanya berdampak pada kebiasaan jajan mereka. Lingkungan mempunyai peran penting dalam menyediakan berbagai macam pilihan jajanan, dan hal ini bisa mempengaruhi keinginan anak untuk membeli jajanan tersebut. Kebiasaan makan anak juga dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya, karena teman sebaya sering membujuk anak untuk membeli jajanan di sekolah. Sementara orang tua memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku jajan anak-anak mereka, salah satu pengaruhnya adalah praktik orang tua memberikan uang jajan untuk dibelanjakan anak saat di sekolah (Sari, 2017).

#### **d. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Status Gizi**

Hasil uji bivariat antara kebiasaan konsumsi jajan dengan status gizi menunjukkan  $p\text{-value} = 0,132$ . Artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SDN Getasan. Diketahui sebagian besar siswa (26 siswa) memiliki kebiasaan konsumsi jajan yang cukup dengan status gizi normal. Kebiasaan jajan secara berlebihan dapat meningkatkan asupan energi secara berlebihan dan akhirnya akan mempengaruhi status gizi individu. Bagi anak sekolah kontribusi jajanan dalam memenuhi asupan harian anak cukup besar tapi tidak sebanding dengan mengonsumsi makanan utama. Tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan jajan terhadap status gizi pada penelitian ini bisa diakibatkan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi. Salah satunya yaitu asupan makan dimana siswa masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi energi, diantaranya nasi dengan mie instan sebagai lauknya, roti bakar, dan martabak manis). Berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan konsumsi jajan diketahui makanan jajanan yang dikonsumsi responden di SDN Getasan merupakan jajanan kaki lima dan jajanan dikantin sekolah. Jajanan kaki lima yang sering dibeli berdasarkan wawancara *recall* adalah pentol, sosis goreng, bakso bakar, jasuke, jamur krispi, donat, nasi goreng, mie instan dan minuman manis berupa es teh, marimas, dan *pop ice*.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Noviani *et al* (2016) bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi dengan nilai  $p= 0,781$ . Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fitria *et al* (2017) menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SDN Paccerrakrang dengan nilai  $p= 0,560$ . Namun terdapat beberapa penelitian yang berbeda dengan hasil penelitian ini diantaranya penelitian oleh Pamungkas (2017:45) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak di SDN Bibis Kasihan Bantul dengan nilai  $p= 0,036$ .

Fakta bahwa penelitian ini hanya melihat frekuensi jajan tanpa memperhitungkan kualitas dan kuantitas jajanan tersebut mungkin menjadi penyebab perbedaan temuan (Fitria *et al.*, 2017). Menurut salah satu teori, konsumsi jajan bisa meningkatkan energi total yang berasal dari asupan lemak dan menyebabkan kenaikan berat badan jika tidak seimbang dengan pengeluaran energi. Jika tubuh menerima nutrisi yang cukup dan digunakan dengan baik memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan kapasitas fungsi otak, status gizi yang baik akan tercapai. Kekurangan dan kelebihan zat gizi pada anak sekolah bisa berdampak negatif terhadap penurunan produktivitas dan prestasi akademik mereka. Kondisi seperti cadangan energi yang rendah dan tinggi lemak dapat menjadi faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Kekurangan atau kelebihan zat gizi dapat memiliki dampak signifikan

pada status gizi anak (Thompson *et al.*, 2020). Kebiasaan jajan dapat memiliki sisi positif dan negatif. Jajan bisa dikatakan baik jika anak memilih jajanan yang sehat dan mengandung nutrisi yang baik (Fitria *et al.*, 2017).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi dan status gizi pada anak usai sekolah dasar di SDN Getasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak usia sekolah (10-12 tahun) SDN Getasan ( $p= 0,028$ ). Tingkat kecukupan energi yang baik diperoleh dari kebiasaan makan yang baik, salah satunya sarapan pagi. Sarapan pagi menyumbang energi yang cukup besar (15-30%) untuk kebutuhan setiap individu.
2. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa pada anak usia sekolah (10-12 tahun) SDN Getasan ( $p= 0,042$ ). Sarapan pagi merupakan bagian dari asupan makan yang dapat mempengaruhi kebutuhan setiap individu, jika asupan gizi yang masuk sesuai dengan kebutuhannya maka akan menghasilkan status gizi yang normal, begitu juga sebaliknya.
3. Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap tingkat kecukupan energi pada anak usia sekolah dasar (10-12 tahun) SDN Getasan ( $p= 0,210$ ). Hal tersebut dapat terjadi oleh beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan energi diantaranya ketersediaan makanan yang rendah nutrisi namun tinggi energi. Berdasarkan hasil *recall* yang sudah dilakukan didapatkan rata-rata siswa sekolah tersebut mengkonsumsi nasi dengan mie instan sebagai lauknya.

4. Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajan terhadap status gizi pada anak usia sekolah dasar (10-12 tahun) SDN Getasan ( $p= 0,132$ ). Hal tersebut dapat terjadi oleh beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi, diantaranya asupan makan dimana siswa masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi energi, diantaranya nasi dengan mie instan sebagai lauknya, roti bakar, dan martabak manis.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Pihak sekolah diharapkan bisa menjadi perantara yang dapat mengarahkan anak-anak agar membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan mengonsumsi makanan jajanan yang baik yang ada disekitar sekolah.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan bisa meneliti lebih lanjut tentang penelitian ini dengan menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, tingkat kecukupan energi, kebiasaan sarapan pagi, dan kebiasaan konsumsi jajan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana.
- Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. (2017). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Alamin, R. L., dan Syamsianah, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi*, 3, 40–50.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (R. Pradana & S. Ali (eds.)). PT Gramedia Pustaka Indah.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Indah.
- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, A. D. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggraini, V. L. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02. In *Universitas Sumatera Utara*.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arisman, M. . (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Aulia, I. (2012). *Hubungan Antara Karakteristik Siswa, Pengetahuan, Media Massa, dan Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan Jajanan pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Badi'ah, A. (2019). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur dengan Kegemukan pada Remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Boon, T., Sedek, R., Kasim, Z. M. (2012). Association Between Snacking Patterns, Energy and Nutrient Intakes, and Body

- Mass Index Among School Adolescents in Kuala Lumpur. *American Journal of Food and Nutrition*, 2(3), 69–77.
- Boutelle1, K. N., Fulkerson2, J. A., Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S. A. (2007). Fast Food For Family Meals: Relationships with Parent And Adolescent Food Intake, Home Food Availability and Weight Status. *Health Nutrition*, 10(1), 16–21.
- BPOM. (2009). *Pangan Jajanan Anak Sekolah* (2nd ed.). Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
- BPPN. (2007). *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2006-2011*.
- Brown, J. E., Issacs, J. S., Krinke, U. B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Sharbaugh, C., Splett, P. L., Stang, J., Wooldridge, N. H. (2011). Nutrition Through the Life Cycle. In *Wadsworth Cengage Learning* (4th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Budiastuti, D., dan Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Mitra Wacana Media.
- Candra, A. A., Setiawan, B., Damanik, R. (2014). Pengaruh Pemberian Makanan Jajanan, Pendidikan Gizi, Dan Suplementasi Besi Terhadap Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Dan Status Anemia Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 103.
- Darise, D. S. (2021). *Pengaruh Peer Education Terhadap Perilaku Kebiasaan Konsumsi Jajan pada Remaja di Kabupaten Gorontalo* (Vol. 3, Issue March). Universitas Hasanuddin.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Jejaring Informasi Pangan dan Gizi* (Edisi II).
- Desi, S., dan Astuti, W. D. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 48–53.
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. PT. Kompas Media Nusantara.
- Direktorat Bina Gizi. (2011). *Keamanan Pangan Di Sekolah*



- Dasar. Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.*
- Elf, G. N. (2013). *Panduan Pengoperasian NUTRISURVEY 2007*.  
<https://id.scribd.com/document/483986498/Panduan-Pengoperasian-NUTRISURVEY-2007>
- Fathin, F. A. (2018). *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febriani, K. (2013). *Hubungan Asupan Energi Jajanan dengan prestasi Belajar Remaja di SMP PL Domenico Savio Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Febry, F. (2010). Kebiasaan Jajan Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 442.
- Fikawati, S., Syafiq, A., Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. PT RajaGrafindo Persada.
- Finantaka, D. D. (2015). *Hubungan Kebiasaan Jajan di Sekolah Dengan Status Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 013 Kelurahan Sanipah Kecamatan Samboja Kabupaten Kutai Kartanegara*.
- Fitria, I. D. D., Fanny, L., Hendrayati. (2017). Kebiasaan Jajan di Sekolah dan Makan di Rumah tidak Berhubungan dengan Status Gizi. *Media Gizi Pangan*, XXIV(2), 50–56.
- Giovannini, M., Verduci, E., Scaglioni, S., Salvatici, E., Bonza, M., Riva, E., Agostoni, C. (2008). Breakfast: A Good Habit, Not A Repetitive Custom. *Journal of International Medical Research*, 36.
- Hanrizon, M., dan Khomsan, A. (2016). Kebiasaan Jajan dan Kontribusinya terhadap Asupan Zat Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Bogor [Institut Pertanian Bogor]. In *IPB University Scientific Repository*.
- Hapsari, R. N. (2013). *Kontribusi Makanan Jajanan Tingkat Kecukupan Asupan Energi dan Protein Pada Anak Sekolah yang Mendapat PMT-AS di SDN Negeri Plalan 1 Kota Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hardinsyah. (2012). Masalah dan Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak. *Materi Simposium Sarapan Sehat*.

- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hartanti, D., dan Mulyati, T. (2018). Hubungan Asupan Energi, Serat, Dan Pengeluaran Energi Dengan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (Rlpp). *NutriSains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 1(2), 46.
- Hutasoit, M. H. J. (2019). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Makanan Jajanan Yang Sehat Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Intiful, F. D., dan Lartey, A. (2014). Breakfast habits among school children in selected communities in the eastern region of Ghana. *Ghana Medical Journal*, 48(2), 71–77.
- Istiany, A., dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2023). *SD Negeri Getasan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Keamanan Pangan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Permenkes Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Issue 3, pp. 1–78).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian dan Pengembangan 2018. (2018). *No Title*.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Kumala, S. (2013). Faktor Determinan terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa di SMP IT Insan Harapan Tangerang Selatan tahun 2013. *Perpustakaan Universitas Indonesia*, 2013.
- Kusumaningrum, R. (2017). *Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Anak MIN Ketintang Nogosari Boyolali*.
- Lani, A. (2017). Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi*, 82.

- Lestari, A. P. (2017). *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 SDN Manduro Kabuh*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia MedikaJombang.
- Lusiana, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 92–96.
- Mahmudah, U., dan Yuliati, E. (2020). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–19.
- Manuhutu, R., Purnamasari, D. U., Dardjito, E. (2017). Pengaruh Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Dan Status Kecacingan Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Limpakuwus. *Jom Fk*, 1(1), 46.
- Marsetyo dan Kartasapoetra. (2012). *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Rineka Cipta.
- Mawarni, E. E. (2018). *Edukasi Gizi ” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah ”*. 11(4), 97–107.
- McCrory, M. A., dan Campbell, W. W. (2011). Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energy regulation: Symposium overview1,2. *Journal of Nutrition*, 141(1), 144–147.
- Mustaroh, I., dan Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mutia. (2021). Characteristics Of Children Age Of Basic Education. *Fitrah*, 3(1),
- Nisak, A. J., Rachmah, Q., Mahmudiono, T., Segalita, C. (2018). *Journal of Nutrition & Food Sciences Snacking Energy-dense Food Related to Childhood Obesity*. 8(5), 8–12.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- 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)*, 97–104(2).
- Noviyanti, R. D., dan Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta the Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Students. *Urecol*, 1(1), 272–277.
- Nuru, H., dan Mamang, F. (2015). Association Between Snacking and Obesity In Children: A Review. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 196–200.
- Nuryani dan Rahmawati. (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.
- Pamungkas, U. L. (2017). Hubungan Kebiasaan Jajan Anak dengan Status Gizi Anak pada Usia Sekolah Dasar di SD Bibis, Kasihan, Bantul. In *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang* (Vol. 4, Issue 1). STIKES Jenderal Achmad Yani.
- Par'i, M. H. (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Permenkes RI No.28. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. 2, 1–13.
- Pratiwi, A. A., dan Nindya, T. S. (2017). Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu Tidur dengan Obesitas di Permukiman Padat Kelurahan Simolawang , Surabaya Relation between Snacking and Sleep Duration with Obesity at Slum Area Simolawang Sub-District , Surabaya. *Amerta Nutrition*, 153–161.
- Pristyanti, A. (2017). *Kebiasaan Jajan Anak di Sekolah dengan Kejadian Demam Typhoid pada Anak Usia Sekolah* (Issue 1).
- Pritasari, D., dan Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Purba, D. A. (2017). Faktor Determinan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SDN 2 Way Gubag. In *Syria Studies*. Universitas Lampung.
- Purtianti. (2010). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwanti, S., dan Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, 09, 81–87.
- Putri, K. A. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Asupan Energi Siswa Kelas 5 dan 6 SDIT Al-Syukro Universal Tahun 2015*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Nasional Riskesdas. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674).
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Riset Kesehatan Dasar. In *Laporan Nasional 2010* (pp. 1–466). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Safriana. (2012). *Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012*. Universitas Indonesia.
- Salvy, S.-J., Elmo, A., Nitecki, L. A., Kluczynski, M. A., Roemmich, J. N. (2011). Influence Of Parents And Friends On Children's And Adolescents' Food Intake And Food Selection. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93, 87–92.
- Sari, S. G. P. (2017). Analisis Faktor-faktor Kebiasaan Siswa Membeli Jajanan di Sekolah. *JMSP: Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 2(1), 33–40.
- Sarwono, J. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Sediaoetama, A. D. (2010). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat.
- Semito, M. N. L. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan, Pola

- Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Kabupaten Cilacap Tugas Akhir Skripsi. *Skripsi Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–153.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. UNY Press.
- Shihab, Q. (2019). *Tafsir Al-Misbah*.
- Siswanto, Permaesih, D., Lamid, A., Prihatini, S., Rosmalina, Y., Hermina, P, D. S., Diana, Y., Diana, E., Fajarwati, T., Rachmawat, R., Permanasari, Y., Safitri, A., Susilawati, M. D., Ernawati, F., Immaningsih, N., Prihatini, M., Aditianti, Puspitasari, D. A., ... Arifia, N. (2014). Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 94).
- Soedibyso, S., dan Gunawan, H. (2016). *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak UI*.
- Soetjningsih. (2009). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Buruk Pada Anak Balita Di Desa Bontongan*. Universitas Hasanuddin.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardjo. (2008). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara.
- Sujarweni, W. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Sukiniarti. (2015). Tingkat, Dengan Dan, Kesehatan Belajar, Prestasi. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.
- Suliha. (2018). *Hubungan Antara Asupan (Energi, Protein) dan Zat Gizi Mikro dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan 5 SDN 1 Tounelet dan SD Katolik St.Monica Kecamatan Langowan Barat*. Universitas Sam Ratulangi.
- Sulistiyanto, J., dan Sulchan, M. (2010). Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein serta Status Gizi dalam Kaitannya dengan Prestasi Belajar Studi Kasus di SD H.Isriati dan SDN Bendungan Semarang. *Media Medika Muda*, 31–38.

- Supariasa, I. D. N. (2017). *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (E. Rezkina & C. A. Agustin (eds.); 2nd ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., dan Kusharto, C. M. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Graha Ilmu.
- Susilowati dan Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (A. Suzana (ed.)). PT. Refika Aditama.
- Syaputra, H. (2018). Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Konsumsi Jajanan Sekolah di SDN 117851 Aek Nabara dan SD Al Washliyah 82 Sukarame Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Skripsi*, 124.
- Thompson, A. A., Peteraf, M. A., Gamble, J. E., Strickland, A. J. (2020). *Crafting and Executing Strategy: The Quest for Competitive Advantage*. McGraw Hill.
- UNICEF. (2013). *Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative For Global Progress*.
- Utami, P., dan Indah, Y. (2013). *Diet Aman dan Sehat*. FMedia.
- Wardoyo, H. A., dan Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 2013;9:49–53. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 49–53. [media.gizi.id](http://media.gizi.id)
- Wibowo, A. W. (2011). *200 Rekor Menakjubkan Bumi Nusantara*. Ufuk Press.
- Widyakarya Nasional Pangan Gizi. (2012). *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*.
- Wong, D. L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M. L., Schwartz, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik(6th Ed)*. Kedokteran EGC.
- Yang, R. J., Wang, E. K., Hsieh, Y. S., Chen, M. Y. (2008). Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC Public Health*, 6, 1–7.
- Yanti, E. (2021). *Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Gizi dan Status*

*Gizi pada Anak SD Negeri 17 Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara. Universitas Sumatera Utara.*

Yudi. (2008). Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Konsentrasi Belajar Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.*

Zuhriyah, A., dan Indrawati, V. (2016). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuh Sari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya.*



# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### PERNYATAAN PERSETUJUAN

*(Informed Consent)*

Saya bersedia berpartisipasi dalam pengambilan data sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Judul Penelitian : “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Konsumsi Jajan Terhadap Asupan Energi dan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Getasan”

Peneliti : War Rahmat Nariya U

NIM : 1807026053

Demikian tanpa unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia ikut serta dalam penelitian

Semarang, ..... 2023

Peneliti

Responden

.....

.....

## Lampiran 2

### Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Identitas Siswa:

Nama siswa :

Tanggal/bulan/tahun :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah				
2	Anggota keluarga (ibu, kakak, bapak)/art menyiapkan makanan sebelum saya berangkat sekolah				
3	Anggota keluarga/art menyiapkan makanan yang berbeda setiap hari				
4	Saat libur sekolah saya tidak sarapan pagi				
5	Saya membawa bekal ke sekolah				
6	Saya makan nasi dan lauk sebelum berangkat sekolah				
7	Saya tidak menghabiskan bekal yang dibawa dari rumah				

8	Saya menghabiskan makanan saat sarapan di rumah				
9	Anggota keluarga menyiapkan susu sebagai pengganti sarapan pagi				
10	Saya malas makan saat pagi hari				
11	Saya hanya minum air putih/teh/susu sebelum berangkat sekolah				
12	Saya makan buah saat sarapan di rumah				
13	Saya makan lauk nabati (tempe/tahu) saat sarapan				
14	Saya makan lauk hewani (ikan, telur, ayam, dll) saat sarapan				
15	Saya sarapan melebihi jam 9 pagi				
16	Saya melewatkan sarapan pagi karena merasa tidak lapar				
17	Saya tidak sarapan saat pagi dan tidak jajan saat di sekolah				
18	Saya sarapan hanya ketika ada mata pelajaran olahraga				
19	Saya memilih jajan saat istirahat dan melewatkan sarapan pagi saat di rumah				
20	Saya sarapan dengan menu gizi seimbang				

21	Anggota keluarga/art tidak menyiapkan bekal sarapan				
----	---	--	--	--	--

Ket: Selalu (S) = 6-7x/mgg, Sering (SR) = 5-4x/mgg, Jarang (J) = 1-3x/mgg, Tidak Pernah = 0 hari/mgg, (Yang *et al.*, 2008)

### Lampiran 3

#### Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Saya jajan saat jam istirahat sekolah				
2	Saya membeli makanan jajanan di kantin sekolah				
3	Saya membeli minuman dingin/es meski saat hujan				
4	Saya memilih jajan makanan ringan (ciki-ciki dll) sebagai pengganti sarapan				
5	Saya membawa uang saku ke sekolah				
6	Saya menghabiskan uang saku untuk membeli mainan dan bukan makanan				
7	Saya membeli berbagai macam jajanan (manis, pedas, dingin) meski tidak bisa menghabiskannya				
8	Saya tidak memperhatikan kebersihan tempat penjual ketika saya membeli makanan jajanan				
9	Saya membeli makanan jajanan yang manis-manis (coklat, permen, dll)				

10	Saya membeli makanan jajanan yang bersih dan tertutup				
11	Saya membeli makanan yang tidak dikerubungi lalat				
12	Saya membeli pentol/siomay/sempolan yang dijual dipinggir jalan				
13	Saya membeli jajanan yang dijual disekitar sekolah (pinggir jalan) yang murah dan enak				
14	Saya tidak memperhatikan tanggal kadaluarsa saat membeli makanan kemasan				
15	Saya langsung makan makanan jajanan yang telah dibeli tanpa mencuci tangan				
16	Saya tidak membeli jajanan yang berwarna mencolok				
17	Saya membeli jajanan yang pedas saat pagi hari				
18	Saya membeli jajanan yang berbumbu tajam, berwarna dan menggunakan penyedap rasa yang berlebihan.				
19	Saya tetap membeli makanan jajanan kemasan meskipun kemasannya rusak/penyok				

20	Saya menghindari minuman yang mengandung pemanis buatan				
21	Saya memilih membawa bekal dibandingkan membeli jajanan				
22	Saya makan makanan jajanan sambal bermain				

Ket: Selalu (S) = > 1x/hari, Sering (SR) = 1x/hari, Jarang (J) = 2-3 hari/mgg, Tidak Pernah = 0 hari/mgg (Pristyanti, 2017).







## Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus II Ngaliyan Jelp/Fax (024)7666494 Semarang 50185

Semarang, 15 Agustus 2022

Nomor : 1562/Un.10.7/D/KM.00.01/05/2022  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Observasi/ Penelitian

Kepada

Yth :

SD Negeri Getasan  
Di Tempat

Assalamu' alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa untuk menyelesaikan Tugas Skripsi/Tugas Akhir atas :

Nama : War Rahmat Nariya U

Nim : 1807026053

Program Studi : Gid

Bermaksud melakukan kegiatan Observasi/ Penelitian di SD Negeri Getasan. Sehubungan dengan itu kami mohon Ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu' alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang  
Akademik &  
Kelembagaan



Dr. Baldi Bukhori, S. Ag., M.Si

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

### Lampiran 6. Hasil Status Gizi Responden

NAMA	UMUR	BB (kg)	TB (cm)	IMT/U	Z-SCORE	KET
1	12 thn	35	144	16,8	-0,3	normal
2	12,5 thn	40	159,5	15,7	-0,8	normal
3	12,7 thn	39	152	16,8	-0,5	normal
4	11,9 thn	34,4	147	15,9	-0,6	normal
5	11,3 thn	27	135,5	14,7	-1	normal
6	12,6 thn	24,4	140	12,4	-2,1	gizi kurang
7	10,6 thn	35,2	146	16,5	-0,1	normal
8	11,4 thn	39,7	146,5	18,5	1	normal
9	12 thn	53,8	156,5	21,9	2,6	obes
10	11,5 thn	33,4	140,5	16,9	-0,3	normal
11	10,9 thn	25	131	14,5	-1,3	normal
12	11,8 thn	36,3	155,5	15	-0,7	normal
13	11,5 thn	38,4	151,5	16,7	-0,3	normal
14	11,1 thn	34	140	17,4	0,05	normal
15	11,7 thn	45	144	21,7	2,7	obes
16	12 tahun	27	149	12,1	-2,2	gizi kurang
17	11,5 thn	32,4	135,5	17,6	0,05	normal
18	10,6 thn	28,1	130,5	16,5	-0,1	normal
19	11 thn	31,7	135	17,4	0,3	normal
20	11,7 thn	53,1	146	24,9	6,9	obes
21	11 thn	23,3	139	12	-2,13	gizi kurang
22	12,4 thn	40	150	19	0,33	normal
23	11,10 thn	34,4	143	18,1	0,4	normal
24	12 thn	37	143,5	17,9	0,2	normal
25	12,9 thn	38,2	145	18,1	0,05	normal
26	12,5 thn	50	153,6	21,2	0,36	normal

27	11,5 thn	37,3	141,5	18,6	0,5	normal
28	11,4 thn	59,7	156,6	24,3	3	obes
29	11,8 thn	61,4	150,3	27,1	4,7	obes
30	11,6 thn	42,3	149	17,7	0,05	normal
31	12,3 thn	29,1	136,3	15,6	-0,8	normal
32	11,10 thn	45	150,1	19,9	0,9	normal
33	10,11 thn	24,3	129	14,6	-1	normal
34	11,6 thn	40,6	144,2	19,5	0,9	normal
35	12,4 thn	29,4	154,5	12,3	-2,1	gizi kurang
36	12,11 thn	46,1	155	19,1	0,4	normal
37	11,9 thn	24	140	12,2	-2	normal
38	11,5 thn	45	153	19,2	0,8	normal
39	12,5	32	159,1	12,6	-2,1	gizi kurang
40	10,3 thn	35	141	17,6	0,6	normal
41	11,8 thn	29	136,6	15,5	-0,7	normal

### Lampiran 7. Hasil Recall 3x24 jam

Nama	Energi					Kh				
	hari 1	hari 2	hari 3	total	% asupan	hari 1	hari 2	hari 3	total	% asupan
1	2777	881,1	2051	5709,1	95%	300	131,8	180,7	612,5	68%
2	2477,3	1612	1208,7	5298	88%	229	175,5	146,2	550,8	61%
3	2273	1031	1428	4732,1	83%	302	123,1	191,4	616,7	73%
4	2006	1299,4	1375,6	4681	82,1%	242	165,1	122,7	529,8	63%
5	2189,4	1213	1617	5019,4	89,3%	315	153,1	221,6	689,7	82%
6	1568,6	841,7	658,5	3068,8	53,8%	66,8	85,4	77,8	230	27%
7	2264	1005	1322,2	4591,3	80,5%	168	74,6	166,5	409,1	49%
8	2097	1246	1665,4	5008,6	83,4%	209,3	208,7	227,2	645,2	71,6%
9	2254	2050,9	2383	6687,9	111,4%	283,6	266,4	211,2	761,2	84,5%
10	2378	870,1	1362,8	4610,9	80,1%	263,6	112,3	173,1	549	65%
11	2144,9	1348	1154	4646,9	81,5%	224	125,4	163,8	513,2	61%
12	1519	1312,6	1831,2	4662,8	81,8%	182	207,3	237,6	626,9	75%
13	1887,1	1295	1539,2	4721,4	83%	249,8	131,8	153,7	535,3	64%
14	1968	1129,7	1633,4	4731	83%	243	114,9	219,4	577,3	69%
15	2299,1	2116	2291	6706,4	112%	282,6	213	281,3	776,9	86%
16	655,4	483,2	675,9	1814,5	30,2%	33,8	47,9	92	173,7	19,3%
17	1396,3	1756	1576,2	4729,4	57,8%	176,8	246,5	182	605,3	72%
18	1150,1	1295	1337	3782,3	82,9%	123,9	209,7	198,5	532,1	63%
19	1699,6	1502	1771,6	4973,4	83%	208,8	150,4	205,6	564,8	62,7%
20	2320	2005,5	2297,2	6622,7	110%	282,3	210,7	337,5	830,5	92%
21	850,2	749,5	717	2316,7	40,6%	93,8	115,4	93,4	302,6	33,6%
22	2087,5	1672,8	1186,8	4947,1	86,7%	260	161,6	155,1	576,7	68,6%
23	1582	1705,4	1600,3	4887,7	81,4%	226,4	221,7	207,6	655,7	73%
24	1511,7	1776	1745,7	5033,5	83,8%	210,1	222,8	229,5	662,4	74%

25	1863,5	1623,9	1662,6	5150	85,8%	252,5	228,1	155,4	636	71%
26	1329,4	1117,4	1981	4428	74%	139,9	88,9	260,8	489,6	54%
27	1570	936,4	1035,6	3542	62,1%	242	123	122,8	487,8	58%
28	1653,7	1699	1554,7	4907,7	82%	143,8	168,1	168	479,9	53,3%
29	2270	2310	2016,2	6596,2	115%	232,2	287	238,3	757,5	90%
30	2026	1199,7	1398,4	4624,1	81%	277,8	181,7	231,7	691,2	82%
31	1534,8	1306,6	1754	4595,4	81%	195,5	199,4	205	599,9	71,4%
32	2370	1823,7	2178	6371,7	111%	277,1	220,8	263,1	761	90,5%
33	1829	1511	1529,5	4869,5	85%	247	147,2	188,5	582,7	69%
34	1506,3	1445	1695	4646,6	81,5%	164,1	134,1	221	519,2	62%
35	1193,9	1103,4	830,5	3127,8	55%	128,4	122,7	97,8	348,9	41,5%
36	1670,3	1726,7	1697,7	5094,7	84,9%	120	231,8	184,5	536,3	59,5%
37	1442,4	1330	1809	4581,6	80,4%	209	192	273	674	80%
38	2292	1946	2329,4	6567,4	115%	207	180,2	281	668,2	80%
39	812	1075,5	1420	3307,5	55%	65,4	109,8	118,8	294	32,6%
40	1592	1600,3	1455	4647,3	81,5%	294,4	215,7	163	673,1	80%
41	1658,2	1822,1	1529,4	5009,7	83,4%	208,4	208	213	629,4	70%

Nama	Pro					Lemak				
	hari 1	hari 2	hari 3	total	% asupan	hari 1	hari 2	hari 3	total	% asupan
1	96,1	22	53,6	171,7	114%	134	34,5	55,1	223,6	114%
2	120	48,4	45,3	213,7	142%	120,4	82,2	46,6	202,6	103%
3	84	30,3	42,3	156,6	94%	80	47	44,2	171,2	88%
4	76	53,3	40,2	169,5	102%	86	48,3	54,2	188,5	97%
5	33,5	40,3	28	101,8	62%	93,2	50,5	68,1	211,8	108%
6	33,9	39,8	21,1	94,8	57,4%	28,2	40,4	26,6	68,6	35%
7	62	52,1	54,1	168,2	102%	152	61	46,8	259,8	133%
8	59,4	46,5	45,7	151,6	101%	116,8	28,2	64,5	209,5	107%
9	70	36,2	81,1	187,3	124%	93,8	91,7	135,3	320,8	164%
10	107	25,5	40,8	173,3	105%	97,6	36,8	56,1	190,5	97%
11	50,9	40,7	37,8	129,4	78%	116,2	77,4	38	231,6	118%
12	53,4	42,8	79,5	175,7	106%	62,5	38,6	60,1	161,2	83%
13	67,1	32	65,4	164,5	99%	66,9	67,1	56	190	97,4%
14	57,2	42,3	49,2	148,7	90%	87,6	55,8	58,5	201,9	103%
15	48,7	63	66,1	177,8	118%	109	116,2	99,8	325	166%
16	33,3	19,4	19,1	71,8	48%	45,1	24,2	25,1	94,4	48%
17	36,7	45,7	53,9	136,3	82%	60,6	65,7	70	196,3	100%
18	39,8	25,4	40,2	105,4	64%	56,1	43,4	42	141,5	72,5%
19	51,1	45,6	55,9	152,6	101%	74,7	80,4	79,9	235	120%
20	73,5	61,2	60,8	195,5	130%	99,8	101,8	77,5	279,1	1435
21	26	16,5	15,8	58,3	39%	39,7	24,8	30,5	95	49%
22	42,1	53,3	41,2	136,6	82%	97,8	90,3	44,2	232,3	119%
23	66,5	51,2	45,9	163,6	109%	42,4	67,4	63,1	172,9	88,6%
24	50,3	49	85,4	184,7	123%	51,5	76,2	50,2	177,9	91%
25	59,6	59,5	52	171,1	114%	66,6	53	92,7	212,3	108%
26	38,4	30,1	96,4	164,9	109%	76,3	71,9	52,5	200,7	102%
27	33,1	32,2	42,1	107,4	65%	58,4	38,7	43,6	82,3	42%



28	42,3	60,4	47,5	150,2	100%	100	85	76	261	133%
29	72,4	68,8	70,4	211,6	128%	120,5	103,3	85,4	309,2	158%
30	53	31,7	38,5	123,2	75%	82,5	38,6	50,9	172	88%
31	45,8	46,4	63,6	155,8	94%	65,3	34,7	73,7	173,7	89%
32	88,9	73,6	79	241,5	146%	102,7	76,1	93	271,8	139%
33	56,2	51	39,7	146,9	89%	67,9	81,4	66	215,3	110%
34	67	42,1	57,6	166,7	101%	69,6	83,3	63	215,9	110,7%
35	35,3	32,8	29,3	97,4	58%	60,1	52	35,4	147,5	76%
36	48,2	45,5	59,1	152,8	102%	111	69,4	78,1	258,5	132%
37	38,3	43,9	53,5	135,7	82%	50,5	41,4	55,5	147,4	75,5%
38	66,4	59,1	100	225,5	136%	129,1	110,3	89,4	328,8	167%
39	23	24	55	102	68%	51,7	56,2	81	188,9	96%
40	33,4	43,5	43	119,9	73%	35	61,5	66,4	162,9	83%
41	50,5	72,8	45,5	168,8	112%	70,2	78,9	53	202,1	103%

## Lampiran 8. Hasil Kuesioner

### 1. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Nam a	Pa 1	Pa 2	Pa 3	Pa 4	Pa 5	Pa 6	Pa 7	Pa 8	Pa 9	Pa1 0	Pa1 1	Pa1 2
1	4	4	2	4	1	4	1	4	4	4	3	2
2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2
3	4	4	3	1	2	3	3	4	4	4	2	2
4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2
5	3	4	4	3	1	4	1	4	3	3	3	2
6	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2
7	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2
8	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1
9	3	2	3	1	2	2	4	4	4	4	3	1
10	4	4	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2
11	4	4	3	1	2	4	4	4	2	4	3	2
12	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2
13	4	4	4	2	2	2	4	3	1	3	4	3
14	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3
15	3	4	2	1	1	3	1	4	4	4	4	1
16	3	1	1	4	2	4	1	3	1	3	1	1
17	2	3	2	3	2	2	3	4	1	3	3	2
18	3	4	2	1	2	4	4	4	2	2	3	3
19	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2
20	2	4	4	3	2	2	4	3	1	1	1	4
21	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2
22	4	3	2	4	1	4	4	4	3	4	3	3
23	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2
24	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2
25	4	4	4	3	1	4	1	4	4	3	3	1

26	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	3	2
27	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	1	2
28	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	4	1
29	4	3	2	4	1	3	1	4	2	4	3	2
30	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	1	2
31	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3
32	4	2	3	1	1	3	1	2	3	4	1	2
33	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1
34	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1
35	1	2	2	3	1	1	1	1	4	1	3	1
36	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2
37	4	4	4	1	2	3	3	4	4	4	4	2
38	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2
39	2	2	2	1	1	3	1	3	2	1	2	1
40	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	4	1
41	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1

Na ma	Pa1 3	Pa1 4	Pa1 5	Pa1 6	Pa1 7	Pa1 8	Pa1 9	Pa2 0	Pa2 1	Tot al	Ket
1	3	3	4	4	4	4	3	2	1	65	Baik
2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	70	Baik
3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	64	Baik
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	66	Baik
5	2	4	3	4	4	4	3	2	2	63	Cukup
6	2	3	2	2	3	2	1	2	2	42	Tidak baik
7	3	3	4	3	4	4	3	2	3	64	Baik
8	3	4	4	3	4	4	3	1	2	64	Baik
9	2	4	4	2	1	3	3	1	2	55	Cukup
10	3	2	3	3	3	3	3	2	1	55	Cukup

11	3	4	4	2	4	3	3	2	3	65	Baik
12	3	3	3	4	4	4	3	2	4	70	Baik
13	4	3	3	3	4	3	3	4	3	66	Baik
14	3	3	3	3	3	3	3	2	3	57	Cukup
15	1	3	4	3	3	4	3	1	3	57	Cukup
16	1	1	1	1	4	3	1	1	3	41	Tidak baik
17	3	2	3	3	4	3	3	2	2	55	Cukup
18	3	3	3	3	4	3	3	2	2	60	Cukup
19	3	2	2	2	2	2	1	2	2	41	Tidak baik
20	2	3	3	2	3	3	2	2	2	53	Cukup
21	2	2	3	2	2	4	3	1	1	40	Tidak Baik
22	3	2	3	3	4	4	3	3	1	65	Baik
23	3	3	4	3	4	4	3	2	1	67	Bak
24	2	2	3	3	3	3	4	2	1	64	Baik
25	3	2	4	3	4	3	4	2	3	64	Baik
26	2	2	3	1	2	3	3	1	1	42	Tidak baik
27	2	2	3	3	4	4	2	2	2	56	Cukup
28	3	2	3	4	3	4	4	3	3	67	Baik
29	2	2	3	3	4	4	2	2	1	56	Cukup
30	2	2	3	3	4	3	2	2	2	57	Cukup
31	3	3	3	3	2	3	3	2	4	65	Baik
32	3	2	4	3	4	4	4	1	2	54	Cukup
33	2	3	4	3	2	4	4	2	2	67	Baik
34	2	2	2	2	3	2	2	2	2	41	Tidak baik
35	1	1	1	3	2	4	2	1	1	37	Tidak Baik
36	2	3	3	3	4	3	3	3	3	64	Baik
37	2	2	4	4	4	4	4	2	2	67	Baik
38	2	1	1	3	3	3	3	2	2	50	Cukup

39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	40	Tidak baik
40	2	3	3	4	4	3	3	2	3	65	Baik
41	3	1	1	2	3	2	2	2	2	41	Tidak baik

## 2. Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan

Nama	Pa 1	Pa 2	Pa 3	Pa 4	Pa 5	Pa 6	Pa 7	Pa 8	Pa 9	Pa 10	Pa 11	Pa 12
1	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	1	2
2	4	4	3	2	4	3	1	3	3	2	3	3
3	2	4	2	1	4	2	3	1	3	4	1	1
4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3
5	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3
6	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3
7	4	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	1
8	4	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	2
9	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	1
10	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2
11	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3
12	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1
13	4	4	2	3	4	3	4	4	1	4	4	3
14	4	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2
15	4	4	2	2	4	3	4	1	2	3	1	4
16	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3
17	4	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	2
18	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2
19	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3
20	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2
21	4	4	3	3	4	4	2	2	2	1	2	3
22	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2

23	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3
24	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3
25	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2
26	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2
27	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
28	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	2	4
29	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2
30	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2
31	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3
32	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	3
33	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3
34	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3
35	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3
36	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	1	3
37	3	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2
38	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
39	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	1	3
40	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3
41	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3

Na ma	Pa 13	Pa 14	Pa 15	Pa 16	Pa 17	Pa 18	Pa 19	Pa 20	Pa 21	Pa 22	To tal	Ket
1	4	1	4	3	4	3	4	1	2	3	67	Baik
2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	61	Cukup
3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	43	Tidak baik
4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	63	Cukup
5	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	64	Cukup
6	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	66	Cukup
7	2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	66	Cukup

8	2	1	2	2	4	2	3	1	1	2	55	Cukup
9	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	58	Cukup
10	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	64	Cukup
11	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	62	Cukup
12	2	3	3	1	4	3	2	2	1	3	65	Cukup
13	1	2	1	3	2	2	4	2	1	3	61	Cukup
14	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	63	Cukup
15	1	4	4	4	4	3	4	2	2	3	65	Cukup
16	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	64	Cukup
17	1	3	3	2	3	2	4	2	2	3	62	Cukup
18	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	60	Cukup
19	1	3	1	2	3	3	3	2	2	3	61	Cukup
20	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	43	Tidak baik
21	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	70	Baik
22	2	3	4	2	4	3	2	4	1	3	61	Cukup
23	2	1	2	1	4	3	3	1	1	4	57	Cukup
24	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	65	Cukup
25	2	3	2	2	4	3	4	3	1	1	64	Cukup
26	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	66	Cukup
27	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	63	Cukup
28	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	65	Cukup
29	2	3	4	2	4	3	4	1	1	3	62	Cukup
30	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	68	Baik
31	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	65	Cukup
32	1	4	1	2	1	3	4	4	1	3	61	Cukup
33	3	1	1	3	3	2	3	1	3	3	64	Cukup
34	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	69	Baik
35	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	62	Cukup
36	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	60	Cukup

37	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	56	Cukup
38	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	43	Tidak baik
39	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	63	Cukup
40	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	65	Cukup
41	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	65	Cukup



## Lampiran 9. Hasil Uji Statistik

### 1. Uji Validitas

#### a. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Pernyataan	Valid/Tidak Valid	$> r_{\text{tabel}}$
1	Valid	0,712
2	Valid	0,819
3	Valid	0,643
4	Valid	0,496
5	Valid	0,397
6	Valid	0,504
7	Valid	0,402
8	Valid	0,572
9	Tidak Valid	-0,734
10	Valid	0,479
11	Tidak Valid	0,291
12	Valid	0,423
13	Valid	0,457
14	Valid	0,388
15	Tidak Valid	0,099
16	Valid	0,618
17	Valid	0,549
18	Valid	0,471
19	Valid	0,420
20	Tidak Valid	0,011
21	Valid	0,472
22	Valid	0,699
23	Valid	0,406
24	Tidak Valid	0,116
25	Tidak Valid	0,052
26	Tidak Valid	0,233
27	Tidak Valid	0,176

<b>28</b>	Valid	0,453
<b>29</b>	Tidak Valid	0,291
<b>30</b>	Valid	0,467

b. Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Jajan

<b>Pernyataan</b>	<b>Valid/Tidak Valid</b>	<b>r hitung</b>
1	Valid	0,518
2	Valid	0,514
3	Valid	0,365
4	Valid	0,415
5	Valid	0,473
6	Valid	0,427
7	Valid	0,504
8	Valid	0,401
9	Tidak Valid	-,0170
10	Valid	0,400
11	Valid	0,640
12	Valid	0,402
13	Valid	0,451
14	Tidak Valid	0,264
15	Valid	0,396
16	Valid	0,378
17	Valid	0,377
18	Tidak Valid	0,210
19	Tidak Valid	0,067
20	Tidak Valid	0,262
21	Tidak Valid	0,228
22	Tidak Valid	-0,111
23	Valid	0,424
24	Tidak Valid	0,269
25	Valid	0,379
26	Valid	0,445
27	Valid	0,475
28	Valid	0,404
29	Valid	0,391
30	Valid	0,608

## 2. Uji Reliabilitaas

**Reliability Statistics Kebiasaan Sarapan  
Pagi**

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	21

**Reliability Statistics Kebiasaan  
Konsumsi Jajan**

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	22

## 3. Hasil Uji Univariat

**Jenis kelamin**

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid laki-laki	17	41.5	41.5	41.5
perempuan	24	58.5	58.5	100.0
Total	41	100.0	100.0	

**Umur**

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid 10 tahun	5	12.2	12.2	12.2
11 tahun	22	53.7	53.7	65.9
12 tahun	14	34.1	34.1	100.0
Total	41	100.0	100.0	

**Kebiasaan Sarapan Pagi**

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid tidak baik	9	22.0	22.0	22.0

cukup	13	31.7	31.7	53.7
baik	19	46.3	46.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

### Kebiasaan Konsumsi Jajan

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid tidak baik	3	7.3	7.3	7.3
cukup	34	82.9	82.9	90.2
baik	4	9.8	9.8	100.0
Total	41	100.0	100.0	

### Tingkat Kecukupan Energi

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid kurang	8	19.5	19.5	19.5
adekuat	28	68.3	68.3	87.8
berlebih	5	12.2	12.2	100.0
Total	41	100.0	100.0	

### Status Gizi

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid kurang	5	12.2	12.2	12.2
normal	31	75.6	75.6	87.8
overweight	5	12.2	12.2	100.0
Total	41	100.0	100.0	

## 4. Uji Bivariat

**Correlations**  
**Kebiasaan Sarapan Pagi\*Tingkat Kecukupan Energi**

			Kebiasaan Sarapan Pagi	Tingkat Kecukupan Energi
<i>Spearman's rho</i>	Kebiasaan Sarapan Pagi	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.343*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.028
		<i>N</i>	41	41
	Tingkat Kecukupan Energi	<i>Correlation Coefficient</i>	.343*	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.028	.
		<i>N</i>	41	41

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**  
**Kebiasaan Sarapan Pagi\*Status Gizi**

			Kebiasaan Sarapan Pagi	Status Gizi
<i>Spearman's rho</i>	Kebiasaan Sarapan Pagi	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.320*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.042
		<i>N</i>	41	41
	Status Gizi	<i>Correlation Coefficient</i>	.320*	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.042	.
		<i>N</i>	41	41

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*Correlations***Kebiasaan Konsumsi Jajan\*Asupan Energi**

			Kebiasaan Konsumsi Jajan	Tingkat Kecukupan Energi
<i>Spearman's rho</i>	Kebiasaan Konsumsi Jajan	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.200
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.210
		<i>N</i>	41	41
	Tingkat Kecukupan Energi	<i>Correlation Coefficient</i>	-.200	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.210	.
		<i>N</i>	41	41

*Correlations***Kebiasaan Konsumsi Jajan\*Status Gizi**

			Kebiasaan Konsumsi Jajan	Status Gizi
<i>Spearman's rho</i>	Kebiasaan Konsumsi Jajan	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.239
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.132
		<i>N</i>	41	41
	Status Gizi	<i>Correlation Coefficient</i>	-.239	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.132	.
		<i>N</i>	41	41

## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



(Perkenalan diri)



(Pemberian Arahan)



(*Informed Consent*)



(Pengisian kuesioner)



(Pengisian *Form Food Recall*)



(Pengukuran TB)



(Pengukuran BB)



## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : War Rahmat Nariya U.  
Tempat tanggal lahir : Sentani, 29 Maret 2000  
Alamat : Jl. Sinakma Kab. Wamena  
HP : 085342153276  
Email : [rahmanariya777@gmail.com](mailto:rahmanariya777@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. MI Al-Ikhlas Tahun 2011
  - b. SDN Inpres Mulele Tahun 2012
  - c. SMP DDI Mangkoso Tahun 2015
  - d. MA DDI Mangkoso Tahun 2018
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Praktek Kerja Gizi Klinis di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang
  - b. Praktek Kerja Gizi Institusi di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang
  - c. Praktek Kerja Gizi Masyarakat di Kecamatan Poasia Kendari.

Semarang, 5 Juni 2023

War Rahmat Nariya U.  
NIM. 1807026053