

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN JAJAN,
DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN STATUS GIZI PADA
SISWA SEKOLAH USIA 11-13 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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



Rosydah Naylul Hidayah

1707026038

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rosydah Naylul Hidayah

NIM : 1707026038

Prodi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 4 Juli 2024
Pembuat Pernyataan,




Rosydah Naylul Hidayah
NIM. 1707026038

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI,
KEBIASAAN JAJAN, DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR
DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH USIA 11-
13 TAHUN**

Yang disusun oleh:

Rosydah Naylul Hidayah

1707026038

Telah diujikan dan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada
Sidang Munaqosah di Semarang, tanggal 27 Juni 2024.

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II


Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi
NIP. 19810062016012901




Rini Lestari, S. KM, M.PH
NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Pradipta Kurniasanti, S. KM., M. Gizi
NIP. 198601202023212020


Fitria Susilowati, S.Pd., M. Sc.
NIP. 199004192018012002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas segala Anugerah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag, M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Angga Hardiansyah, S. Gz, M.Si. selaku Ketua Progam Studi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Pradipta Kurniasanti, SKM., M. Gizi. Dan Ibu Fitria Susilowati, M. Sc. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.
5. Ibu Dwi Hartanti, S. Gz., M. Gizi dan Ibu Puji Lestari, S. KM, M.PH. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran sehingga penulis dapat memperbaiki dan menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Widiastuti, M. Ag. selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dari awal hingga akhir perkuliahan.
7. Seluruh dosen Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan S1 di Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang.
8. Ibu Hj. Suniah, S.Pd. dan Ibu Hj. Sri Sugiarti, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN 2 Guwa Lor dan SDN 1 Kaliwedi Lor yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian skripsi di sekolah yang beliau pimpin
9. Kepada seluruh guru SDN 2 Guwa Lor dan SDN 1 Kaliwedi Lor yang telah membantu menyukseskan jalannya penelitian.
10. Kepada siswa/i SDN 2 Guwa Lor dan SDN 1 Kaliwedi Lor yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
11. Kepada Ade, Ulin, Mita, Fita, Raniva, Nisa, Lola, Mowo, Lala, Bagus, dan Syarif yang telah membantu memberikan pendapat untuk penulis dalam proses penyusunan skripsi.
12. Kepada seluruh teman Kelas Gizi B dan Gizi Angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan satu sama lain sejak awal hingga akhir perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, Juni 2024

Penulis

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil‘alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum kata sempurna, namun penulis bangga sudah dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Diri saya sendiri, Rosyadah Naylul Hidayah, yang telah berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kedua orang tua, yaitu Alm. Bapak Mokh. Thohir dan Ibu Heni Suhartini yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semua yang terbaik untuk penulis.
3. Suami saya, M. Amien Rais Fardana M. yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan kasih sayang untuk penulis.
4. Nenek saya, Hj. Aswami serta Uwa tercinta yang telah memberikan doa dan kasih sayang untuk penulis.

MOTTO

“Hidup adalah perjalanan, jadi nikmati setiap langkahnya.“

“Habis gelap terbitlah terang” (RA Kartini)

" Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. " (Q. S. Al-Insyirah : 5-6)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Kajian Penelitian Terdahulu	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Anak Usia Sekolah	8
2. Status Gizi	10
3. Pengetahuan Gizi	15
4. Kebiasaan Jajan	18
5. Konsumsi Buah dan Sayur	22
6. Hubungan Antar Variabel	29
a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	29

b. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi	30
c. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi .	31
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Variabel dan Definisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Pengolahan dan Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Hasil Analisis Univariat	49
3. Hasil Analisis Bivariat	50
B. Pembahasan	55
1. Hasil Analisis Univariat	55
2. Hasil Analisis Bivariat	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Hasil Penelitian	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kajian Penelitian Terdahulu	6
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah	10
Tabel 2.2	Kategori Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun	12
Tabel 3.1	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2	Hasil Analisis Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun	51
Tabel 4.3	Hasil Analisis Hubungan antara Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun	52
Tabel 4.4	Hasil Analisis Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun	53
Tabel 4.5	Hasil Analisis Hubungan antara Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian	32
Gambar 2.2	Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 2.	Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 3.	Kuesioner Penelitian	84
Lampiran 4.	Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 5.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	98
Lampiran 6.	Hasil Analisis Data	101
Lampiran 7.	Data Responden Penelitian	105
Lampiran 8.	Dokumentasi Penelitian	110

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang masih banyak terjadi pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia yaitu gizi kurang 11,00% dan gizi lebih 19,70% (SKI, 2023). Masalah gizi pada anak dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi serta konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan jajan dapat menyebabkan tingginya asupan energi anak sehingga berisiko gizi lebih. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi anak sekolah usia 11-13 tahun di SDN 2 Guwa Lor. Subjek penelitian ini adalah 60 anak yang diperoleh dari *total sampling*. Data penelitian diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner kebiasaan jajan, kuesioner konsumsi buah dan sayur menggunakan *semi quantitative-food frequency questionnaire* (SQ-FFQ), dan pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi berdasarkan indikator IMT/U. Analisis bivariat menggunakan uji somers d untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value}=0,107$), terdapat hubungan antara kebiasaan jajan, konsumsi buah, dan konsumsi sayur dengan status gizi ($p\text{-value}=0,013$, $p\text{-value}=0,041$, $p\text{-value}=0,019$).

Kata Kunci: Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, Konsumsi Buah, Konsumsi Sayur, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Nutritional problems that still often occur in children aged 5-12 years in Indonesia are undernutrition at 11.00% and overnutrition at 19.70% (SKI, 2023). Nutritional problems in children can be caused by a lack of nutritional knowledge and consumption of fruit and vegetables. The habit of snacking causes children's energy intake to be high, putting them at risk of overweight. This study used a cross sectional design with a population of school children aged 11-13 years at SDN 2 Guwa Lor. The subjects of this research were 60 children obtained from total sampling. Research data was obtained from a nutritional knowledge questionnaire, a snack habits questionnaire, a fruit and vegetable consumption questionnaire using a semi-quantitative-food frequency questionnaire (SQ-FFQ), and anthropometric measurements to measure nutritional status based on BMI/U indicators. Bivariate analysis used Somers d test to determine the relationship between variables. The results of this study showed that there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status (p -value=0.107), there is a relationship between snack habits, fruit consumption, and vegetable consumption and nutritional status (p -value=0.013, p -value=0.041, p -value=0.019).

Keywords: Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Snacking Habits, Fruit Consumption, Vegetable Consumption, School Age Children.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi saat ini yang masih banyak terjadi pada anak di Indonesia yaitu gizi kurang dan lebih. Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan proporsi status gizi berdasarkan indikator IMT/U pada kelompok usia 5-12 tahun di Indonesia yaitu diantaranya sangat kurus (3,50%), kurus (7,50%), normal (69,40%), gemuk (11,90%), dan obesitas (7,80%) (Kemenkes RI, 2023). Hasil Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan hasil serupa, bahwa proporsi status gizi berdasarkan indikator IMT/U pada kelompok usia 5-12 tahun di Indonesia yaitu diantaranya sangat kurus (2,40%), kurus (6,80%), normal (70,80%), gemuk (10,80%), dan obesitas (9,20%) (Kemenkes RI, 2019). Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2018 menunjukkan proporsi status gizi berdasarkan indikator IMT/U anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Cirebon yaitu sangat kurus (4,48%), kurus (6,36%), normal (68,44%), gemuk (10,23%), dan obesitas (10,49%) (Kemenkes RI, 2019). Data di atas menunjukkan bahwa masalah status gizi yang paling banyak dialami anak usia 5-12 tahun yaitu gizi lebih (gemuk dan obesitas).

Permasalahan gizi dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang masih kurang pada anak-anak. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman terkait makanan, zat gizi, sumber, dan cara pengolahannya yang baik dan aman untuk kesehatan (Maetryani, 2018). Hasil penelitian Milasari (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada Siswa SDN Ploso 1 Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, dkk. (2021) dan Kristian, dkk. (2019) menunjukkan proporsi anak usia sekolah dasar yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang, yaitu secara berturut-turut sebanyak 45,70% dan 58,10%. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya anak usia sekolah yang pengetahuan gizinya kurang. Pengetahuan gizi yang kurang dapat mengakibatkan anak mengalami masalah

status gizi kurang dan lebih akibat pemilihan makanan yang dikonsumsi kurang sehat dan tidak seimbang (Sulistyoningsih, 2012).

Faktor lain yang dapat menyebabkan masalah gizi pada anak sekolah yaitu kebiasaan jajan sehari-hari. Kebiasaan jajan sudah melekat pada anak usia sekolah. Anak-anak akan cenderung membeli jajanan apa saja yang disukai. Penelitian Afni (2017) menunjukkan bahwa terdapat 65,80% anak di SDN Natam Kecamatan Badar memiliki kebiasaan konsumsi jajan yang kurang baik, yaitu konsumsi jajanan makanan atau minuman yang mengandung bahan pemanis buatan setiap hari di sekolah. Kebiasaan ini dapat memengaruhi status gizi pada anak karena sebagian besar jajanan yang dikonsumsi anak mengandung gula, lemak, serta karbohidrat yang tinggi namun rendah protein, serat, dan vitamin (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Selain kebiasaan jajan, anak usia sekolah juga kurang mengonsumsi buah dan sayur karena anak-anak biasanya akan lebih memilih mengonsumsi makanan yang disukainya, seperti *junk food* atau makanan cepat saji (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa proporsi anak usia 5-9 tahun dan 10-14 tahun di Indonesia yang kurang konsumsi buah dan sayur, yaitu berturut-turut sebanyak 97,70% dan 97,70% (Kemenkes RI, 2023). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi anak usia 5-9 tahun dan 10-14 tahun di Indonesia yang kurang konsumsi buah dan sayur, yaitu berturut-turut sebanyak 96,90% dan 96,80% (Kemenkes RI, 2019). Proporsi anak usia ≥ 5 tahun di Kabupaten Cirebon yang kurang konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 98,10% (Kemenkes RI, 2019). Data di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan proporsi kurang makan buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Indonesia. Konsumsi buah dan sayur menjadi salah satu indikator tercapainya gizi seimbang, oleh sebab itu penting untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup. Kurang konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan obesitas (Rachmawati, 2012).

Peneliti memilih sampel yang berusia 10-13 tahun karena pada usia ini, anak-anak sedang dalam perkembangan menuju usia remaja yang membutuhkan pemenuhan gizi yang tepat (Utama dan Demu, 2021). Anak usia

10-13 tahun juga melewati sebagian besar waktu sehari-harinya di luar rumah dan waktu istirahat bermain biasanya diisi dengan konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya salah satunya dengan jajan. Pada usia ini anak-anak mulai mencari kebebasan dari orang tuanya dan lebih senang dengan teman sebayanya, sehingga dapat memengaruhi asupan makan atau kebiasaan jajan pada anak (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Maka dari itu, penilaian status gizi pada usia 10-13 tahun tersebut penting untuk dilakukan dan menganalisis pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, serta konsumsi buah dan sayur yang dapat memengaruhi status gizi anak. Anak usia 11-13 tahun sudah bisa berkomunikasi dengan baik dan dapat memahami perkataan orang lain dibandingkan anak sekolah dasar usia <10 tahun, sehingga dapat lebih memudahkan peneliti dalam berkomunikasi dengan responden.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di SDN 2 Guwa Lor dan memperoleh hasil bahwa dari 29 responden yang usianya 10-12 tahun, seluruhnya (100,00%) memiliki kebiasaan jajan sehari-hari di lingkungan sekolah maupun di sekitar rumah. Studi pendahuluan juga menunjukkan hasil bahwa 8 anak (27,59%) mengalami permasalahan status gizi yaitu diantaranya 1 anak (3,45%) gizi kurang, 6 anak (20,69%) gizi lebih, dan 1 anak (3,45%) obesitas. Anak usia sekolah juga perlu memahami pentingnya pengetahuan gizi agar dapat lebih memperhatikan asupannya dan pengetahuannya dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Permasalahan terkait gizi pada anak usia sekolah dasar yang telah dipaparkan peneliti di atas mendasari peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun?

2. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun?
3. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun?
4. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
2. Mengetahui hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
3. Mengetahui hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
4. Mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada sekolah usia 11-13 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi anak usia sekolah tentang pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi buah dan sayur serta hubungannya dengan status gizi.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pihak sekolah dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan anak usia sekolah, khususnya mengenai pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan

konsumsi buah dan sayur, serta status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam bidang gizi dan kesehatan khususnya mengenai hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun.

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti melakukan kajian terhadap beberapa penelitian sebelumnya untuk mencari aspek-aspek gizi lainnya terkait masalah status gizi pada anak sekolah yang belum dikaji oleh peneliti sebelumnya serta untuk mengembangkan kajian dari penemuan penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya:

Tabel 1.1 Kajian Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti, Tahun, dan Judul Penelitian	Metodologi Penelitian				Hasil
	Sample	Teknik Sampling	Desain	Analisis Data	
Cahyani dan Sari (2020). Hubungan Kebiasaan Jajan terhadap Status Gizi Anak Kelas 5 di SD Kembang Sari 1 Piyungan	Siswa kelas 5 SD Kembang Sari 1	Total sampling	Cross sectional	Chi-square	Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi pada anak kelas 5 SD Kembang Sari 1 Piyungan.
Milasari (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Konsumsi Sayur Buah dengan Status Gizi (IMT/U) pada Siswa SDN Ploso 1 Surabaya	Siswa kelas 4-5 SDN Ploso 1 Surabaya	Proportio nate stratified random sampling	Cross sectional	Rank Spearman	Pengetahuan gizi seimbang dan konsumsi buah dengan status gizi, namun konsumsi sayur tidak berhubungan dengan status gizi.
Kristian, dkk. (2019).	Seluruh siswa SD kelas 4 dan 5 di 2 SD negeri	Purposive sampling	Cross sectional	Chi-square	Pengetahuan berhubungan dengan status gizi pada siswa

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta.	dan 2 SD swasta di Jakarta.					SD negeri, namun tidak berhubungan pada siswa SD swasta.
Kartikasari (2018) Hubungan Konsumsi Buah dan sayur dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gianyar	Siswa kelas 5 dan 6 di SDN 3 Belega, SDN 1 Blahbatuh, SDN 5 Gianyar, SDN 3 Bitera dan SDN 1 Abianbase.	<i>Total sampling</i>	<i>Cross sectional</i>	<i>Pearson</i>		Tingkat konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan status gizi anak sekolah
Nuryani dan Rahmawati (2018). Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo	Seluruh siswa kelas 5 dan 6 SDN 11 Limboto Kabupaten Gorontalo	<i>Total sampling</i>	<i>Cross sectional</i>	<i>Chi-square</i>		Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi pada siswa SD, namun kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan utama tidak berhubungan dengan status gizi pada siswa SD.

Beberapa poin pembeda pada penelitian ini yaitu variabel penelitian, sampel penelitian, tempat penelitian, analisis bivariat, dan kuesioner yang digunakan. Variabel pada penelitian ini lebih banyak dibandingkan variabel pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini terdiri atas empat variabel bebas (pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, dan konsumsi sayur) dan satu variabel terikat (status gizi).

Peneliti menetapkan sampel penelitian ini yaitu siswa SDN 2 Guwa Lor yang berusia 11-13 tahun dengan teknik *total sampling*. Peneliti memilih sampel yang berusia 10-13 tahun karena pada usia ini, anak-anak sedang dalam perkembangan menuju usia remaja yang membutuhkan pemenuhan gizi yang tepat (Utama dan Demu, 2021). Anak usia ini juga melewati sebagian besar waktu sehari-harinya di luar rumah dan waktu istirahat bermain biasanya diisi dengan konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya salah satunya dengan jajan. Maka dari itu, penilaian status gizi pada usia 10-13 tahun tersebut penting untuk dilakukan

dan menganalisis pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, serta konsumsi buah dan sayur yang dapat memengaruhi status gizi anak.

Lokasi penelitian ini yaitu di SDN 2 Guwa Lor yang terletak di Kecamatan Kaliwedi, Kabupaten Cirebon yang merupakan daerah dataran rendah. Sebagian besar hasil pertanian di daerah ini adalah padi dan hanya ada beberapa jenis buah dan sayur saja yang bisa ditanam karena kondisi lingkungan yang kurang optimal untuk ditanami buah dan sayur. Desa Guwa Lor juga jauh dari perkotaan dan tidak di setiap sudut desa terdapat penjual buah atau sayur, sehingga masih terbatasnya ketersediaan buah dan sayur, namun jajanan di sekitar sekolah mudah untuk ditemukan.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji korelasi *Somers d* karena skala data pada semua variabel penelitian ini yaitu ordinal dan kedudukan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya tidak setara (asimetris). Kuesioner pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan yang digunakan pada penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya karena pada penelitian ini peneliti melakukan modifikasi dari kuesioner sebelumnya dan beberapa soal disusun sendiri oleh peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Anak Usia Sekolah

a. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah yaitu anak yang berada pada rentang 6-12 tahun. Pada usia ini, anak sudah bisa beradaptasi dan mengenali lingkungan barunya, yaitu lingkungan sekolah. Anak sekolah menggunakan sebagian besar waktu mereka untuk beraktivitas di luar rumah, seperti belajar di sekolah maupun bermain bersama temannya. Tumbuh kembang yang optimal pada anak sekolah dipengaruhi oleh asupan makan sehari-hari baik dari segi jumlah dan kualitas zat gizi pada makanan yang dikonsumsi (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

b. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Fisik-motorik: pertumbuhan fisik lambat namun teratur, koordinasi tubuh mulai membaik, daya tahan tubuh bertambah, pertumbuhan gigi permanen, koordinasi mata berkembang dengan baik, gerak motorik yang semakin baik (Indriani, 2021; Pakar Gizi Indonesia, 2017).
- 2) Emosi dan sosial: mulai memiliki kesadaran terhadap pengungkapan emosi, mulai belajar mengontrol emosi, suka bermain dan berteman (Indriani, 2021; Pakar Gizi Indonesia, 2017).
- 3) Intelektual: suka mengemukakan pendapat, memiliki minat yang besar untuk belajar dan mengembangkan keterampilan, meningkatnya rasa ingin tahu dan mulai mencoba hal-hal baru (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Anak usia sekolah sedang dalam fase perkembangan pra-remaja sehingga adanya perkembangan fisik, mental, kognitif, emosional, dan sosial (Utama dan Demu, 2021). Anak usia 11-13 tahun melewati sebagian besar waktu sehari-harinya di luar rumah, seperti bermain bersama teman-teman seusianya. Waktu istirahat bermain biasanya diisi dengan konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya salah satunya dengan jajan. Pada usia ini anak-anak juga mulai mencari kebebasan dari orang tuanya dan lebih senang dengan teman sebayanya, sehingga dapat mempengaruhi asupan makan atau kebiasaan jajan pada anak (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

c. Kebutuhan Gizi Anak

Anak usia sekolah memiliki kebutuhan akan zat gizi yang relatif lebih tinggi dibandingkan anak usia dibawahnya (Santosa dan Imelda, 2022). Fikawati, dkk. (2017) menyebutkan bahwa periode anak usia sekolah disebut dengan periode laten (masa pertumbuhan yang relatif stabil) sehingga tidak diperlukan peningkatan asupan harian yang terlalu banyak, namun asupan gizi penting diperhatikan untuk persiapan pertumbuhan pada masa remaja menjelang pubertas.

Anak usia sekolah biasanya melakukan banyak kegiatan fisik di luar rumah dan seringkali melewatkan waktu makan (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Asupan makan anak perlu diperhatikan untuk memenuhi kebutuhan tubuh sehari-hari dan menunjang tumbuh kembangnya (Istianty dan Ruslianti, 2013). Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat, berperan dalam pemenuhan energi.
- 2) Protein, sangat penting untuk membentuk dan memelihara otot, jaringan, kulit, dan organ tubuh. Pada usia anak sekolah, fungsi utama protein yaitu untuk menunjang pertumbuhannya.

- 3) Lemak, sebagai salah satu sumber energi, membantu dalam penyerapan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K), bermanfaat untuk pertumbuhan terutama pada sel otak.
- 4) Vitamin dan mineral, penting dalam keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

Kecukupan gizi makro anak usia sekolah dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Makro Anak Usia Sekolah

Usia (tahun)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
7-9	1650	40	55	250
10-12 (Laki-laki)	2000	50	65	300
10-12 (Perempuan)	1900	55	65	280

Sumber: Kemenkes RI, 2019

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah kondisi yang dihasilkan dari keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dalam makanan sehari-hari dengan kebutuhan tubuh (Par'i, dkk., 2017). Harjatmo, dkk. (2017) menjelaskan bahwa status gizi dapat dikatakan sebagai gambaran dari akibat asupan makan (zat gizi) individu sehari-hari. Sutomo dan Anggraini (2010) mengartikan status gizi sebagai keadaan tubuh yang merupakan hasil dari konsumsi zat gizi sehari-hari yang dihubungkan dengan kebutuhan tubuh.

b. Masalah Status Gizi dan Dampaknya pada Anak Usia Sekolah

Masalah terkait status seperti gizi kurang dan gizi lebih masih menjadi permasalahan yang terjadi pada anak-anak di Indonesia. Gizi kurang adalah masalah yang dapat timbul akibat dari kekurangan gizi dan gizi buruk merupakan kondisi kekurangan gizi tingkat berat pada anak (Utama dan Demu, 2021). Gizi kurang pada anak usia sekolah dapat menyebabkan anak mudah lelah saat beraktivitas, menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga anak mudah sakit, prestasi belajar anak

terhambat, serta berisiko menurunkan kualitas sumber daya masyarakat di masa depan (Nugraheni, dkk., 2018). Gizi lebih adalah kondisi akibat dari kelebihan energi. Saat ini masalah obesitas menjadi tantangan kesehatan paling serius yang terjadi pada anak di dunia (Purba, dkk., 2021). Gizi lebih dapat berdampak pada kesehatan anak diantaranya memicu depresi, gangguan pernafasan, pubertas dini, gangguan psikologis saat remaja, gizi lebih atau obesitas yang berlanjut hingga dewasa dapat berisiko menimbulkan penyakit degeneratif (Nugraheni, dkk., 2018).

c. Penilaian Status Gizi

Tujuan dari penilaian terhadap status gizi yaitu untuk mengetahui dan memantau status gizi anak secara berkala. Penilaian ini diperlukan untuk menjaga status gizi anak dan segera dilakukan upaya perbaikan jika tidak optimal. Status gizi dapat diukur dengan berbagai metode diantaranya:

1) Antropometri

Pengukuran antropometri yaitu pengukuran ukuran dan proporsi tubuh (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Status gizi anak usia 5-18 tahun dapat diperoleh dari hasil perhitungan *z-score* indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U). *Z-score* IMT/U dapat dihitung dengan rumus (Kemenkes RI, 2020):

$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$
$IMT/U = \frac{\text{Nilai IMT subjek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$

Kategori status gizi anak usia 5-18 tahun dapat ditentukan dari nilai *z-score* yang diperoleh sesuai dengan tabel di bawah ini:

Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun

Indeks	Status Gizi	Z-score
Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD s.d < -2 SD
	Gizi Baik	-2 SD s.d +1 SD
	Gizi Lebih	> +1 SD s.d +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2020

2) Biokimia atau Laboratorium

Pemeriksaan biokimia merupakan metode yang bersifat langsung pada tubuh atau bagian tubuh seperti serum darah, urine, rambut, dan feses. Penentuan status gizi dengan metode ini yaitu dengan dibandingkannya hasil dengan batas normal (Par'i, dkk., 2017).

3) Klinis

Penilaian klinis dapat dilakukan dengan melihat tanda (*sign*) yang merupakan sesuatu yang dapat dilihat oleh orang lain atau tenaga kesehatan dan gejala (*symptom*) yang merupakan sesuatu yang dirasakan oleh pasien. Pemeriksaan klinis dapat diartikan sebagai penilaian status gizi yang dilakukan dengan cara mengamati gejala yang muncul dari tubuh serta melakukan evaluasi terhadap perubahan fisik atau tanda klinis yang timbul (Par'i, dkk., 2017).

4) Survei Konsumsi Pangan

Survei konsumsi pangan dapat mengukur ketidakcukupan atau kelebihan asupan gizi seseorang. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Jika asupan gizi dari makanan kurang, maka dapat terjadi gizi kurang, sedangkan jika asupan gizi dari makanan berlebih, maka yang terjadi adalah gizi lebih (Par'i, dkk., 2017).

Metode yang digunakan mengukur status gizi siswa dalam penelitian ini yaitu dengan pengukuran antropometri dan menghitung z-score IMT/U siswa. Data yang dibutuhkan diantaranya yaitu berat badan (BB), tinggi badan (TB), usia, serta jenis kelamin. Alat ukur yang digunakan diantaranya *bathroom scale* dan *microtoise*. Perhitungan usia responden

pada penelitian ini menggunakan penghitungan usia berdasarkan bulan penuh.

d. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1) Kebiasaan makan

Anak usia sekolah sebagian besar suka mengonsumsi jajanan yang minim akan zat gizi dan kurang konsumsi buah dan sayur (Zuhdy, 2015). Kebiasaan jajan dapat menyebabkan tingginya asupan energi anak karena sebagian besar jajanan mengandung tinggi gula, karbohidrat, dan lemak, namun rendah zat gizi lain seperti protein, serat, dan vitamin (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Jumlah energi yang diasup sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh akan menghasilkan status gizi baik atau normal (Rahayu dan Fitriana, 2020). Jika jumlah energi yang diasup tidak mencukupi kebutuhan tubuh atau kurang konsumsi energi, maka dapat mengakibatkan terjadinya gizi kurang. Energi yang diasup dengan jumlah yang berlebihan serta aktivitas fisik atau olahraga yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih (Sinaga, dkk., 2022). Kelebihan asupan energi menyebabkan peningkatan simpanan energi sehingga terjadinya gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah (Nugraheni, dkk., 2018). Konsumsi buah dan sayur yang rendah juga dapat mengakibatkan obesitas (Rachmawati, 2012).

2) Penyakit infeksi

Infeksi dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan yang berakibat pada kurangnya asupan makan. Infeksi menyebabkan kondisi tubuh memburuk dan sistem imunitas tubuh menurun, sehingga kemampuan untuk melawan infeksi juga menurun (Kusharto dan Supariasa, 2014).

3) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi dapat memengaruhi sikap dan juga perilaku pemilihan makan. Mengetahui tentang zat gizi pada makanan dapat membantu seseorang memiliki kebiasaan makan yang lebih baik dan sehat, seperti bergizi seimbang (Lestari dan Octavia, 2021). Pengetahuan gizi sangat memiliki peran penting dalam membantu seseorang dapat memilih makanan yang tepat dengan kebutuhannya sehingga tercapainya status gizi optimal (Sinaga, dkk., 2022).

4) Tingkat sosial ekonomi

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonominya karena berhubungan dengan ketersediaan pangan keluarga serta pemilihan jenis maupun jumlah makanan yang dikonsumsi. Ketersediaan pangan pada keluarga yang rendah dapat menimbulkan masalah kurang gizi (Rompas, dkk., 2016).

5) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik bermanfaat dalam meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga cadangan energi di dalam tubuh dapat dibakar menjadi energi (Indrasari dan Sutikno, 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan kegemukan karena energi dari makanan yang diasup tidak digunakan dan akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak (Zuhdy, 2015).

6) Pekerjaan ibu

Peran ibu sangatlah penting dalam mengasuh dan mengatur konsumsi pangan anak. Terbaginya waktu untuk bekerja mengakibatkan ibu tidak memiliki banyak waktu yang cukup untuk mengawasi asupan makan anak, sehingga anak berisiko mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih (Marini dan Hidayat, 2020).

7) Pendidikan orang tua

Proses pertumbuhan anak sangatlah bergantung pada pendidikan orang tua. Orang tua yang berpendidikan dapat lebih

mudah menerima segala informasi dengan baik. Pendidikan formal atau informal dapat membantu orang tua dalam meningkatkan pengetahuan terkait gizi sehingga orang tua dapat mengetahui asupan makan yang baik untuk anggota keluarganya (Marini dan Hidayat, 2020).

8) Kebiasaan menonton TV atau media sosial

Menonton TV atau media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan status gizi lebih pada anak (Setiawati, dkk., 2019). Promosi atau iklan makanan yang ada di TV atau media sosial dapat memengaruhi remaja untuk membeli makanan tersebut sehingga dapat memengaruhi status gizinya (Husna dan Puspita, 2020).

3. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Kata pengetahuan dapat berarti sesuatu yang diketahui yang berkaitan dengan proses pembelajaran (Kemendikbud RI, 2016). Notoatmodjo (2012) mengartikan pengetahuan sebagai hasil yang diperoleh dari melakukan penginderaan (melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan/atau meraba) terhadap suatu objek. Pengetahuan menurut Surajiyo dan Sriyono (2017) merupakan hasil dari usaha memahami objek tertentu.

b. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yaitu pemahaman yang berhubungan dengan makanan, zat gizi, sumber, dan cara pengolahannya yang sesuai serta aman untuk kesehatan (Maetryani, 2018). Sumartini dan Hasnelly (2019) mengartikan pengetahuan gizi sebagai pengetahuan yang berkaitan dengan makanan atau zat gizi, sumber, fungsi zat gizi, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi, sehingga setelah dikonsumsi

tidak akan menimbulkan *foodborne disease* atau penyakit yang timbul akibat dari konsumsi makanan yang tidak aman.

c. Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan berdasarkan teori taksonomi Bloom dibagi menjadi enam, yaitu:

1. Tahu (*know*), yaitu mampu merefleksikan kembali pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.
2. Memahami (*comprehension*), yaitu mampu memaparkan dan menafsirkan teori yang dipelajari secara benar.
3. Aplikasi (*application*), yaitu mampu menerapkan secara nyata materi yang telah dipelajari. Contohnya yaitu penggunaan rumus, prinsip, hukum, dan lain sebagainya.
4. Analisis (*analysis*), yaitu mampu menguraikan materi kedalam komponen yang ada didalamnya dan saling berkaitan satu sama lain. Contohnya yaitu menggambarkan, mengelompokkan, memisahkan, membedakan dan sebagainya.
5. Sintesis (*synthesis*), yaitu mampu menggabungkan, menghubungkan atau menyusun bagian-bagian kedalam bentuk yang baru secara utuh. Contohnya yaitu menyusun atau merencanakan suatu konsep atau teori yang sudah ada sebelumnya.
6. Evaluasi (*evaluation*), yaitu mampu menilai secara tepat terkait materi yang dipelajari atau sesuatu yang telah ada (Agustini, 2014).

d. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengetahuan dapat diukur dengan menggunakan metode wawancara maupun kuesioner terkait teori yang akan diukur dari responden (Masturoh dan Anggita, 2018). Cara mengukur pengetahuan menggunakan kuesioner yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan dan kemudian dilakukan penilaian dengan memberikan skor 1 jika dapat menjawab dengan benar dan 0 untuk jika tidak dapat menjawab dengan benar atau salah dalam menjawab pertanyaan (Arikunto, 2013). Rumus

yang digunakan untuk memperoleh total skor responden dari jawaban pada kuesioner menurut Arikunto (2013), yaitu:

$$\text{Total skor} = \frac{\text{Jumlah benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100 \%$$

Kategorikan tingkat pengetahuan seseorang berdasarkan nilai persentase menjadi tiga yaitu:

1. Kurang, apabila memperoleh hasil $\leq 55\%$.
2. Cukup, apabila memperoleh hasil 56-75 %.
3. Baik, apabila memperoleh hasil 76-100 % (Masturoh dan Anggita, 2018).

e. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Wawan dan Dewi (2018) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, diantaranya:

1. Usia

Aspek psikologis seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia. Semakin usia bertambah, tingkat berpikir akan lebih matang, daya tangkap dan kemampuan pola pikir juga akan semakin berkembang, sehingga pengetahuan atau informasi yang baik akan lebih mudah diterima.

2. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap proses pembelajaran seseorang. Pendidikan dapat menunjang dalam memperoleh informasi yang sesuai dengan kaidah ilmu. Semakin banyak sumber informasi bidang ilmu yang dimiliki maka akan lebih berpeluang dalam mendapat pengetahuan atau ilmu yang lebih luas.

3. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap perilaku, kemampuan berpikir, dan proses masuknya suatu informasi atau pengetahuan seseorang.

4. Sosial budaya

Kebudayaan dan tradisi pada masyarakat dapat memperluas pengetahuan seseorang karena adanya proses memperoleh pengetahuan dari interaksi dengan orang lain dalam memperoleh dan melaksanakan kebudayaan tersebut.

4. Kebiasaan Jajan

a. Pengertian Kebiasaan Jajan

Kata kebiasaan berdasarkan KBBI dapat diartikan sebagai sesuatu yang biasanya dilakukan. Jajan dapat diartikan sebagai membeli makanan di warung (Kemendikbud RI, 2016). Kebiasaan jajan adalah konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama yang dibeli oleh anak di lingkungan sekolah ataupun rumah (Nuryani dan Rahmawati, 2018). Kebiasaan jajan merupakan gambaran dari kebiasaan yang berkaitan dengan makan dan makanan seperti frekuensi jajan, penyebab kebiasaan jajan, jenis jajanan, dan cara pemilihan jajanan (Suhardjo, 1989).

b. Jenis-Jenis Jajanan Anak Sekolah

Jajanan anak sekolah dibedakan menjadi empat jenis, diantaranya:

1. Jajanan berat, yaitu jajanan yang dapat mengenyangkan, seperti nasi uduk, mi ayam, mi goreng, nasi kuning, bakso, nasi bakar, bubur ayam, ketoprak, nasi sop ayam, *spaghetti*, nasi goreng, *macaroni schotel*, nasi rames, gado-gado, satai, nasi pecel, rawon, soto, ketupat sayur.
2. Camilan (*snack*), dibedakan menjadi camilan basah (contoh: risol, tahu isi, makaroni telur, lemper, tempe mendoan, kue lapis, cilok, batagor, donat) dan camilan kering (contoh: keripik singkong, biskuit, keripik tempe, kue kering, wafer, kerupuk, gulali, permen).
3. Minuman, dibedakan menjadi minuman yang disajikan di dalam gelas (contoh: es teh, es kelapa muda, es jeruk, cendol, dawet hitam,

sop buah, jus buah, es campur) dan minuman kemasan (contoh: soda, minuman rasa buah, susu, sari buah, dan teh kemasan).

4. Jajanan buah, berupa buah utuh atau buah potong, contohnya buah manggis, jambu air, jeruk, jambu biji, pisang, pepaya, buah naga, nanas, nangka, melon, stroberi, semangka, dan lain-lain (BPOM RI, 2012).

c. Dampak Kebiasaan Jajan

Jajanan anak yang banyak di jual di sekitar sekolah biasanya mengandung tinggi energi, lemak, karbohidrat, dan gula. Lemak mengandung energi yang lebih tinggi dibandingkan karbohidrat dan protein. Apabila tubuh mengkonsumsi lebih banyak energi dari jajanan daripada yang dikeluarkannya, yang berarti lebih banyak energi yang masuk ketubuh daripada yang keluar, akibatnya terjadi peningkatan simpanan energi tubuh yang dapat menimbulkan gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah (Nugraheni, dkk., 2018).

Konsumsi makan yang berlebihan dapat menimbulkan masalah gizi lebih karena tidak seimbangnya jumlah asupan makan dengan yang dibutuhkan tubuh (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Ditinjau dari sudut pandang agama Islam, Allah SWT telah memberi perintah untuk tidak makan dan minum secara berlebihan dalam Q.S. al-A'raf:31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشۡرَبُوۡا وَلَا تُسۡرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ

Arti: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Tafsir Al-Mishbah menjelaskan ayat di atas berisi tentang perintah Allah SWT untuk dilaksanakan umat manusia agar tidak makan dan minum secara berlebihan. Tidak berlebihan berarti tidak melampaui batas dan sesuai dengan kebutuhan tiap individu. Kebutuhan dan kondisi tiap individu berbeda-beda, maka dari itu jumlah zat gizi tertentu

bisa jadi mencukupi untuk sebagian kelompok, namun dapat juga tidak mencukupi atau bahkan melampaui batas untuk sebagian kelompok lain (Shihab, 2017). Contohnya yaitu kebutuhan gizi anak-anak berbeda dengan kebutuhan ibu hamil.

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an menjelaskan Q.S. al-A'raf ayat 31 berisi tentang konsumsi makanan yang baik dan tidak berlebihan adalah bentuk dari melaksanakan perintah Allah. Seseorang yang memiliki pengetahuan terkait nilai gizi dari sumber makanan makan dapat memilih dengan tepat makanan yang baik untuk dikonsumsi dan dapat mencukupi kebutuhan tubuhnya. Kebiasaan makan yang baik dapat dilakukan dengan menerapkan makan gizi seimbang, beraneka ragam, mengandung zat gizi yang mencukupi kebutuhan, serta makan dengan jumlah yang tidak kurang ataupun berlebihan. Konsumsi makan yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan. Maka dari itu, pengetahuan gizi juga dibutuhkan tiap individu untuk mewujudkan konsumsi makan yang baik dan tidak berlebihan (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013).

d. Cara Ukur Kebiasaan Jajan

Pengukuran kebiasaan jajan dapat menggunakan kuesioner dengan skala psikologi yang merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, minat, kepribadian, perilaku, dan kebiasaan seseorang (Azwar, 2012). Salah satu jenis skala psikologi yaitu skala likert seperti yang digunakan pada penelitian ini. Penilaian kuesioner kebiasaan jajan pada penelitian ini sebagai berikut:

Skor 1, apabila mengisi jawaban “tidak pernah”.

Skor 2, apabila mengisi jawaban “kadang-kadang”.

Skor 3, apabila mengisi jawaban “sering”.

Skor 4, apabila mengisi jawaban “selalu”.

$$\text{Total Skor} = \sum \text{skor soal 1-23}$$

Skor akhir dari kebiasaan jajan responden diperoleh dari hasil menjumlahkan skor dari tiap butir soal pada kuesioner kebiasaan jajan. Kemudian menentukan kategori kebiasaan jajan responden pada penelitian ini dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k = \frac{1}{2} (4 + 1) 23 = 57,5$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (92 - 23) = 11,5$$

$$\mu - 1 \sigma = 57,5 - (1 \times 11,5) = 46$$

$$\mu + 1 \sigma = 57,5 + (1 \times 11,5) = 69$$

Keterangan:

μ : Mean

σ : Standar deviasi

$\sum k$: Jumlah butir soal

i_{\max} : Skor maksimum tiap butir soal

i_{\min} : Skor minimum tiap butir soal

X_{\max} : Skor maksimum yang dapat dicapai subjek

X_{\min} : Skor minimum yang dapat dicapai subjek

Berdasarkan rumus di atas, maka diperoleh kategori kebiasaan jajan responden sebagai berikut:

1. Rendah = skor < ($\mu - 1 \sigma$) = skor < 46.
2. Sedang = ($\mu - 1 \sigma$) ≤ skor < ($\mu + 1 \sigma$) = 46 ≤ skor < 69 = skor 46-69.
3. Tinggi = skor ≥ ($\mu + 1 \sigma$) = skor ≥ 69 (Azwar, 2012).

e. Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Jajan

Beberapa faktor yang berkaitan dengan kebiasaan jajan pada anak diantaranya:

1) Tingkat sosial ekonomi

Orang tua dengan penghasilan yang tinggi seringkali memberikan uang saku atau uang jajan yang nilainya cukup besar

untuk anak-anak, sehingga anak memiliki kebebasan untuk jajan dan lebih banyak mengonsumsi makanan jajanan yang ada di sekitar yang mengakibatkan asupan gizinya tidak terkontrol (Afni, 2017). Uang jajan yang dimiliki anak membuat anak memiliki akses untuk membeli makanan yang ada di lingkungan sekolah maupun di sekitar rumahnya yang menyebabkan adanya kesempatan terhadap konsumsi makanan yang tidak bergizi (Hateriah dan Kusumawati, 2021).

2) Teman sebaya

Anak usia sekolah biasanya menginginkan sesuatu yang sama seperti teman-teman. Jika teman sebayanya terbiasa konsumsi jajanan, maka anak-anak yang lain juga akan mengikutinya karena merasa lebih nyaman saat terlihat sama dengan teman sebayanya (Hateriah dan Kusumawati, 2021).

3) Iklan atau media

Media sosial maupun iklan di televisi yang menarik dapat menimbulkan keinginan anak-anak untuk mencoba jajanan tersebut (Deliens dkk, 2014).

4) Kebiasaan tidak sarapan

Melewatkan waktu sarapan dapat berisiko anak jajan atau makan dalam jumlah yang berlebihan (Kemenkes RI, 2014).

5) Pola asuh orang tua

Orang tua dapat memberi contoh dan juga keteladanan terkait konsumsi makan yang baik agar anak dapat terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan tidak jajan secara sembarangan ketika berada di luar rumah (Ningsih, 2022).

5. Konsumsi Buah dan Sayur

a. Pengertian Konsumsi Buah dan Sayur

Buah adalah bagian tanaman yang pada umumnya merupakan tempat biji (Muchtadi, dkk., 2016). Sayuran adalah bahan pangan

rendah energi yang berasal dari batang, daun, atau bunga tumbuhan yang dapat dikonsumsi secara langsung (mentah) atau melalui proses pemasakan terlebih dahulu (Rachmawati, 2012). Konsumsi buah dan sayur berarti upaya dalam pemenuhan kebutuhan terhadap bahan makanan berupa buah dan sayur untuk memenuhi kecukupan gizi individu (Pohan, 2019).

b. Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur memiliki berbagai manfaat untuk tubuh, diantaranya yaitu sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan (Kemenkes RI 2019). Fungsi utama buah dan sayur yaitu sebagai sumber zat pengatur tubuh (Rahayu, dkk, 2019). Vitamin dan mineral memiliki manfaat bagi kesehatan walaupun hanya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit (Moehji, 2017). Manfaat dari vitamin diantaranya yaitu baik untuk memelihara kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh, melawan radikal bebas di dalam tubuh, dan membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan kalsium (Kemenkes RI 2019). Mineral pada buah dan sayur memiliki manfaat dalam mengontrol tekanan darah (Kemenkes RI 2019). Serat buah dan sayur bermanfaat untuk pencernaan, dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama, serta mengeluarkan zat sisa yang sudah tidak dibutuhkan tubuh, mengontrol kadar gula dan lemak (kolesterol dan trigliserida) darah, mencegah obesitas, diabetes melitus dan kanker usus, serta melancarkan buang air besar (Kemenkes RI 2019).

Beberapa jenis vitamin dan mineral yang terdapat di dalam buah dan sayur diantaranya:

- 1) Vitamin A, banyak ditemukan pada sayuran berwarna hijau dan buah berwarna kuning atau *orange* seperti wortel, brokoli, paprika, bayam, jeruk, pepaya, melon, mangga, alpukat, dan lain-lain.
- 2) Vitamin C, terdapat pada tomat, brokoli, jeruk, jambu biji, kiwi, stroberi, pepaya, nanas, dan lain-lain.

- 3) Vitamin B2 (Riboflavin), terdapat pada sayuran berwarna hijau seperti brokoli, asparagus, dan lain-lain.
- 4) Vitamin B7 (Biotin), terdapat pada jamur, stroberi, pisang, semangka, dan lain-lain.
- 5) Vitamin B9 (Asam folat), terdapat pada bayam, lobak, jeruk, tomat, dan lain-lain.
- 6) Vitamin K, dapat ditemukan di dalam sayur dan buah berwarna hijau seperti brokoli, kol, buncis, timun, sawi, apel, kiwi, alpukat, dan lain-lain.
- 7) Besi (Fe), terdapat pada sayuran hijau seperti bayam, brokoli, kangkung, dan lain-lain.
- 8) Kalium, terdapat pada pisang, bayam, alpukat, dan lain-lain.
- 9) Magnesium, terdapat pada, bayam, brokoli, sawi, lobak, pisang, alpukat, dan lain-lain (Rahayu, dkk, 2019).

Konsumsi cukup buah dan sayur dapat membantu mempertahankan tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol darah agar tetap normal. Manfaat lainnya yaitu membantu menurunkan risiko konstipasi dan kegemukan, serta mencegah penyakit degeneratif (Kemenkes RI, 2014). Ditinjau dari sudut pandang agama Islam, Allah SWT telah menjelaskan bahwa terdapat berbagai makanan yang baik untuk dikonsumsi seperti buah dan sayur. Allah SWT berfirman dalam Q.S. ‘Abasa:24-34:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ

Arti: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu disana kami tumbuhkan biji-bijian, dan anggur dan sayur-sayuran, dan zaitun dan pohon kurma, dan kebun-kebun (yang) rindang, dan buah-buahan, serta rerumputan. (Semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu”.

Tafsir Al-Mishbah menjelaskan ayat di atas berisi tentang Allah SWT yang mengimbuai manusia untuk memperhatikan makanan sehari-hari yang dikonsumsi. Allah SWT telah menyediakan berbagai tanaman atau tumbuhan, buah, biji-bijian, dan sayuran sebagai bahan pangan yang dapat dikonsumsi dan dimanfaatkan untuk kesehatan manusia. Semua yang disebutkan adalah nikmat pangan yang dilimpahkan oleh Allah SWT kepada manusia dan hewan yang harus senantiasa disyukuri (Shihab, 2017). Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an menjelaskan ayat tersebut berisi bahwa Allah SWT menciptakan berbagai tumbuhan dan hewan ternak yang dagingnya dapat dikonsumsi sehingga manusia memperoleh zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sayur dan buah memiliki manfaat untuk manusia dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah tubuh mengalami berbagai penyakit (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013).

Penjelasan tafsir di atas sesuai dengan teori ilmu gizi yang menyebutkan bahwa buah dan sayur mengandung zat gizi yang bermacam-macam, seperti vitamin, mineral, dan serat yang berfungsi untuk mencegah tubuh mengalami berbagai penyakit, seperti jantung koroner, obesitas, diabetes melitus, konstipasi, kanker saluran cerna, dan lain-lain. Tubuh tidak dapat memproduksi vitamin sehingga hanya bisa didapatkan dari luar tubuh seperti dari makanan yang dikonsumsi (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Beberapa manfaat lain dari buah dan sayur diantaranya:

1) Anti Kanker

Kandungan potasium dan sodium pada buah dan sayur dapat bermanfaat dalam mencegah penyakit kanker. Antioksidan seperti karotenoid, likopen, dan flavonoid pada sayur dan buah juga bermanfaat dapat melawan radikal bebas (Suprihantini, 2019).

2) Anti Obesitas dan Anti Diabetes

Konsumsi cukup buah dan sayur dapat mencegah tubuh terkena penyakit diabetes melitus tipe 2. Buah dan sayur banyak

mengandung air, serat, serta energi yang relatif rendah, sehingga dapat membuat rasa kenyang yang lebih lama dan mengurangi risiko konsumsi energi berlebihan (Ali, 2019). Kalium, sodium, dan pektin yang terdapat pada buah dan sayur bermanfaat dalam menurunkan aktivitas glukosa darah dengan cara meningkatkan metabolisme karbohidrat oleh hati sehingga menghasilkan energi atau meningkatkan sekresi insulin (Suprihantini, 2019).

3) Anti Konstipasi

Serat pangan pada buah dan sayur bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu merangsang peristaltik usus, mengikat air, dan melunakan feses sehingga mencegah terjadinya konstipasi (Pakar Gizi Indonesia, 2019).

4) Anti Anemia

Zat besi pada sayuran hijau berfungsi dalam pembentukan sel darah merah dan pengangkutan oksigen keseluruhan tubuh (Suprihantini, 2019).

5) Anti Kolesterol

Serat pangan dapat mengikat lemak di usus halus dan asam empedu serta meningkatkan ekskresinya ke feses untuk menurunkan kadar kolesterol di dalam darah (Fairudz dan Nisa, 2015).

c. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh, diantaranya konstipasi, meningkatkan risiko gizi lebih dan terkena penyakit infeksi serta tekanan darah dan glukosa darah yang tidak terkontrol (Kemenkes RI, 2019). Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat memberikan dampak jangka pendek dan Panjang bagi tubuh. Dampak jangka pendeknya diantaranya yaitu mengalami gangguan pencernaan, seperti konstipasi, wasir, dan diare. Dampak jangka panjangnya diantaranya yaitu berisiko mengalami penyakit degeneratif, kardiovaskuler, anemia, dan kanker, terlebih jika tidak

disertai pola hidup sehat yang lainnya, seperti rutin melakukan aktivitas fisik atau olah raga (Sudargo, dkk., 2022).

d. Cara Ukur Konsumsi Buah dan Sayur

Pengukuran konsumsi buah dan sayur dapat menggunakan metode pengukuran konsumsi pangan pada umumnya yang biasa digunakan pada masyarakat. Salah satunya yaitu dengan metode *Food Frequency*. Kelebihan dari metode ini yaitu relatif murah dan sederhana, dapat digunakan secara mandiri oleh responden, dapat membantu dalam melihat hubungan antara kebiasaan makan dengan efek atau penyakit, serta tidak membutuhkan latihan khusus. Kekurangan dari metode ini yaitu mengandalkan ingatan responden dan daftar bahan makanan yang Panjang dapat membuat responden terbebani dalam pengisiannya (Purba, dkk., 2022).

Penelitian ini menggunakan metode *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Kuesioner SQ-FFQ digunakan dengan menanyakan frekuensi penggunaan buah dan sayur serta jumlah porsi dalam ukuran rumah tangga (URT) dan beratnya (gram). Penggunaan kuesioner ini dapat memperoleh data tingkat keseringan serta ukuran porsi konsumsi buah dan sayur responden (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Prosedur perhitungan konsumsi sayur buah dengan menggunakan metode SQ-FFQ adalah sebagai berikut:

- 1) Konversi frekuensi makan tiap jenis buah dan sayur yang dikonsumsi kedalam frekuensi harian.
- 2) Hitung rata-rata konsumsi sehari dengan mengalikan frekuensi konsumsi per hari dengan porsi makan (gram) pada tiap jenis buah dan sayur yang dikonsumsi.
- 3) Jumlahkan hasil rata-rata konsumsi dalam sehari pada tiap jenis buah-buahan yang dikonsumsi.
- 4) Jumlahkan hasil rata-rata konsumsi dalam sehari pada tiap sayuran yang dikonsumsi.

Konsumsi buah dan sayur yang disarankan WHO yaitu sebanyak 400 gram setiap hari, terdiri dari 150 gram buah dan 250 gram sayur. Anak-anak usia sekolah disarankan untuk mengonsumsi 300-400 gram setiap hari dengan dua per tiga bagiannya adalah konsumsi sayuran dan satu per tiganya adalah konsumsi buah-buahan (Kemenkes RI, 2017). Maka konsumsi buah dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kurang, apabila konsumsi buah <150 gram/hari.
- 2) Cukup, apabila konsumsi buah ≥ 150 gram/hari.

Konsumsi sayur dapat dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kurang, apabila konsumsi sayur <250 gram/hari
- 2) Cukup, apabila konsumsi sayur ≥ 250 gram/hari

e. Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak diantaranya:

1. Ketersediaan buah dan sayur

Tersedianya berbagai buah dan sayur di rumah maupun di sekolah dapat meningkatkan ketertarikan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur (Ramadhani dan Hidayati, 2017).

2. Pola asuh orang tua

Keterlambatan dalam mengenalkan buah dan sayur untuk dikonsumsi dapat menyebabkan anak kurang menyukai buah dan sayur. Orang tua seharusnya memberikan contoh yang baik pada anak tentang mengonsumsi buah dan sayur yang bervariasi dan sesuai kebutuhan agar anak dapat mengikuti kebiasaan orang tuanya (Bahar, dkk., 2020).

3. Sosial budaya

Faktor lingkungan meliputi sosial budaya dan akses terhadap bahan pangan. Kondisi sosial budaya dapat membuat kebiasaan makan pada masyarakat yang tidak sesuai dengan prinsip ilmu gizi (Krolner, dkk., 2011).

4. Jumlah anggota keluarga

Jumlah anggota dalam keluarga memengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Semakin banyak anggota dalam keluarga, maka akan semakin banyak jumlah kebutuhan pangan (buah dan sayur) dan pengeluaran konsumsi rumah tangga (Yanti dan Murtala, 2019).

5. Gaya hidup

Akses di lingkungan rumah, perkembangan teknologi, dan media sosial saat ini dapat berperan terhadap pemilihan makanan pada masyarakat. Gaya hidup masyarakat saat ini sering dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta sering konsumsi makanan olahan atau siap saji sehingga konsumsi buah dan sayur yang cenderung rendah (FAO, 2020).

6. Status sosial ekonomi

Faktor ekonomi berperan dalam ketersediaan bahan pangan keluarga. Jika ketersediaan pangan pada keluarga terganggu akibat dari pendapatan orang tua yang rendah, maka masalah gizi kurang dapat terjadi (Rompas, dkk., 2016).

6. Hubungan antar Variabel

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan adalah salah satu komponen penting untuk membentuk respons serta perilaku seseorang (Maria, 2012). Memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat memengaruhi sikap serta perilaku seseorang dalam menentukan bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan mencegah seseorang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (Utria, 2014). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan pilihan mengenai apa yang dikonsumsi (Hestiani, 2014). Memiliki pengetahuan gizi yang kurang dapat mengakibatkan seseorang mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan tidak bergizi seimbang karena ketidaktahuannya sehingga menimbulkan status gizi yang

kurang ataupun lebih (Sulistyoningsih, 2012). Kurangnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi status gizi seseorang karena ketidakpahaman mengenai zat gizi pada makanan akan membuat seseorang tidak mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, sehingga terjadi kekurangan atau kelebihan zat gizi yang diasup dan berdampak pada status gizinya (Kurniawan dan Widyaningsih, 2017).

Studi yang dilakukan oleh Fitriani, dkk. (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa. Hasil serupa ditemukan oleh Febriasa (2020), yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa di SDN Pliso 1 Surabaya. Christiani, dkk. (2019) juga menemukan hasil studi adanya hubungan antara status gizi siswa dengan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar di Jakarta.

b. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Lingkungan sekitar dapat memengaruhi anak untuk mengonsumsi jajanan yang minim akan zat gizi (Zuhdy, 2015). Kebiasaan jajan dapat menyebabkan tingginya asupan energi anak karena sebagian besar jajanan mengandung tinggi gula dan lemak (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Apabila tubuh mengonsumsi lebih banyak energi dari jajanan daripada yang dikeluarkannya, yang berarti lebih banyak energi yang masuk ke tubuh daripada yang keluar, akibatnya terjadi peningkatan simpanan energi tubuh yang dapat menimbulkan gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah (Nugraheni, dkk., 2018). Kebiasaan jajan makanan tinggi kalori dapat menyebabkan masalah status gizi lebih pada anak usia sekolah (Putri, dkk., 2023).

Studi yang dilakukan Cahyani dan Sari (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa anak kelas 5 SD Kembagsari 1 Piyungan. Hasil serupa didapatkan oleh Nuryani dan Rahmawati (2018) bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di

kabupaten Gorontalo. Sitohang (2017) juga memperoleh hasil studi serupa, yaitu terdapat hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SD Negeri 24 Talang Kelapa Palembang.

c. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi

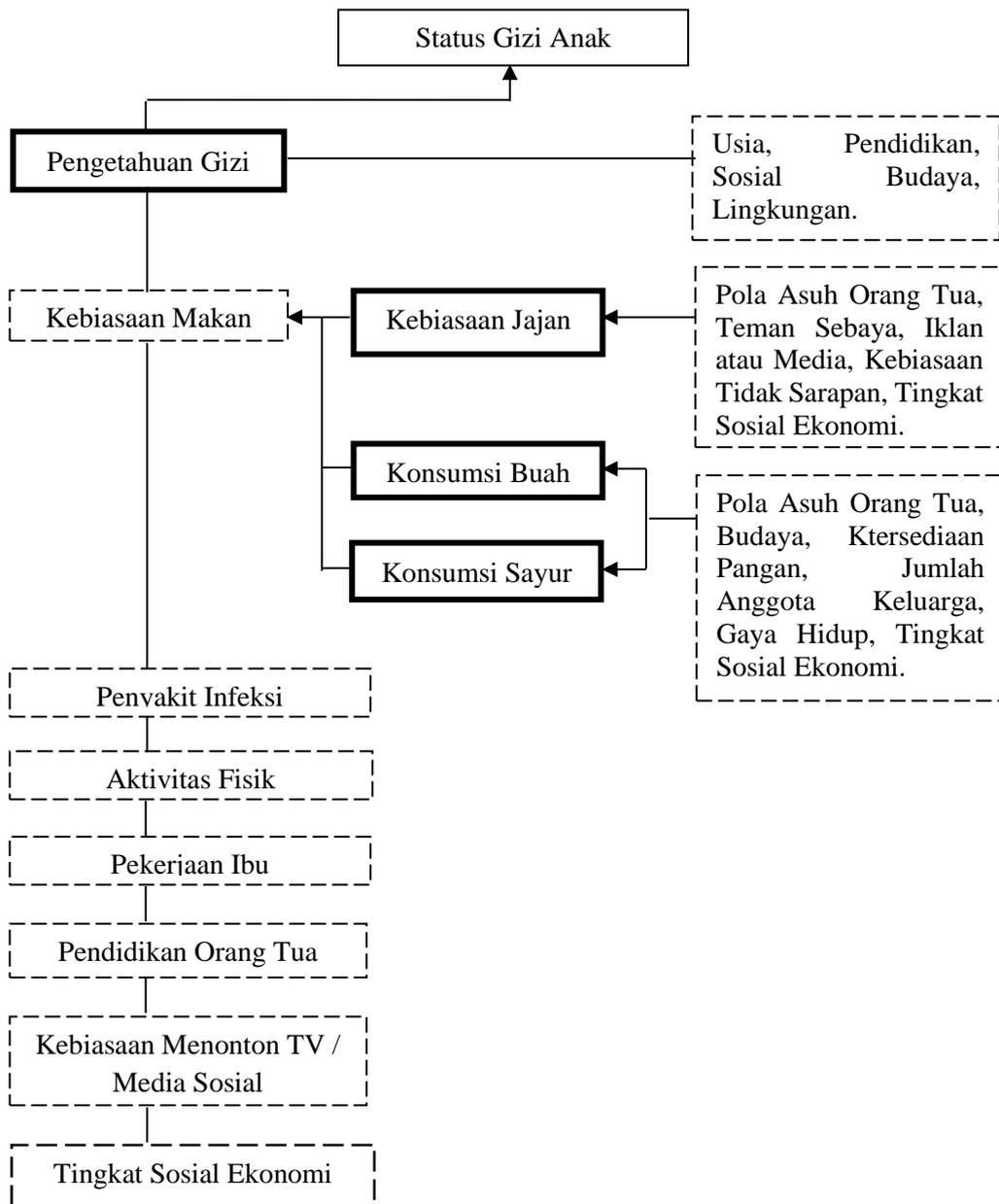
Konsumsi buah dan sayur bermanfaat untuk kesehatan, salah satunya menurunkan risiko obesitas (Kemenkes RI 2019). Buah dan sayur mengandung banyak air, serat, serta energi yang relatif rendah, sehingga dapat membuat rasa kenyang yang lebih lama dan mengurangi risiko konsumsi energi berlebihan (Ali, 2019). Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan lemak tubuh sehingga menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Yu, dkk., 2018). Serat pangan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan pencernaan (Yang, 2017). Konsumsi serat dari buah dan sayur yang cukup dapat membantu mempertahankan berat badan normal sehingga tidak terjadi peningkatan status gizi (Hartanti dan Mulyati, 2018). Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan obesitas (Rachmawati, 2012).

Studi yang dilakukan Heratama, dkk. (2021) menunjukkan hasil bahwa kebiasaan konsumsi sayur berpengaruh terhadap status gizi. Hasil serupa didapatkan oleh Milasari (2020) bahwa terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa SDN Pliso 1 Surabaya. Kartikasari (2018) juga memperoleh hasil studi serupa, yaitu terdapat hubungan antara tingkat konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada anak sekolah dasar di Kabupaten Gianyar.

B. Kerangka Teori

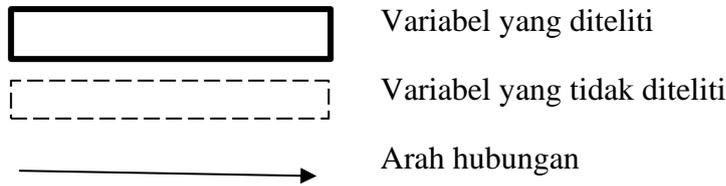
Kerangka teori adalah visualisasi hubungan dari beberapa variabel dari satu atau lebih teori atau tinjauan pustaka yang relevan dan secara teoritis menunjukkan hubungan antar variabel yang akan diteliti (Anggreni, 2022). Penyusunan kerangka teori pada penelitian ini bersumber dari tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, dimana status gizi anak dapat dipengaruhi

oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, konsumsi sayur, aktivitas fisik, penyakit infeksi, pekerjaan ibu, pendidikan orang tua, kebiasaan menonton TV atau media sosial, dan tingkat sosial ekonomi. Kerangka teori penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



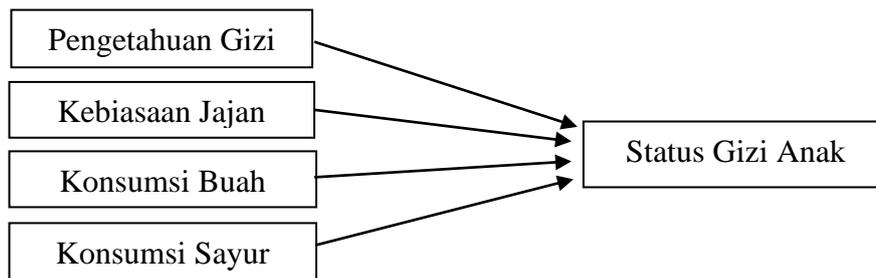
Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Keterangan:



C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori atau tinjauan pustaka terkait hubungan antar variabel yang akan diamati dalam penelitian (Anggreni, 2022). Peneliti telah merumuskan kerangka konsep penelitian ini yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya pada saat penelitian (Anggreni, 2022). Hipotesis penelitian pada penelitian ini diantaranya:

- 1) Hipotesis kerja (H_a):
 - 1) Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
 - 2) Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.

- 3) Terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
 - 4) Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
2. Hipotesis Nol (H_0):
- 1) Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
 - 2) Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
 - 3) Tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.
 - 4) Tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain studi *cross sectional* (potong lintang), yaitu desain penelitian yang mengamati hubungan atau faktor risiko dari variabel pada satu waktu.

2. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas yaitu variabel yang memengaruhi variabel terikat. Pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, dan konsumsi sayur adalah variabel bebas pada penelitian ini.

b. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Status gizi adalah variabel terikat pada penelitian ini.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Guwa Lor yang terletak di Kecamatan Kaliwedi, Kabupaten Cirebon. Lokasi penelitian ini dipilih karena belum pernah ada penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang status gizi anak-anak di sekolah tersebut, sedangkan penilaian terhadap status gizi sangat penting untuk mengidentifikasi masalah gizi yang terjadi, sehingga nantinya dapat dilakukan tindakan pencegahan maupun penanganan yang tepat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Siswa SDN 2 Guwa Lor kelas 5 dan 6 merupakan populasi pada penelitian ini. Jumlah siswa kelas 5 dan 6 yaitu sebanyak 60 siswa pada tahun ajaran 2023-2024.

2. Sampel

Seluruh siswa SDN 2 Guwa Lor kelas 5 dan 6 yang berusia 11-13 tahun akan menjadi sampel penelitian ini.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Seluruh siswa SDN 2 Guwa Lor kelas 5 dan 6 yang berusia 11-13 tahun akan dijadikan sampel penelitian.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian dan definisi operasional dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala
Pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi yaitu pemahaman tentang makanan, zat gizi, sumber, dan cara pengolahannya yang baik dan aman untuk kesehatan (Maetryani, 2018).	Kuesioner Pengetahuan Gizi	1. Kurang, skor ≤ 55 2. Cukup: skor 56-75 3. Baik: skor 76-100 (Masturoh dan Anggita, 2018)	Ordinal
Kebiasaan Jajan	Kebiasaan jajan adalah konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama yang dibeli oleh anak di lingkungan sekolah ataupun rumah (Nuryani dan Rahmawati, 2018).	Kuesioner Kebiasaan Jajan	1. Rendah, skor < 46 2. Sedang, skor 46-68 3. Tinggi, skor ≥ 69 (Azwar, 2012)	Ordinal
Konsumsi Buah	Upaya dalam pemenuhan kebutuhan terhadap bahan makanan berupa buah-buahan untuk memenuhi kecukupan gizi individu (Pohan, 2019).	Kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	1. Kurang: konsumsi < 150 gram per hari 2. Cukup: konsumsi ≥ 150 gram per hari (Kemenkes RI, 2014)	Ordinal

Konsumsi Sayur	Upaya dalam pemenuhan kebutuhan terhadap bahan makanan berupa sayuran untuk memenuhi kecukupan gizi individu (Pohan, 2019).	Kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	1. Kurang: konsumsi <250 gram per hari 2. Cukup: konsumsi \geq 250 gram per hari (Kemenkes RI, 2014)	Ordinal
Status Gizi	Kondisi akibat dari keseimbangan asupan zat gizi dari makanan sehari-hari dengan kebutuhan tubuh (Par'i, dkk., 2017).	Pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. 1. Timbangan badan 2. Microtoise 3. Lembar pengukuran	1. Gizi Kurang (<-2 SD) 2. Gizi Baik (-2 SD s.d $+1$ SD) 3. Gizi Lebih ($>+1$ SD) (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal

E. Jenis dan Sumber Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Data primer, yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti (Istijanto, 2013). Pada penelitian ini data tersebut meliputi identitas diri, berat badan, tinggi badan, pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi buah sayur responden yang diperoleh dari kuesioner dan pengukuran antropometri.
2. Data sekunder, yaitu data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain (Istijanto, 2013). Pada penelitian ini data tersebut meliputi gambaran lokasi penelitian, jumlah siswa, pekerjaan, dan sosial ekonomi orang tua siswa di SDN 2 Guwa Lor yang diperoleh dari kepala sekolah SDN 2 Guwa Lor.

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah mengajukan permohonan izin untuk bisa melakukan penelitian kepada pihak sekolah SDN 2 Guwa Lor. Peneliti juga mulai mengumpulkan data sekunder yang dibutuhkan sambil menunggu proses pengajuan perizinan tersebut. Pada tahap ini, peneliti mulai mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner identitas diri responden, pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi

buah sayur (SQ-FFQ), serta alat untuk mengukur antropometri responden (*bathroom scale* dan *microtoise*).

2. Tahap Uji Coba

Tahap kedua peneliti menguji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti melibatkan 30 siswa SDN 1 Kaliwedi Lor yang karakteristiknya serupa dengan sampel penelitian.

- a. Uji validitas adalah uji kemampuan instrumen penelitian untuk mengukur tujuan penelitian. Uji korelasi pearson digunakan untuk menguji validitas soal pada penelitian ini. Apabila diperoleh nilai korelasi pearson (r hitung) $>$ r tabel, maka soal dinyatakan valid. Rumus uji pearson yang dapat digunakan, yaitu:

$$r \text{ hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

n = Jumlah responden

X = Skor variabel (jawaban responden)

Y = Skor total dari variabel (jawaban responden)

- b. Uji reliabilitas, yaitu untuk mengukur konsistensi hasil pengukuran. Uji *alpha cronbach* digunakan untuk menguji reliabilitas kuesioner pada penelitian ini. Soal yang valid dianggap reliabel jika memiliki nilai *alpha cronbach* $>$ 0,6 (Siregar, 2017). Rumus uji *alpha cronbach* yang dapat digunakan, yaitu:

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

n = Jumlah responden

σ_t^2 = Varians total

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

k = Jumlah butir soal

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap ketiga peneliti melakukan penelitian dan diawali dengan menjelaskan prosedur pengisian data penelitian dan membagikan lembar persetujuan menjadi responden kepada siswa SDN 2 Guwa Lor. Peneliti selanjutnya akan mulai mewawancarai responden terkait pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi buah sayur responden, serta mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) responden. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai berikut:

a. Lembar *Informed Consent*

Lembar persetujuan menjadi responden digunakan sebagai bukti bahwa siswa bersedia menjadi sampel penelitian dan akan mengikuti penelitian hingga selesai.

b. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Berisi tentang pertanyaan terkait pengertian, manfaat dan sumber zat gizi, anjuran konsumsi makan untuk anak usia sekolah, serta dampak kelebihan atau kekurangan zat gizi. Jumlah soal yang terdapat pada penelitian ini yaitu sebanyak 24 soal yang berbentuk pilihan ganda.

c. Kuesioner Kebiasaan Jajan

Kuesioner kebiasaan jajan yang digunakan pada penelitian ini berisi tentang pertanyaan terkait frekuensi, alasan jajan, dan jenis jajanan yang biasa dikonsumsi oleh responden. Jumlah soal yang terdapat pada penelitian ini yaitu sebanyak 23 soal yang berbentuk skala likert.

d. Kuesioner Konsumsi Buah dan Sayur

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner baku yang sudah ada yaitu *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Kuesioner ini berisi terkait berbagai jenis dan jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi responden.

e. Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri yang dilakukan yaitu pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) responden. Berikut prosedur yang digunakan dalam pengukuran tersebut:

a) Berat Badan

Alat ukur berat badan yang digunakan yaitu *bathroom scale* atau timbangan badan. Langkah-langkah pengukuran berat badan responden sebagai berikut:

- (1) Meletakkan timbangan di tempat yang datar dan memastikan angka timbangan pada posisi nol sebelum digunakan.
- (2) Memastikan responden sudah melepas alas kaki (sepatu atau sandal) dan aksesoris seperti jam, jaket, atribut atau benda yang lain yang dapat memengaruhi berat timbangan.
- (3) Meminta responden untuk berdiri di atas timbangan dengan posisi tepat di tengah timbangan.
- (4) Memastikan responden bersikap tenang, wajah dan mata memandang lurus ke depan, dan kepala tidak menunduk.
- (5) Mencatat hasil penimbangan pada kuesioner.

b) Tinggi Badan

Alat ukur tinggi badan yang digunakan yaitu *microtoise*. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

- (1) Memasang *microtoise* pada tembok yang rata setinggi 2 meter. Posisikan angka 1 cm berada tepat pada lantai yang tidak bergelombang.
- (2) Memastikan responden melepaskan alas kaki dan aksesoris kepala seperti topi atau bando yang dipakai sebelum pengukuran dilakukan.
- (3) Responden diminta untuk berdiri tegak tepat di bawah *microtoise*. Pastikan kaki responden lurus, bagian belakang kepala, punggung, bokong, serta tumit kaki menempel pada tembok.
- (4) Menurunkan *microtoise* hingga menyentuh kepala responden, pastikan siku *microtoise* menempel pada dinding saat pengukuran.
- (5) Baca dan catat hasilnya pada lembar pengukuran.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dengan menggunakan software *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Beberapa tahapan pengolahan data diantaranya:

- a. *Editing*, yaitu memastikan bahwa semua jawaban kuesioner lengkap, sehingga apabila terdapat kekeliruan atau kekurangan data dapat segera diperbaiki.
- b. *Coding*, yaitu menggolongkan bentuk jawaban pada kuesioner berdasarkan kategorinya, yang selanjutnya data dalam bentuk kalimat dikonversi menjadi kode berupa angka atau simbol untuk memudahkan proses pengolahan data. Berikut kode yang ditetapkan untuk mempermudah proses pengolahan data penelitian:

- 1) Usia

- a) Kode 1 : 11 tahun
- b) Kode 2 : 12 tahun
- c) Kode 3 : 13 tahun

- 2) Jenis kelamin

- a) Kode 1 : Laki-laki
- b) Kode 2 : Perempuan

- 3) Pengetahuan gizi

- a) Kode 1 : Kurang (Skor $\leq 55\%$)
- b) Kode 2 : Cukup (Skor 56-75%)
- c) Kode 3 : Baik (Skor 76-100%)

- 4) Kebiasaan jajan

- a) Kode 1 : Rendah (Skor < 46)
- b) Kode 2 : Sedang (Skor 46-68)
- c) Kode 3 : Tinggi (Skor ≥ 69)

- 5) Konsumsi buah

- a) Kode 1 : Kurang (Konsumsi < 150 gram per hari)
- b) Kode 2 : Cukup (Konsumsi ≥ 150 gram per hari)

6) Konsumsi sayur

- a) Kode 1 : Kurang (Konsumsi < 250 gram per hari)
- b) Kode 2 : Cukup (Konsumsi \geq 250 gram per hari)

7) Status gizi

- a) Kode 1 : Gizi Kurang (Z-score < -2 SD)
- b) Kode 2 : Gizi Baik (Z-score -2 SD s.d +1 SD)
- c) Kode 3 : Gizi Lebih (Z-score > +1 SD)

c. *Skoring*, yaitu menilai jawaban responden.

1) Pengetahuan Gizi

Skor 1 = benar

Skor 0 = salah

Rumus berikut dapat digunakan untuk menghitung total skor pengetahuan gizi responden:

$$\text{Total Skor} = \frac{\text{Jumlah benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100 \%$$

Kategori pengetahuan gizi responden:

1. Kategori kurang, apabila memperoleh hasil $\leq 55\%$.
2. Kategori cukup, apabila memperoleh hasil 56-75 %.
3. Kategori baik, apabila memperoleh hasil 76-100 % (Masturoh dan Anggita, 2018).

2) Kebiasaan Jajan

Skor 1 = apabila mengisi jawaban “tidak pernah”.

Skor 2 = apabila mengisi jawaban “kadang-kadang”.

Skor 3 = apabila mengisi jawaban “sering”.

Skor 4 = apabila mengisi jawaban “selalu”.

Rumus berikut dapat digunakan untuk menghitung total skor kebiasaan jajan responden.

$$\text{Total Skor} = \sum \text{skor soal 1-23}$$

Total skor pada kuesioner kebiasaan jajan adalah penjumlahan skor dari butir soal nomor 1 sampai 23 pada kuesioner kebiasaan jajan. Penentuan kategori kebiasaan jajan responden pada penelitian ini menggunakan rumus kategorisasi jenjang (ordinal), yaitu:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k = \frac{1}{2} (4 + 1) 23 = 57,5$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (92 - 23) = 11,5$$

$$\mu - 1 \sigma = 57,5 - (1 \times 11,5) = 46$$

$$\mu + 1 \sigma = 57,5 + (1 \times 11,5) = 69$$

Keterangan:

μ : Mean

i_{\max} : Skor maksimal tiap butir soal

i_{\min} : Skor minimal tiap butir soal

$\sum k$: Jumlah butir soal

σ : Standar deviasi

x_{\max} : Skor maksimal yang dapat dicapai subjek

x_{\min} : Skor minimal yang dapat dicapai subjek

Kategori kebiasaan jajan responden sebagai berikut:

1. Rendah = skor $< (\mu - 1 \sigma) = \text{skor} < 46$.
 2. Sedang = $(\mu - 1 \sigma) \leq \text{skor} < (\mu + 1 \sigma) = 46 \leq \text{skor} < 69 = \text{skor} 46-69$.
 3. Tinggi = skor $\geq (\mu + 1 \sigma) = \text{skor} \geq 69$ (Azwar, 2012).
- 3) Konsumsi Buah dan Sayur

Data konsumsi buah dan sayur, yang diukur menggunakan kuesioner SQ-FFQ menggambarkan jumlah dan frekuensi konsumsi buah dan sayur setiap harinya selama satu bulan. Prosedur penggunaan SQ-FFQ adalah sebagai berikut:

1. Konversi frekuensi makan tiap jenis buah dan sayur yang dikonsumsi kedalam frekuensi harian.

2. Hitung rata-rata konsumsi sehari dengan mengalikan frekuensi konsumsi per hari dengan porsi makan (gram) pada tiap jenis buah dan sayur yang dikonsumsi.
3. Jumlahkan hasil rata-rata konsumsi dalam sehari pada tiap jenis buah-buahan yang dikonsumsi.
4. Jumlahkan hasil rata-rata konsumsi dalam sehari pada tiap sayuran yang dikonsumsi.

Berdasarkan rekomendasi KEMENKES, anak-anak usia sekolah disarankan untuk mengonsumsi 300-400 gram setiap hari dengan dua per tiga bagiannya adalah konsumsi sayuran dan satu per tiganya adalah konsumsi buah-buahan. Maka konsumsi buah dikategorikan sebagai berikut:

1. Kurang, apabila konsumsi buah <150 gram/hari.
2. Cukup, apabila konsumsi buah ≥ 150 gram/hari.

Konsumsi sayur dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Kurang, apabila konsumsi sayur <250 gram/hari
2. Cukup, apabila konsumsi sayur ≥ 250 gram/hari

- d. *Entry Data*, yaitu menginput data hasil penelitian ke dalam tabel kemudian dianalisis secara komputerisasi.
- e. *Cleaning*, yaitu memeriksa kembali dan memastikan data yang telah dimasukan terbebas dari kesalahan, yang kemudian data tersebut dianalisis dengan program komputer.

2. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan diantaranya yaitu analisis univariat dan bivariat berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis bivariat digunakan untuk memperoleh gambaran dari tiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Variabel yang diuji

diantaranya karakteristik responden, pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, dan konsumsi buah dan sayur, serta status gizi responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jenis analisis bivariat yang akan digunakan yaitu uji korelasi *somers d* karena variabel-variabel pada penelitian ini berskala ordinal dan kedudukan antara variabel bebas (X) dan terikatnya (Y) tidak setara (Suyanto, dkk., 2018). Hasil uji dinyatakan terdapat hubungan yang bermakna jika nilai $p < 0,05$, sedangkan dinyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna jika nilai $p > 0,05$ (Dahlan, 2016). Rumus uji korelasi *somers d* yaitu (Kriesniati, dkk., 2013):

$$Z_{\text{hitung}} = \frac{d_{yx}}{\sqrt{\text{var}(d_{yx})}}$$
$$d_{yx} = \frac{2(C-D)}{N^2 - \sum_{j=1}^k C_j^2}$$

Keterangan:

Z_{hitung} = Signifikansi korelasi *somers d*

d_{yx} = Koefisien korelasi *somers d*

C = Banyaknya pasangan konkordan

D = Banyaknya pasangan diskordan

N = Banyaknya data pengamatan

C_j = Frekuensi marginal ke- j dari variabel X

Interpretasi hasil uji korelasi *somers d* yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel serta mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2. Interpretasi Hasil Uji Korelasi

Parameter	Nilai	Interpretasi
<i>P-value (sig.)</i>	<i>p-value</i> < 0,05	Terdapat hubungan
	<i>p-value</i> > 0,05	Tidak terdapat hubungan
Kekuatan hubungan (nilai r)	0,00 s.d. <0,20	Sangat lemah
	0,20 s.d. <0,40	Lemah
	0,40 s.d. <0,60	Sedang
	0,60 s.d. <0,80	Kuat
	0,8 s.d. 1,00	Sangat kuat
Arah hubungan	Positif (+)	Searah
	Negatif (-)	Tidak searah

Sumber: Sopiudin, 2014.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Hasil wawancara peneliti dengan Ibu Hj. Suniah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 2 Guwa Lor diperoleh informasi bahwa SDN 2 Guwa Lor merupakan sekolah tingkat dasar yang berada di Jalan Barat Kalen Suda, Desa Guwa Lor, Kecamatan Kaliwedi, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat yang berdiri sejak tahun 1987. SDN 2 Guwa Lor memiliki visi yaitu “Terwujudnya siswa-siswi yang berprestasi, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta cinta terhadap lingkungan”. Dalam upaya mengimplementasikan visi tersebut, SDN 2 Guwa Lor memiliki beberapa misi sebagai berikut.

1. Mewujudkan atau menciptakan siswa yang taat beribadah.
2. Membentuk sifat dan perilaku yang baik, santun, sopan, dan berkarakter.
3. Mewujudkan siswa atau siswi yang disiplin.
4. Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, motivatif, kreatif, efektif menyenangkan, gembira dan berbobot.
5. Mewujudkan siswa yang berprestasi.
6. Mewujudkan suasana kekeluargaan antar warga sekolah.
7. Mewujudkan sekolah hijau.

Jumlah peserta didik di SDN 2 Guwa Lor yaitu sebanyak 178 siswa yang terdiri dari 88 laki-laki dan 90 perempuan. Jumlah siswa kelas 1 sebanyak 34 anak, siswa kelas 2 sebanyak 26 anak, siswa kelas 3 sebanyak 26 anak, siswa kelas 4 sebanyak 37 anak, siswa kelas 5 sebanyak 36 anak, dan siswa kelas 6 sebanyak 24 anak. Mayoritas siswa SDN 2 Guwa Lor beragama Islam. SDN 2 Guwa Lor memiliki tenaga pendidik dan kependidikan yang sebagian besar ditunjang dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan tugas yang diampu. Tenaga pendidik dan kependidikan berjumlah 11 orang

yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah, 6 guru kelas, 1 orang guru mata pelajaran Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, 1 orang guru PJOK, 1 operator sekolah, dan 1 orang tenaga penjaga sekolah. Fasilitas sarana dan prasarana yang tersedia di SDN 2 Guwa Lor diantaranya yaitu 6 ruang kelas, UKS, Kantin, 2 Toilet, lapangan, parkir, 1 gudang, ruang kepala sekolah dan guru, dan perpustakaan. Selain itu terdapat beragam permainan tradisional, sarana untuk olahraga, dan berbagai tanaman mulai dari tanaman hias, apotek hidup, dan juga buah-buahan yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran siswa.

Hasil wawancara dengan kepala sekolah SDN 2 Guwa Lor, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa kegiatan pembinaan dan ekstrakurikuler yang rutin dilakukan, yaitu diantaranya ekstrakurikuler pramuka yang dilaksanakan setiap hari senin, ngaji bersama yang dilakukan setiap hari jumat, senam bersama setiap hari sabtu, klinik baca pada hari senin sampai rabu, Gerakan Membaca Satu Buku Satu Minggu (GEMESAKU) pada hari senin sampai jumat, dan kelas menulis setiap hari selasa dan rabu. Selain itu, diperoleh data bahwa sebagian besar masyarakat di lingkungan sekolah bekerja sebagai buruh tani, buruh bangunan, pedagang, wiraswasta, Aparatur Sipil Negara (ASN), dan TNI/Polri. Kondisi sosial ekonomi orang tua atau wali siswa rata-rata adalah menengah kebawah.

Berdasarkan observasi peneliti di lingkungan SDN 2 Guwa Lor terdapat beberapa toko kelontong dan pedagang kaki lima yang menjual jajanan seperti ciki-cikian, roti, biskuit, wafer, cilok atau pentol, ayam goreng tepung mini, cakwe, sempol, papeda atau cilung, sosis bakar, mie instan, batagor, siomay, gorengan, es krim, es teh, es seduh, es kul-kul. Di lingkungan SDN 2 Guwa Lor yaitu Desa Guwa Lor terdapat pasar malam pada setiap hari Kamis yang terdapat banyak penjual jajanan seperti bakso ikan, seblak, cilok kuah atau baso aci, kebab, aneka sosis, bakso, atau *fishcake* bakar, cilor, kentang goreng, siomay, gorengan, mie ayam, bakso, tahu krispi, telur gulung, bihun telur, lumpia telur, martabak manis, sempol, gulali arum manis, kue pukis, dan kentang spiral goreng.

Berdasarkan hasil observasi peneliti juga ditemukan fakta bahwa ketersediaan buah dan sayur di lingkungan SDN 2 Guwa Lor masih sangat terbatas. Di Desa Guwa Lor hanya terdapat tiga warung yang menjual sayuran namun jumlah dan jenis sayuran yang tersedia juga tidak banyak. Di Desa Guwa Lor tidak terdapat penjual buah-buahan maupun olahan buah seperti rujak dan jus, sehingga harus pergi ke desa lain atau pasar untuk membelinya. Masyarakat di Desa Guwa Lor sebagian besar biasanya mengonsumsi buah-buahan yang mudah ditemui di toko buah atau pasar, seperti pisang, jeruk, apel, kedondong, pir, buah naga, anggur, melon, semangka, pepaya. Beberapa masyarakat juga masih ada yang menanam pohon buah seperti mangga, jambu air, kelengkeng, belimbing, rambutan, sirsak, sawo, nangka, dan srikaya namun buah-buahan tersebut dapat dikonsumsi saat sudah musimnya berbuah saja.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti dapat terlihat bahwa terdapat banyak penjual jajanan di lingkungan SDN 2 Guwa Lor yang membuat anak-anak sangat mudah membeli jajanan untuk mereka konsumsi setiap hari sehingga membentuk kebiasaan jajan pada anak-anak. Ketersediaan buah dan sayur di Desa Guwa Lor juga sangat terbatas dan kondisi sosial ekonomi orang tua atau wali siswa yang rata-rata menengah kebawah memungkinkan anak kurang konsumsi buah dan sayur karena tidak tersedianya buah dan sayur di rumah.

2. Hasil Analisis Univariat

Hasil dari analisis univariat yang dilakukan yaitu memperoleh gambaran karakteristik responden pada penelitian. Hasil analisis univariat pada penelitian ini disajikan dengan tabel distribusi frekuensi. Karakteristik responden yang diuji pada analisis univariat diantaranya yaitu karakteristik usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, konsumsi sayur, dan status gizi. Distribusi frekuensi karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	(n=60)	(%)
Usia		
11 tahun	21	35,0
12 tahun	32	53,0
13 tahun	7	11,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	43,3
Perempuan	34	56,7
Pengetahuan Gizi		
Kurang	44	73,3
Cukup	16	26,7
Baik	0	0,0
Kebiasaan Jajan		
Rendah	8	13,3
Sedang	28	46,7
Tinggi	24	40,0
Konsumsi Buah		
Kurang	38	63,3
Cukup	22	36,7
Konsumsi Sayur		
Kurang	31	51,7
Cukup	29	48,3
Status Gizi		
Gizi Kurang	3	5,0
Gizi Baik	46	76,7
Gizi Lebih	11	18,3

Hasil analisis univariat pada karakteristik responden pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berusia 12 tahun yaitu sebanyak 32 anak (53,0%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 34 anak (56,7%). Selain itu, Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 44 anak (73,3%), kebiasaan jajan yang sedang yaitu sebanyak 28 anak (46,7%), konsumsi buah yang kurang yaitu sebanyak 38 anak (63,3%), konsumsi sayur yang kurang yaitu sebanyak 31 anak (51,7%), dan status gizi baik yaitu sebanyak 46 anak (76,7%).

3. Hasil Analisis Bivariat

Hasil dari analisis bivariat yang dilakukan yaitu memperoleh hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis bivariat yang

digunakan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi somers d karena semua variabel bebas yang terdiri dari pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, dan konsumsi sayur, serta variabel terikatnya yaitu status gizi memiliki skala data ordinal. Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini diantaranya mencari hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi, hubungan konsumsi buah dengan status gizi, dan hubungan konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun.

a. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Analisis bivariat yang digunakan untuk uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *somers d*. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu pengetahuan gizi yang kurang, cukup, dan baik. Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil Analisis Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						p-value		
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih			Total	
	n	%	n	%	n	%		n	%
Kurang	2	3,3	32	53,3	10	16,7	44	73,3	0,107
Cukup	1	1,7	14	23,3	1	1,7	16	26,7	
Baik	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Total	3	5,0	46	76,7	11	18,3	60	100	

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi yang dibuktikan dengan hasil $p\text{-value} = 0,107$ ($p > 0,05$). Selain itu, hasil

tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki pengetahuan gizi yang kurang dengan status gizi baik yaitu sebanyak 32 anak (53,3)%.

b. Hubungan antara Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Analisis bivariat yang digunakan untuk uji hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *somers d*. Kebiasaan Jajan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kebiasaan jajan yang rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Hasil Analisis Hubungan antara Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Kebiasaan Jajan	Status Gizi						Total	p-value	Koef. Korelasi	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih					
	n	%	n	%	n	%				
Rendah	1	1,7	7	11,7	0	0,0	8	13,3	0,013	0,235
Sedang	1	1,7	24	40,0	3	5,0	28	46,7		
Tinggi	1	1,7	15	25,0	8	13,3	24	40		
Total	3	5,0	46	76,7	11	18,3	60	100		

Hasil analisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi yang dibuktikan dengan hasil p-value = 0,013 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi (nilai r) yang diperoleh pada uji ini yaitu 0,235. Hal ini bermakna bahwa hubungan antara kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi memiliki kekuatan yang lemah dan arah hubungan yang positif. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin besar nilai kebiasaan jajannya (kebiasaan jajan yang tinggi), maka semakin besar nilai status

gizinya (gizi lebih). Selain itu, hasil tabulasi silang antara kebiasaan jajan dengan status gizi menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki kebiasaan jajan yang sedang dengan status gizi baik yaitu sebanyak 24 anak (40,0)%.

c. Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Analisis bivariat yang digunakan untuk uji hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *somers d*. Konsumsi buah dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu konsumsi buah yang kurang dan cukup. Hasil analisis hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil Analisis Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Konsumsi Buah	Status Gizi						Total	p-value	Koef. Korelasi	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih					
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	2	3,3	26	43,3	10	16,7	38	63,3	0,041	-0,201
Cukup	1	1,7	20	33,3	1	1,7	22	36,7		
Total	3	5,0	46	76,7	11	18,3	60	100		

Hasil analisis hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi yang dibuktikan dengan hasil p-value = 0,041 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi (nilai *r*) yang diperoleh pada uji ini yaitu -0,201. Hal ini bermakna bahwa hubungan antara konsumsi buah berhubungan dengan status gizi memiliki kekuatan yang lemah dan arah hubungan yang negatif. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin rendah nilai konsumsi buahnya (kurang konsumsi buah), maka semakin besar nilai status gizinya (gizi lebih). Selain itu, hasil tabulasi silang antara konsumsi

buah dengan status gizi menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden pada penelitian ini kurang konsumsi buah dengan status gizi baik yaitu sebanyak 26 anak (43,3)%.

d. Hubungan antara Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Analisis bivariat yang digunakan untuk uji hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *somers d*. Konsumsi sayur dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu konsumsi sayur yang kurang dan cukup. Hasil analisis hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Hasil Analisis Hubungan antara Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Usia 11-13 Tahun

Konsumsi Sayur	Status Gizi								p-value	Koef. Korelasi
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total			
	n	%	n	%	N	%	n	%		
Kurang	1	1,7	21	35,0	9	15,0	31	51,7	0,019	-0,240
Cukup	2	3,3	25	41,7	2	3,3	29	48,3		
Total	3	5,0	46	76,7	11	18,3	60	100		

Hasil analisis hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi yang dibuktikan dengan hasil p-value = 0,019 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi (nilai r) yang diperoleh pada uji ini yaitu -0,240. Hal ini bermakna bahwa hubungan antara konsumsi sayur berhubungan dengan status gizi memiliki kekuatan yang lemah dan arah hubungan yang negatif. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin rendah nilai konsumsi sayurnya (kurang konsumsi sayur), maka semakin tinggi nilai status gizinya (gizi lebih). Selain itu, hasil tabulasi silang antara konsumsi sayur dengan status gizi menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden

pada penelitian ini cukup konsumsi buah dengan status gizi baik yaitu sebanyak 25 anak (41,7)%.

B. Pembahasan Penelitian

1. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan variabel yang diteliti pada penelitian ini. Hasil dari analisis ini yaitu tabel distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti yaitu diantaranya karakteristik usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, konsumsi buah, konsumsi sayur, dan status gizi. Tabel karakteristik responden merupakan data yang memberikan gambaran terkait karakter dari responden. Data karakteristik responden diperoleh dari hasil kuesioner bagian identitas diri responden. Hasil data yang diperoleh dikelompokkan berdasarkan klasifikasi dari karakter responden. Pada penelitian ini tabel distribusi frekuensi dari karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1.

a. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini merupakan anak sekolah SDN 2 Guwa Lor yang berusia 11-13 tahun. Berdasarkan karakteristik usia, dibagi menjadi tiga kelompok usia, yaitu 11 tahun, 12 tahun, dan 13 tahun. Hasil analisis univariat pada karakteristik responden berdasarkan usia dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini terdiri dari usia 11 tahun yaitu sebanyak 21 anak (35,0%), usia 12 tahun yaitu sebanyak 32 anak (53,0%), dan usia 13 tahun yaitu sebanyak 7 anak (11,7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berusia 12 tahun (53,0%).

Karakteristik jenis kelamin dibagi menjadi dua kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Hasil analisis univariat pada karakteristik responden berdasarkan jenis dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini terdiri dari laki-laki

yaitu sebanyak 26 anak (43,3%) dan perempuan yaitu sebanyak 34 anak (56,7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (56.7%).

b. Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan gizi yaitu pemahaman yang berhubungan dengan makanan, zat gizi, sumber, dan cara pengolahannya yang sesuai serta aman untuk kesehatan (Maetryani, 2018). Pengetahuan gizi pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang, cukup, dan baik. Hasil analisis univariat pada variabel pengetahuan gizi pada responden dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 44 anak (73,3%) dan cukup yaitu sebanyak 16 anak (26,7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang kurang (73,3%).

Banyaknya anak dengan pengetahuan gizi yang kurang pada penelitian ini karena kurang adanya pendidikan atau edukasi terkait gizi yang diberikan kepada siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Kepala Sekolah SDN 2 Guwa Lor, selama ini belum pernah ada edukasi terkait gizi yang diberikan oleh guru maupun petugas kesehatan setempat. Biasanya kegiatan yang rutin dilakukan oleh puskesmas setempat di SDN 2 Guwa Lor hanya imunisasi saja.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian Rahmawati, dkk. (2023) bahwa mayoritas siswa sekolah dasar di Kecamatan Kanor memiliki pengetahuan gizi yang kurang (43,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Winarni dan Mustikawati (2022) juga menunjukkan hasil bahwa mayoritas anak usia sekolah di SDN Kandeman 02 memiliki pengetahuan gizi yang kurang (62,0 %). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kristian, dkk. (2019) menunjukkan

hasil serupa, bahwa mayoritas siswa SD Negeri di Jakarta memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah (58,1%).

Kurangnya pengetahuan terkait gizi dapat membuat siswa tidak peduli terhadap makanan yang akan konsumsi anak (Kigaru, dkk., 2015). Pengetahuan juga merupakan salah satu komponen penting untuk membentuk respons serta perilaku seseorang (Maria, 2012). Oleh sebab itu, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan gizi untuk anak usia sekolah. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak terkait gizi yaitu dengan memberikan pendidikan gizi sehingga anak dapat mengetahui terkait makanan dan zat gizi yang diharapkan dapat mengubah perilaku atau pola makan anak menjadi lebih baik dan berkualitas (Ayuningtiar, dkk. 2019).

c. Kebiasaan Jajan Responden

Kebiasaan jajan adalah konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama yang dibeli oleh anak di lingkungan sekolah ataupun rumah (Nuryani dan Rahmawati, 2018). Kebiasaan jajan pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis univariat pada variabel kebiasaan jajan pada responden dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yang memiliki kebiasaan jajan yang rendah yaitu sebanyak 8 anak (13,3%), kebiasaan jajan yang sedang yaitu sebanyak 28 anak (46,7%), dan kebiasaan jajan yang tinggi yaitu sebanyak 24 anak (40,0%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki kebiasaan jajan yang sedang (46,7%).

Responden pada penelitian ini mayoritas terbiasa jajan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Hal ini terjadi karena mudahnya akses anak untuk membeli jajanan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Di sekitar SDN 2 Guwa Lor terdapat toko kelontong dan beberapa pedagang kaki lima yang menjual jajanan. Di lingkungan SDN 2 Guwa

Lor yaitu Desa Guwa Lor juga terdapat pasar malam pada setiap hari Kamis yang terdapat banyak penjual jajanan. Macam-macam jajanan yang mudah ditemui di lingkungan SDN 2 Guwa Lor diantaranya seperti ciki-cikian, roti, biskuit, wafer, cilok atau pentol, ayam goreng tepung mini, cakwe, sempol, papeda atau cilung, mie instan, batagor, siomay, gorengan, bakso ikan, seblak, cilok kuah atau baso aci, kebab, aneka sosis, bakso, atau *fishcake* bakar, kentang goreng, cilor, mi ayam, bakso, tahu krispi, telur gulung, bihun telur, lumpia telur, martabak manis, sempol, gulali arum manis, kue pukis, kentang goreng, es krim, es teh, es seduh, es kul-kul. Semua responden juga mendapatkan uang saku untuk jajan di sekolah dan beberapa anak biasanya mendapat uang lagi saat hendak jajan lagi di lingkungan rumah, sehingga anak mudah membeli jajanan yang diinginkan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk (2023), bahwa mayoritas anak sekolah dasar di Kecamatan Kanor memiliki kebiasaan konsumsi jajanan tinggi energi dalam kategori sedang (52,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Sari (2020) juga menunjukkan hasil bahwa mayoritas anak kelas 5 di SD Kembang Sari 1 memiliki kebiasaan jajan yang cukup atau sedang (76,9%). Hasil penelitian Damayanti, dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa mayoritas anak SDN Tunggulwulung 3 Kota Malang memiliki perilaku jajan cukup atau sedang (56,6%).

d. Konsumsi Buah Responden

Konsumsi buah pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kurang dan cukup. Hasil analisis univariat pada variabel konsumsi buah pada responden dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yang kurang konsumsi buah yaitu sebanyak 38 anak (63,3%) dan cukup konsumsi buah yaitu sebanyak 22 anak (36,7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas kurang konsumsi buah (63,3%).

Berdasarkan hasil wawancara, kurangnya konsumsi buah pada penelitian ini disebabkan karena kurangnya ketersediaan buah-buahan di rumah responden. Di Desa Guwa Lor tidak terdapat penjual buah-buahan sehingga harus pergi ke desa lain atau pasar untuk membelinya sehingga ketersediaan buah di rumah tidak pasti ada setiap hari. Sebagian besar responden hanya mengonsumsi buah-buahan tertentu seperti pisang dan jeruk karena dirasa lebih mudah untuk dikonsumsi karena tidak perlu dikupas dan dipotong-potong menggunakan pisau. Buah-buahan lain yang disukai responden yaitu mangga, semangka, anggur, dan melon karena rasanya yang manis dan terkadang tersedia di rumah. Sebagian besar responden biasanya mengonsumsi buah saat di rumah saja dan lebih memilih untuk jajan jika berada di sekolah karena mendapatkan uang saku dari orang tua.

Hasil penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh Farida, dkk (2022) bahwa mayoritas siswa SD Teknologi Kota Pekanbaru kurang konsumsi buah (51,0%). Penelitian yang dilakukan oleh Mukti (2018) juga menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa kurang konsumsi buah (76,9%).

e. Konsumsi Sayur Responden

Konsumsi sayur pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kurang dan cukup. Hasil analisis univariat pada variabel konsumsi sayur pada responden dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yang kurang konsumsi sayur yaitu sebanyak 31 anak (51,7%) dan cukup konsumsi sayur yaitu sebanyak 29 anak (48,3%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas kurang konsumsi sayur (51,7%).

Berdasarkan hasil wawancara, kurangnya konsumsi sayur pada penelitian ini disebabkan karena sebagian besar anak kurang menyukai rasa sayuran atau seringkali bosan dengan olahan sayur yang sama

setiap harinya (sayur hanya diolah menjadi sayur bening, sop, atau ditumis), sehingga orang tua atau ibu yang memasak perlu memperhatikan jenis sayur yang diolah tidak sama setiap harinya dan sayur diolah menjadi beraneka ragam bentuk atau rasa sehingga menarik untuk dikonsumsi dan anak tidak akan bosan untuk mengonsumsi sayur setiap harinya.

Hasil penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh Farida, dkk (2022) bahwa mayoritas siswa SD Teknologi Kota Pekanbaru kurang konsumsi sayur (52,0%). Penelitian Milasari (2020) juga menunjukkan hasil serupa bahwa mayoritas siswa SDN Ploso 1 Surabaya kurang konsumsi sayur (94,2%). Hasil penelitian Purwita, dkk. (2018) menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa kurang konsumsi sayur (95,1%).

f. Status Gizi Responden

Status gizi pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Hasil analisis univariat pada variabel status gizi pada responden dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini yang memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 3 anak (5,0%), status gizi baik yaitu sebanyak 46 anak (76,7%), dan status gizi lebih yaitu sebanyak 11 anak (18,3%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki status gizi baik (76,7%). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masalah status gizi yang paling banyak terjadi pada anak sekolah usia 11-13 tahun di SDN 2 Guwa Lor yaitu gizi lebih (18,3%).

Penelitian ini memiliki hasil serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Namira dan Indrawati (2023) bahwa status gizi siswa SDN Putat Jaya II Surabaya sebagian besar adalah gizi baik (51,4%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Swantrisa, dkk (2023) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa mayoritas status gizi siswa di SDN

Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor berdasarkan IMT/U dalam kategori status gizi baik (59,2%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk memperoleh ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *somers d* karena variabel bebas dan variabel terikatnya berskala ordinal. Analisis yang dilakukan diantaranya yaitu uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi, hubungan konsumsi buah dengan status gizi, dan hubungan konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun.

a. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hasil analisis pengetahuan gizi dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.2. Hasil tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan bahwa responden yang memiliki permasalahan status gizi tidak normal (gizi kurang dan lebih), mayoritas adalah responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Responden dengan status gizi kurang mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 2 anak (3,3%). Selain itu, responden dengan status gizi lebih juga mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 10 anak (16,7%).

Analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *somers'd*. Diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,107$ ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktavia (2023) bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SDN 06 Koto Gadis. Penelitian Kristian, dkk (2019) juga

menunjukkan hasil serupa, bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar swasta di Jakarta ($p\text{-value} = 0,075$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sitohang (2017) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa di SD Negeri 24 Talang Kelapa Palembang ($p\text{-value} = 0,219$).

Tidak terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini dikarenakan pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi yaitu asupan makan dan penyakit infeksi (Supriasa, dkk., 2012). Responden pada penelitian ini yang memiliki pengetahuan gizi kurang, mayoritas status gizinya baik (53,3%), sama halnya dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup mayoritas status gizinya baik (23,3%). Jika dilihat dari keseluruhan responden penelitian ini mayoritas memiliki status gizi baik dan pengetahuan gizinya kurang, hal tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan sebab akibat secara langsung. Pengetahuan gizi hanya salah satu faktor dari banyaknya faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Contento, 2016). Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi juga dapat disebabkan karena terdapat faktor-faktor lain yang kekuatannya lebih kuat mempengaruhi status gizi anak daripada pengetahuan gizi (Medina, dkk. 2020).

Penyebab lain tidak terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun karena pemenuhan gizi pada anak sekolah sebagian besar masih ditentukan oleh orang tuanya khususnya ibu. Asupan makan anak sekolah sebagian besar berasal dari makanan yang dimasak oleh ibunya di rumah. Novieastari, dkk (2020) menyatakan bahwa orang tua memiliki pengaruh terhadap pengaturan asupan makan pada anak. Peran ibu dalam pemenuhan gizi yang baik untuk anak sangat mendukung

tercapainya status gizi baik pada anak, sebaliknya jika peran ibu dalam pemenuhan gizi anak tidak baik maka dapat menyebabkan permasalahan status gizi (kurang atau lebih) (Yendi, dkk., 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaningrum (2018) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian makanan sehat dengan status gizi anak di SDN Beteng 1.

Ketersediaan makanan dalam keluarga yang baik juga dapat meningkatkan status gizi yang baik pada anggota keluarga (Harjatmo, dkk., 2017). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Puspikawati (2024) menunjukkan bahwa ketahanan pangan keluarga memiliki hubungan dengan status gizi pada anak. Namun, faktor pengetahuan serta sikap ibu dan ketersediaan atau ketahanan pangan keluarga responden tidak diteliti pada penelitian ini sehingga untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan analisis faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status pada anak sekolah untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat berhubungan dengan status gizi anak sekolah usia 11-13 tahun.

b. Hubungan Antara Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Hasil analisis kebiasaan jajan dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.3. Hasil tabulasi silang antara kebiasaan jajan dengan status gizi menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi kurang menunjukkan hasil seimbang, yaitu memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sedang, dan baik dengan jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (1,7%). Hasil yang berbeda terlihat pada responden yang memiliki permasalahan status gizi lebih mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 10 anak (16,7%).

Analisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji

korelasi *somers'd*. Diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,013$ ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Swantrisa, dkk (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor ($p\text{-value} = 0,011$). Penelitian Nuryani dan Rahmawati (2018) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah di Kabupaten Gorontalo ($p\text{-value} = 0,030$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Mariza dan Kusumastuti (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ($p\text{-value} = 0,001$).

Responden pada penelitian ini mayoritas terbiasa jajan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Hal ini terjadi karena mudahnya akses anak untuk membeli jajanan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Banyaknya penjual jajanan di lingkungan sekolah maupun rumah serta uang saku yang diberikan oleh orang tua merupakan faktor yang dapat mendorong terbentuk kebiasaan jajan pada anak (Fikawati, dkk., 2017). Jumlah uang saku yang diberikan oleh orang tua kepada anak akan berpengaruh terhadap daya beli anak. Uang saku yang diberikan dalam jumlah yang besar dapat mendorong anak menjadi lebih sering mengonsumsi jajanan yang disukai tanpa memerhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalam jajanan tersebut (Rosyidah dan Andrias, 2015).

Kebiasaan jajan pada anak sekolah dapat berdampak baik jika makanan atau minuman yang dibeli memiliki nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhannya serta tidak dikonsumsi secara berlebihan. Kecukupan energi anak sekolah sebelum waktu makan utama dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan atau minuman jajanan jika pemilihan jajanan dan tingkat konsumsinya tepat, tetapi jika pemilihan jajanan tidak tepat seperti tinggi kalori, lemak dan gula yang akan

menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan terlebih jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak pada kenaikan berat badan (Swantrisa, dkk, 2023)

Jajanan yang dijual di lingkungan sekolah maupun rumah sebagian besar merupakan makanan dan minuman siap saji. Kebiasaan jajan dapat menyebabkan tingginya asupan energi anak karena sebagian besar jajanan mengandung tinggi gula dan lemak (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Jika tubuh mengonsumsi lebih banyak energi dari jajanan daripada yang dikeluarkannya, yang berarti lebih banyak energi yang masuk ke tubuh daripada yang keluar, akibatnya terjadi peningkatan simpanan energi tubuh yang dapat menimbulkan gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah (Nugraheni, dkk., 2018). Kebiasaan jajan makanan tinggi kalori dapat menyebabkan masalah status gizi lebih pada anak usia sekolah (Putri, dkk., 2023).

c. Hubungan Antara Konsumsi Buah dengan Status Gizi

Hasil analisis konsumsi buah dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.4. Hasil tabulasi silang antara konsumsi buah dengan status gizi menunjukkan bahwa responden yang memiliki permasalahan status gizi tidak normal (gizi kurang dan lebih), mayoritas adalah responden yang kurang konsumsi buah. Responden dengan status gizi kurang mayoritas kurang konsumsi buah yaitu sebanyak 2 anak (3,3%). Selain itu, responden dengan status gizi lebih juga mayoritas kurang konsumsi buah yaitu sebanyak 10 anak (16,7%). Secara statistik, dalam penelitian ini mayoritas responden kurang konsumsi buah dan memiliki status gizi baik (43,3%) namun bukan berarti konsumsi buah tidak berhubungan dengan status gizi. Status gizi adalah kondisi yang dihasilkan dari keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dalam makanan sehari-hari dengan kebutuhan tubuh (Par'i, dkk., 2017). Status gizi pada saat ini merupakan cerminan dari asupan pada masa lalu. Sedangkan asupan pada saat ini adalah cerminan untuk status gizi

dimasa yang akan datang (Melani dkk., 2021) hal ini menunjukkan bahwa responden yang saat ini memiliki status gizi baik memiliki risiko mengalami masalah status gizi jika asupannya tidak diperhatikan (Rahmawati, 2017). Dalam penelitian ini berarti jika kurang konsumsi buah secara terus menerus maka akan berisiko terjadinya masalah status gizi pada masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan penjelasan Yu, dkk. (2018) bahwa kurang konsumsi buah secara terus-menerus dapat berakibat pada risiko terjadinya obesitas.

Analisis hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi somers'd. Diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,041$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfinnia, dkk. (2021) bahwa terdapat hubungan perilaku makan buah dengan status gizi usia 10-12 tahun ($p\text{-value} = 0,04$). Penelitian Arza dan Sari (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,0001$). Penelitian yang dilakukan oleh Milasari (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa SDN Ploso 1 Surabaya ($p\text{-value} = 0,04$).

Buah-buahan secara umum mengandung kadar air yang tinggi yaitu sekitar 65-90 %, rendah lemak dan protein, serta merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan. Kandungan gizi setiap macam buah-buahan berbeda dan dipengaruhi oleh perbedaan varietas, cuaca tempat buah ditanam, pemeliharaan tanaman, cara dan tingkat kematangan saat waktu buah dipetik, kondisi selama buah ditanam dan disimpan (Nurainy, 2018). Vitamin dan mineral memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, diantaranya yaitu meningkatkan imunitas tubuh, baik untuk pencernaan, menjadikan penyerapan zat gizi lebih efektif dan efisien, serta membantu dalam proses metabolisme tubuh

(Arundhana dan Masnar, 2021). Kandungan serat dalam buah-buahan dapat berperan dalam proses pencernaan, seperti menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, serta memperlancar pencernaan (Yanto, dkk., 2020).

Mengonsumsi buah yang beraneka ragam dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan harian dapat membantu dalam memelihara kesehatan tubuh serta mencegah berbagai penyakit kronis, salah satunya yaitu obesitas. Kurang mengonsumsi buah mengakibatkan asupan serat pangan juga berkurang sehingga berisiko terjadinya kenaikan berat badan hingga obesitas. Serat pangan dapat mengontrol peningkatan berat badan melalui berbagai mekanisme, salah satunya yaitu dengan mengontrol nafsu makan (Arundhana dan Masnar, 2021).

Di saluran pencernaan, serat pangan larut dapat menahan air serta zat gizi lainnya, terutama yang larut dalam air seperti glukosa, sehingga terjadi peningkatan volume makanan di saluran cerna menjadi lebih besar. Kekentalan volume makanan di usus meningkat sehingga mempengaruhi laju pengosongan lambung menjadi lebih lambat sehingga memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Hervik dan Svihus, 2019). Rasa kenyang yang lama akan mencegah seseorang mengonsumsi makanan lebih banyak, sehingga asupan energi tidak berlebihan dan mengurangi risiko obesitas (Zaki, dkk., 2020).

d. Hubungan Antara Konsumsi Sayur dengan Status Gizi

Hasil analisis konsumsi sayur dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.5. Hasil tabulasi silang antara konsumsi sayur dengan status gizi menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi kurang mayoritas cukup konsumsi sayur yaitu sebanyak 2 anak (3,3%). Berbeda dengan hasil responden dengan status gizi lebih mayoritas kurang konsumsi buah yaitu sebanyak 9 anak (15,0%). Secara statistik, dalam penelitian ini mayoritas responden cukup konsumsi buah dan memiliki status gizi baik (41,7%).

Analisis hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun pada penelitian ini menggunakan uji korelasi somers'd. Diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,019$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada anak sekolah usia 11-13 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anjani, dkk. (2023) bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,005$). Penelitian yang dilakukan oleh Azra dan Sari (2021) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,010$). Hasil penelitian lain yang dilakukan Rizqi, dkk (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,015$).

Konsumsi sayur bermanfaat untuk kesehatan, salah satunya menurunkan risiko obesitas (Kemenkes RI 2019). Serat dalam sayuran memiliki mekanisme yang dapat mencegah kelebihan lemak dalam tubuh, yaitu dengan cara berikut.

1. Serat membuat volume makanan dalam lambung menjadi besar, mempercepat rasa kenyang, dan memperlambat laju pengosongan lambung sehingga dapat mengurangi asupan energi.
2. Serat dapat mengikat garam empedu sehingga mengurangi penyerapan lemak dan kolesterol.
3. Serat berperan melapisi mukosa usus halus yang dapat meningkatkan kekentalan volume makanan dan memperlambat penyerapan glukosa (Rachmawati, 2012).

Kurang konsumsi sayur dapat meningkatkan lemak tubuh sehingga menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Yu, dkk., 2018). Serat berhubungan dengan penurunan akumulasi lemak melalui mekanisme hormon insulin. Kurang konsumsi serat pada sayuran dapat menurunkan sensitivitas insulin, maka hormon insulin tidak dapat menangkap glukosa untuk dapat masuk dan dimanfaatkan ke dalam sel, sehingga glukosa akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk timbunan lemak

yang dapat berakibat pada kejadian obesitas (Fauziah dan Rahayu, 2018).

Konsumsi serat yang cukup dapat mengontrol dan mempertahankan berat badan normal. Serat mampu melapisi mukosa usus halus yang akan meningkatkan kekentalan volume makanan dan memperlambat penyerapan glukosa, sehingga peningkatan konsumsi serat di dalam diet dapat menurunkan penyerapan energi. Adanya serat dari sayuran yang dikonsumsi akan membuat anak mengunyah lebih lama, sehingga akan menstimulasi ekskresi saliva dan cairan lambung yang lebih banyak. Sekresi yang berlebihan ini akan menyebabkan adanya rasa kenyang. Dengan berkurangnya asupan energi, makan akumulasi lemak di dalam tubuh juga berkurang sehingga tidak menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Fauziah dan Rahayu, 2018).

Di dalam saluran pencernaan, serat dapat mengikat garam empedu. Serat mampu mencegah proses penyerapan kembali dan meningkatkan sekresi garam empedu melalui feses, sehingga hanya sedikit garam empedu yang dikembalikan ke hati. Hal ini akan merangsang hati untuk membentuk garam empedu yang baru dan akan mengambil kolesterol dari darah sebagai bahan pembentuk garam empedu. Dengan demikian, terjadi peningkatan konversi kolesterol dari serum darah menjadi asam empedu di dalam hati, sehingga kolesterol yang beredar dalam darah berkurang (Mardini dan Afifah, 2016).

Sayur mengandung banyak serat dan energi yang relatif rendah, sehingga dapat membuat rasa kenyang yang lebih lama dan mengurangi risiko konsumsi energi berlebihan (Ali, 2019). Konsumsi serat dari sayur yang cukup dapat membantu mempertahankan berat badan normal sehingga tidak terjadi peningkatan status gizi (Hartanti dan Mulyati, 2018). Rendahnya konsumsi sayur dapat menyebabkan obesitas (Rachmawati, 2012). Sayuran merupakan bahan makanan yang memiliki densitas energi rendah. Makanan dengan densitas energi rendah menghasilkan pola peningkatan kadar glukosa darah yang lebih

stabil, sehingga lebih mampu menekan sensasi rasa lapar dibandingkan makanan dengan densitas energi tinggi. Saat rasa lapar dapat ditekan, maka asupan makan berlebihan juga dapat ditekan sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas (Sariningrat, dkk., 2020).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun dengan hasil $p\text{-value} = 0,107$ ($p > 0,05$).
2. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun dengan hasil $p\text{-value} = 0,013$ ($p < 0,05$).
3. Terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi pada siswa sekolah usia 11-13 tahun dengan hasil $p\text{-value} = 0,041$ ($p < 0,05$).
4. Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi pada sekolah usia 11-13 tahun dengan hasil $p\text{-value} = 0,019$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat dijadikan bahan perbaikan dimasa yang akan datang bagi siswa, orang tua atau pihak sekolah, dan juga peneliti selanjutnya.

1. Bagi siswa

Siswa SDN 2 Guwa Lor perlu meningkatkan konsumsi buah dan sayur agar dapat memenuhi kecukupan konsumsi buah dan sayur harian. Buah dan sayur dapat memberikan banyak manfaat yang baik untuk tubuh dan secara signifikan berhubungan dengan status gizi sehingga perlu konsumsi dalam jumlah yang cukup dan beragam agar dapat mempertahankan status gizi baik dan kesehatan yang optimal. Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan yang berakibat pada peningkatan status gizi menjadi gizi lebih atau obesitas.

2. Bagi orang tua dan pihak sekolah

Orang tua siswa perlu memberikan edukasi terkait gizi dan pemilihan jajanan yang baik untuk dikonsumsi, serta memperhatikan ketersediaan buah dan sayur beserta cara pengolahannya agar anak tidak bosan dan mau mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan program edukasi gizi kepada siswa dan pengawasan terhadap jajanan yang tersedia di kantin dan di sekitar lingkungan sekolah sehingga jajanan yang tersedia aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit bagi siswa. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan guru atau dinas kesehatan setempat untuk mewujudkan program tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan beberapa variabel lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi anak untuk penelitian selanjutnya, seperti asupan makan (asupan energi, protein, karbohidrat, dan lemak), tingkat aktivitas fisik, pengetahuan ibu, atau ketersediaan pangan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2016. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Edisi 1. Jakarta: Prenada Media Group.
- Afni, N. 2017. Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan di SDN Natam Kecamatan Badar Tahun 2017. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 3(2):59-66.
- Agustini, A. 2014. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Alfinnia, S. dkk. 2021. Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Amerta Nutrition*.
- Ali, N. M. 2019. Hubungan Konsumsi Buah dan sayur dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Kalimantan Kota Ternate. *Jurnal Medika Majapahit*, 11(2).
- Anggreni, D. 2022. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anjani, D. S. dkk. 2023. Tingkat Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2): 12-19.
- Arundhana, A. I. dan Masnar, A. 2021. Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini). Depok: CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Ayuningtiar, dkk. 2019. Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Asupan pada Siswa Kurus Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2): 102-111.
- Azra, P. A. dan Sari, L. N. 2021. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2): 136-141.
- Azwar, S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahar, H., dkk. 2020. Menyusun dan Mengembangkan Materi Penyuluhan Kesehatan. Kabupaten Bogor: Guepedia
- BPOM RI. 2012. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan (SPP), Deputi III, Badan POM RI.
- Cahyani, H. R. D. dan Sari, A. D. 2020. Hubungan Kebiasaan Jajan terhadap Status

- Gizi Anak Kelas 5 di SD Kembang Sari 1 Piyungan. Artikel Penelitian. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Contento, I. R. 2016. Nutrition education: Linking research, theory, and practice Edisi 3. Amerika Serikat: Jones & Bartlett Learning.
- Damayanti, S., dkk. 2017. Hubungan antara Perilaku Jajan dengan Status Gizi Anak SDN Tunggulwulung 3 Kota Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2): 467-478
- Dahlan, M. S. 2016. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Deliens, T, dkk. 2014. Determinants of Eating Behaviour in University Students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(53):1-12.
- Hartanti, D. dan Mulyati, T. 2018. Hubungan Asupan Energi, Serat, dan Pengeluaran Energi dengan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP). *Jurnal Nutri Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 1(2). doi: 10.21580/ns.2017.1.2.2359
- Hervik, A. K. dan Svihus, B. 2019. The Role of Fiber in Energy Balance. *J Nutr Metab*. doi: 10.1155/2019/4983657.
- Hidayati, D., dkk. 2017. Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus-Kontrol Pada Siswa SDN Sendangmulyo 03 Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4):638-647.
- Fairudz, A. dan Nisa, K. 2015. Pengaruh Serat Pangan terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight. *Jurnal Majority*, 4(8):121-126.
- Farida, A. B., dkk. 2022. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Kelas IV dan V di SD Teknologi Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2): 1-7.
- Fikawati, S. dkk. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Fitriani, R., dkk. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community* 4(1).
- Hateriah, S. dan Kusumawati, L. 2021. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(1):57-69.
- Heratama, N. R., dkk. 2021. Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, dan Status

Gizi Remaja. *Al Sihah : Public Health Science Journal*, 13(2): 187-19

Hestiani, N. 2014. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga Smk Negeri 1 Sewon Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Husna, D. S. dan Puspita, I. D. 2020. Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 8(1):76–84.

Indrasari, O. R. dan Sutikno, E. 2020. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3):128–132.

Kartikasari, N. W. V. 2018. Hubungan Konsumsi Buah dan sayur dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gianyar. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Kemenkes RI. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Depkes RI.

Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2019. Laporan Nasional: Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Kemenkes RI. 2019. Laporan Provinsi Jawa Barat: Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Kemenkes RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2019. Buku Pintar Kader Posbindu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2021. Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html> (diakses pada 21 Desember 2021)

Kemenkes RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Kigaru, D. M. D, dkk., 2015. Nutrition Knowledge, Attitude And Practices Among Urban Primary School Children In Nairobi City, Kenya: A KAP Study. BMC Public Health 2015.
- Kristian, K., dkk. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. Jurnal JMJ (Jambi Medical Journal), 7(2): 245-257
- Krolner, R., dkk. 2011. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a Review of Literature. Part II: Qualitative Studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8:112.
- Kurniawan, M. W. W. dan Widyaningsih, T. D. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. Jurnal Pangan dan Agroindustri. 5(1):1-12.
- Kriesniati, P., dkk. 2013. Analisis Korelasi Somers d pada Data Tingkat Kenyamanan Siswa-siswi SMP Plus Melati Samarinda. Jurnal Berekeng, 7(2):31-40.
- Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an. 2013. Makanan dan Minuman dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lestari, P. dan Octavia, Z. F. 2021. Knowledge and Attitudes about Nutrition related to Snacking Practices in Madrasah Tsanawiyah Students. Journal of Health Education. 6(2):82-87.
- Maetryani, N. M. 2018. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMAN 1 Tegallalang Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. Skripsi. Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Mahirdini, S. dan Afifah, D. N. 2016. Pengaruh ubstitusi tepung terigu dengan tepung porang (*amorphophallus oncophyllus*) terhadap kadar protein, serat pangan, lemak, dan tingkat penerimaan biskuit. Jurnal Gizi Indonesia 5(1): 42-49.
- Maria, A. 2012. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Seimbang serta Hubungannya dengan Status Gizi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Marini, G. dan Hidayat, A. 2020. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Pada Anak di Kabupaten Lamongan. Artikel Penelitian. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Mariza, Y. Y. dan Kusumastuti, A. C. 2013. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan

Pedurangan Kota Semarang. *Journal of Nutrition Collage*, 2(1):207-213. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2108>

- Medina, C. R., dkk. 2020. Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Jurnal Nutrients*, 12(5): 1-14.
- Melani, V., dkk. 2021. Modul Praktik Konsultasi Gizi Online Program Studi Gizi. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Milasari, F. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Konsumsi Sayur Buah dengan Status Gizi (IMT/U) pada Siswa SDN Ploso 1 Surabaya. Skripsi. Poltekkes Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya.
- Moehji, S. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi 1*. Depok: Pustaka Kemang.
- Muchtadi, T, dkk. 2016. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Bandung: Alfabeta.
- Mukti, F. B. 2018. Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, dan Fast Food terhadap Status Gizi Remaja di SMAN 06. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
- Namira, N. S. dan Indrawati, V. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*:215-222.
- Ningsih, S. N. 2022. Hubungan Persepsi Orang Tua dan Perilaku Jajan Sembarangan pada Anak di TK Madani Bumi Restu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, H., dkk. 2018. *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurainy, F. 2018. *Buku Ajar Pengetahuan Bahan Nabati I: Sayur-Sayuran, Buah-Buahan, Kacang-Kacangan, Sereal, dan Umbi-Umbian*. Fakultas Pertanian Universitas Lampung.
- 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):114-121.
- Oktaningrum, I. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam pemberian makanan sehat dengan status gizi anak di SD Negeri Beteng Kabupaten Magelang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*.

- Oktavia, M. 2023. Hubungan Pengetahuan dan Asupan Makan Terhadap Status Gizi Siswa SDN 06 Koto Gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Karya Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Perintis Indonesia.
- Pakar Gizi Indonesia. 2017. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Par'i, H. M. dkk. 2017. Penilaian Status Gizi. Kemenkes RI. Jakarta.
- Pohan, G. F. 2019. Gambaran Ketersediaan Pangan dan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Keluarga di Desa Pangirkiran Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Purba, D. H., dkk. 2021. Kesehatan dan Gizi untuk Anak. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Purwita, N. K. D. D., dkk. 2018. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung. Artikel Riset. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Putri, D. K. dan Puspikawati, S. I. 2024. Hubungan Ketahanan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi pada Anak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1): 2358-2365.
- Putri, E. B. A., dkk. 2023. Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). Bandung: Media Sains Indonesia.
- Rachmawati, M. 2012. Mencegah Obesitas (Problema pada Remaja). Malang: UB Press.
- Rahmawati, L, dkk. 2023. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition and Culinary*, 3(1):37-45
- Rahmawati, T. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Profesi*, 14(2): 49-57
- Rahayu, A, dkk. 2019. Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi. Yogyakarta: CV Mine.
- Rahayu, T. B. dan Fitriana. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1):46-51. doi: 10.30602/jvk.v6i1.158.
- Ramadhani, D. T. dan Hidayati, L. 2017. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Buah dan sayur pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. Seminar Nasional Gizi 2017 “Strategi Optimasi Tumbuh Kembang Anak”. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Rizqi, E. R., dkk. 2021. Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Laporan Penelitian. Universitas Pahlawan
- Rompas, K. F., dkk. 2016. Hubungan antara Sosial Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Wilayah Kecamatan Malalayang 1 Kota Manado. *Jurnal Pharmacon: Jurnal Ilmiah Farmasi UNSRAT*, 5(4):225-233.
- Rosyidah, Z. dan Andrias, D. R. 2015. Hubungan Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. Artikel Penelitian. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Santosa, H, dan Imelda, F. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sariningrat, N. L. P. A P., dkk. 2020. Effect of Dietary Energy Density on Increasing Blood Glucose Pattern and Hunger-Satiety Sensation. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(2). doi: <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i2.3384>
- Sastroasmoro, S. dan Ismael, S. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5*. Jakarta: Sagung Seto.
- Setiawati, F. S., dkk. 2019. Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas pada Remaja di SMAN 6 Surabaya Tahun 2019. *Jurnal Amerta Nutrition* 3(3):142-148. doi: 10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148.
- Shihab, M. Q. 2017. *Tafsir Al-Mishbah. Volume 4*. Tangerang: Lentera Hati
- Shihab, M. Q. 2017. *Tafsir Al-Mishbah. Volume 15*. Tangerang: Lentera Hati
- Sinaga, T. R. dkk. 2022. *Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Siregar, S. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Sitohang, D. N. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan dan Asupan Zat Gizi Makro (E, P, L, dan KH) dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Talang Kelapa Palembang Tahun 2017. Skripsi. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Sopiyudin, M. D. 2014. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Sumedang: Alqaprint,
- Sudargo, T., dkk. 2022. *Budaya Makanan dalam Perspektif Kesehatan*. Sleman:

UGM Press.

- Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. PAU Pangan dan Gizi IPB.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumartini dan Hasnelly. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Mata Kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung. *Jurnal Pasundan Food Technology*, 6(1):31-39.
- Supariasa. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Surajiyo dan Sriyono. 2017. Struktur Pengetahuan Ilmiah dan Sikap Ilmiah Ilmuwan. *Prosiding Diskusi Panel Pendidikan “Menjadi Guru Pembelajar” Keluarga Alumni Universitas Indraprasta PGRI*, hal. 12–22.
- Sutomo, B. dan Anggraini, D. Y. 2010. *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*. Jakarta: Demedia.
- Suyanto, dkk. 2018. *Analisis Data Penelitian: Petunjuk Praktis bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*. Semarang: Unissula Press.
- Utama, L. J. dan Demu, Y. D. B. 2021. *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Bandung: Media Sains indonesia.
- Wawan, A. dan Dewi. 2018. *Teori & Pengukuran: Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yanti, Z. dan Murtala. 2019. Pengaruh Pendapatan, Jumlah Anggota Keluarga dan Tingkat Pendidikan Terhadap Konsumsi Rumah Tangga di Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ekonomika Indonesia*, 8(2):72-81.
- Yanto, N., dkk. 2020. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*, 4(2): 1-10.
- Yendi, Y. D. N., dkk. 2017. Hubungan antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak. *Jurnal Nursing News*, 2(2): 761-771.
- Yu, Z. M., dkk. 2018. Fruit and Vegetable Intake and Body Adiposity among Populations in Eastern Canada: The Atlantic Partnership for Tomorrow’s Health Study. *BMJ Open*. 8(4):1.
- Zaki, I. dkk. 2020. Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2 (2): 1-9.

<https://doi.org/10.24114/jnc.v2i2.36756>

Zuhdy, N. 2015. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara. Skripsi. Universitas Udayana

Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Rosyadah Naylul Hidayah, mahasiswi Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir saya dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun”. Saya berharap adik-adik bersedia berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian saya dan menjawab seluruh pertanyaan yang telah disediakan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi/kemampuan adik-adik.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Kelas :
No. HP :

Menyatakan telah diberikan penjelasan terkait penelitian yang akan dilakukan dan bersedia berpartisipasi menjadi responden pada penelitian ini. Surat pernyataan ini ditandatangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 2024

Tanda tangan responden

.....

Tanda tangan peneliti

Rosyadah Naylul Hidayah

Lampiran 2. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian

1. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi

Kisi-kisi kuesioner pengetahuan gizi yang digunakan pada penelitian ini meliputi:

Tabel 5. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi

Aspek	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Makanan dan zat gizi	Mampu menyebutkan macam-macam zat gizi (C1)	1, 4	2
	Mampu menentukan pola makan dan menu makanan bergizi seimbang (C3)	2, 3, 8	3
Sumber zat gizi	Mampu membedakan sumber zat gizi (C2)	6, 9, 10, 11	4
Fungsi dan dampak zat gizi	Mampu mengidentifikasi fungsi atau manfaat zat gizi (C1)	5, 12, 18	3
	Mampu menilai akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi (C3)	7, 16, 17, 19, 23	5
Cara pengolahan bahan pangan dan anjuran porsi makan	Mampu mencontohkan anjuran porsi makan (C2)	13, 14, 15	3
	Mampu menentukan cara pengolahan bahan pangan yang baik dan aman (C3)	20, 21, 22, 40	4
Jumlah			24

2. Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Jajan

Kisi-kisi kuesioner kebiasaan jajan yang digunakan pada penelitian ini meliputi:

Tabel 6. Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Jajan

Aspek	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Frekuensi jajan	Mampu mengetahui frekuensi jajan (C1)	1, 2, 3, 4, 5	5
Jenis jajanan yang dikonsumsi	Mampu menentukan jenis makanan dan minuman yang sering dikonsumsi (C3)	6, 7, 8, 9, 10	5
	Mampu menentukan jenis rasa jajanan yang sering dikonsumsi (C3)	11, 12	2
Penyebab kebiasaan jajan	Mampu mengetahui penyebab kebiasaan jajan (C1)	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
Cara pemilihan jajanan	Mampu menilai cara pemilihan jajanan (C1)	19, 20, 21, 22, 23	5
Jumlah			23

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun

LEMBAR DATA DIRI DAN PENGUKURAN STATUS GIZI

Nama :
Tanggal Lahir :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT/U :
Usia :

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

1. Zat gizi adalah zat pada makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Di bawah ini yang termasuk zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, **kecuali** ...
 - a. **Karbondioksida**
 - b. Karbohidrat
 - c. Protein
 - d. Lemak
2. Pola makan yang baik dan sehat untuk diterapkan oleh anak sekolah yaitu ...
 - a. Konsumsi makanan instan dan minuman kemasan
 - b. Membiasakan jajan sembarangan di sekolah
 - c. **Makan tepat waktu dengan menu makanan bergizi seimbang**
 - d. Perbanyak makan makanan cepat saji
3. Manakah menu makanan bergizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi saat makan yaitu ...

- a. Mie instan + sawi + jus mangga
 - b. Nasi + sop ayam + jeruk**
 - c. Roti selai coklat + pisang
 - d. Nasi + bakwan + es jeruk
4. Zat gizi yang paling banyak terkandung pada buah-buahan dan sayuran yaitu ...
- a. Karbohidrat dan protein
 - b. Vitamin dan mineral**
 - c. Energi dan lemak
 - d. Vitamin dan protein
5. Zat gizi yang memiliki fungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ... (NO 6)
- a. Karbohidrat**
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin
6. Bahan makanan di bawah ini yang merupakan sumber lemak yaitu ...
- a. Nasi, ayam
 - b. Susu, alpukat**
 - c. Nangka, sosis ayam
 - d. Pare, durian
7. Akibat dari mengonsumsi makanan yang berlebihan secara terus-menerus yaitu ...
- a. Gizi lebih**
 - b. Gizi baik
 - c. Gizi kurang
 - d. Gizi seimbang
8. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari ...
- a. Nasi, sayuran, lauk nabati dan hewani, buah-buahan**
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
 - d. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu

9. Ayam, ikan, udang, dan bebek merupakan bahan makanan sumber ...
- Serat
 - Protein**
 - Mineral
 - Karbohidrat
10. Bahan makanan di bawah ini yang mengandung tinggi serat yaitu ...
- Susu, ikan
 - Bihun, susu
 - Timun, mentega
 - Brokoli, sawi**
11. Jeruk, tomat, kiwi, dan jambu biji merupakan buah-buahan yang banyak mengandung ...
- Lemak
 - Vitamin C**
 - Energi
 - Protein
12. Zat gizi yang fungsi utamanya yaitu sebagai zat pembangun dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan adalah ...
- Vitamin
 - Mineral
 - Karbohidrat
 - Protein**
13. Buah merupakan makanan sumber vitamin dan mineral. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi buah-buahan sebanyak 3-4 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi markisa beratnya 35 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi markisa sebanyak ...
- 10-35 gram
 - 35-50 gram
 - 50 - <100 gram
 - 100-150 gram**

14. Protein merupakan salah satu zat gizi yang penting untuk tubuh. Protein dibedakan menjadi 2 yaitu protein hewani dan nabati. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi lauk hewani dan nabati masing-masing sebanyak 2-3 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi tempe terdiri dari 2 potong sedang, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi tempe sebanyak ...
- Cukup 1 potong sedang
 - 2-3 potong sedang
 - 4-6 potong sedang**
 - Semua jawaban salah
15. Karbohidrat adalah zat gizi yang sangat penting untuk tubuh karena merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi karbohidrat sebanyak 4-5 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi nasi beratnya 100 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi nasi sebanyak ...
- <100 gram
 - 100-200 gram
 - 400-500 gram**
 - >700 gram
16. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung zat besi yaitu ...
- Anemia**
 - Dehidrasi
 - Obesitas
 - Sariawan
17. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung vitamin C yaitu ...
- Anemia
 - Dehidrasi
 - Obesitas
 - Sariawan**
18. Serat memiliki manfaat yang baik untuk tubuh yaitu ...
- Meningkatkan kadar gula darah
 - Mencegah sembelit**

- c. Mencegah penurunan tekanan darah
 - d. Meningkatkan kolesterol dalam darah
19. Akibat dari konsumsi lemak yang berlebihan yaitu ...
- a. Anemia
 - b. Gizi buruk
 - c. Obesitas**
 - d. Diabetes melitus (DM)
20. Berikut ini cara mengolah sayuran yang baik agar aman dikonsumsi dan mempertahankan kandungan gizinya agar tidak rusak, kecuali
- a. Mencuci bersih sayuran dengan air mengalir sebelum dimasak
 - b. Memasak sayuran dengan api yang besar hingga sayuran menjadi lembek**
 - c. Tidak memasak sayuran terlalu lama
 - d. Semua jawaban benar
21. Bahan pangan mentah seperti ikan, daging, dan unggas yang layak dan aman harus memenuhi syarat berikut ini, **kecuali** ...
- a. Berbau busuk**
 - b. Warna kulit/daging terang/cerah
 - c. Bebas dari bahaya kimia seperti formalin
 - d. Tekstur daging kenyal dan utuh
22. Bahan makanan di bawah ini yang harus dimasak hingga matang terlebih dahulu sebelum dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit berbahaya yaitu ...
- a. Selada air
 - b. Telur ayam**
 - c. Tomat
 - d. Paprika
23. Makanan dan minuman manis yang dikonsumsi berlebihan secara terus menerus dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi tubuh, salah satunya seperti ...
- a. Karies gigi**
 - b. Flu

- c. Campak
 - d. Anemia
24. Orang yang memiliki masalah kelebihan berat badan sebaiknya menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng dengan menggunakan minyak yang banyak, contohnya seperti ...
- a. Pepes tahu
 - b. Sayur sop
 - c. Pecel lele**
 - d. Siomay

KUNCI JAWABAN

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. A | 11. B | 21. A |
| 2. C | 12.D | 22. B |
| 3. B | 13. D | 23. A |
| 4. B | 14. C | 24. C |
| 5. A | 15. C | |
| 6. B | 16. A | |
| 7. A | 17. D | |
| 8. A | 18. B | |
| 9. B | 19. C | |
| 10. D | 20. B | |

KUESIONER KEBIASAAN JAJAN

Petunjuk pengisian kuesioner:

Beri tanda (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dalam keseharianmu!

Keterangan jawaban: TP = Tidak pernah sama sekali

KD = Kadang-kadang (1-3 kali dalam seminggu)

SR = Sering (4-6 kali dalam seminggu)

SL = Selalu (7 kali dalam seminggu / setiap hari)

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya terbiasa jajan <u>di pagi hari</u> sebelum masuk sekolah/sebelum jam sekolah dimulai				
2.	Saya terbiasa jajan <u>di sekolah</u> saat <u>jam istirahat</u> .				
3.	Saya terbiasa jajan <u>di sekolah</u> saat <u>jam pulang sekolah</u> .				
4.	Saya terbiasa jajan <u>di sekitar rumah</u> setelah pulang sekolah (siang hari).				
5.	Saya terbiasa jajan <u>di sekitar rumah</u> saat sore atau malam hari.				
6.	Saya terbiasa jajan <u>makanan ringan (snack)</u> seperti ciki-cikian, wafer coklat, biskuit, kacang panggang, makaroni pedas, <i>stik</i> lidi, basreng, <i>stik</i> balado, <i>stick</i> bawang, gulali, dan lain-lain.				
7.	Saya terbiasa jajan roti atau kue seperti roti isi selai, bolu kukus atau panggang, <i>brownies</i> , dan lain-lain.				
8.	Saya terbiasa jajan minuman kemasan bubuk/gelas/botol seperti teh kemasan, minuman rasa buah, susu kental manis, susu UHT, dan lain-lain.				
9.	Saya terbiasa jajan gorengan basah, seperti tempe mendoan, risol, bakwan, dan lain-lain.				
10.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>dibakar/panggang</u> seperti sosis bakar, bakso bakar, otak-otak bakar.				
11.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>gurih</u> , seperti papeda/cilung goreng, cilor/maklor, lumpia basah, dan lain-lain.				
12.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>manis</u> , seperti kue cubit, leker, <i>crepes</i> , onde-onde, kue cucur, dan lain-lain.				

13.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya <u>tidak membawa bekal</u> makanan dari rumah				
14.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya mendapatkan <u>uang saku yang berlebih</u>				
15.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat <u>ibu tidak memasak/tidak ada makanan di rumah,</u>				
16.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah agar terlihat sama dengan teman lainnya yang jajan (mengikuti teman)				
17.	Saya tetap jajan di sekolah walaupun sudah sarapan di rumah.				
18.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah kenyang.				
19.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bergizi seimbang.				
20.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>pewarna</u> selain pewarna makanan karena warna terlalu mencolok.				
21.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>boraks</u> karena tekstur makanan yang sangat kenyal, tidak mudah hancur, sangat renyah/tidak mudah melempem.				
22.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>formalin</u> karena bau yang menyengat sehingga menghilangkan bau alami makanan serta makanan tidak cepat basi/busuk.				
23.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bersih/higienis pada proses pembuatan atau penyajiannya.				

KUESIONER SQ-FFQ KONSUMSI BUAH DAN SAYUR

Bahan Makanan	Frekuensi							Porsi tiap kali konsumsi		Cara Pengolahan: kukus/rebus/tumis/di makan langsung/jus
	>1x/hari	1x/ hari	4-6x/ minggu	3x/ minggu	<3x/ minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT	Gram	
Kelompok Buah-buahan										
Alpukat										
Anggur										
Apel										
Bengkuan										
Belimbing										
Buah naga merah										
Buah naga putih										
Duku										
Durian										
Jambu air										
Jambu biji										
Jeruk bali										
Jeruk manis										
Kedondong										
Kelapa muda										
Kelengkeng										
Kesemek										
Mangga										

Manggis										
Markisa										
Melon										
Nanas										
Nangka										
Pepaya										
Pir										
Pisang										
Rambutan										
Salak										
Sawo										
Semangka										
Sirsak										
Srikaya										
Rujak Buah										
Puding Buah										
Jus Buah										

KUESIONER SQ-FFQ KONSUMSI SAYUR

Bahan Makanan	Frekuensi							Porsi tiap kali konsumsi		Cara Pengolahan: kukus/rebus/tumis/di makan langsung/jus
	>1x/hari	1x/ hari	4-6x/ minggu	3x/ minggu	<3x/ minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT	Gram	
Kelompok Sayuran										
Bayam hijau										
Bayam merah										
Buncis										
Brokoli										
Daun singkong										
Daun katuk										
Daun kelor										
Daun melinjo										
Daun pakis										
Daun pepaya										
Daun talas										
Daun ubi										
Oyong										
Jagung muda										
Jagung manis										
Jamur kuping										
Jamur merang										
Jamur tiram										

Jantung pisang										
Kacang panjang										
Kangkung										
Ketimun										
Kembang kol										
Kol										
Kulit melinjo										
Labu air										
Labu kuning										
Labu siam										
Lobak										
Melinjo										
Nangka muda										
Pare										
Pepaya muda										
Rebung										
Sawi hijau										
Sawi putih										
Selada air										
Tauge										
Terong										
Tomat merah										
Wortel										

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN CIREBON
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 2 GUWA LOR
(NPSN 20215336)
Alamat : Jl. Barat Kalen Suda Desa Guwa Lor Kecamatan Kaliwedi 45165
Surel/E-mail : sdn2guwalor@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN
Nomor : 421.2 / 025 - SD / 2024

Memperhatikan surat dari Dekan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Psikolog dan Kesehatan, No: 3592/Un.10.7/DI/KM.00.01/06/2024, tanggal 06 Juni 2024, perihal : Permohonan Ijin Penelitian.
Kepala SD Negeri 2 Guwa Lor memberi izin kepada :

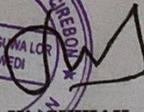
Nama : **Rosydah Naylul Hidayah**
NIM : 1707026038
Jurusan : Giji
Fakultas : Psikolog dan Kesehatan

Untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Guwa Lor dalam rangka memenuhi tugas penulisan Skripsi.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Guwa Lor, 07 Juni 2024

Kepala SD Negeri 2 Guwa Lor
Kecamatan Kaliwedi


Hi. SUNIAH, S.Pd
NIP. 19711001 20003 2 003



Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

A. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

Nomor Soal	R tabel	R hitung	Keterangan
1	0.361	0.459*	Valid
2	0.361	0.378*	Valid
3	0.361	0.374*	Valid
4	0.361	0.416*	Valid
5	0.361	0.186	Tidak Valid
6	0.361	0.389*	Valid
7	0.361	0.378*	Valid
8	0.361	0.458*	Valid
9	0.361	-0.094	Tidak Valid
10	0.361	0.445*	Valid
11	0.361	0.149	Tidak Valid
12	0.361	0.430*	Valid
13	0.361	-0.167	Tidak Valid
14	0.361	0.388*	Valid
15	0.361	0.383*	Valid
16	0.361	0.377*	Valid
17	0.361	0.083	Tidak Valid
18	0.361	-0.113	Tidak Valid
19	0.361	0.477**	Valid
20	0.361	0.423*	Valid
21	0.361	0.458*	Valid
22	0.361	0.434*	Valid
23	0.361	0.411*	Valid
24	0.361	0.396*	Valid
25	0.361	0.364*	Valid

26	0.361	0.468**	Valid
27	0.361	0.369*	Valid
28	0.361	0.403*	Valid
29	0.361	0.411*	Valid
30	0.361	0.445*	Valid

B. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	24

C. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Jajan

Nomor Soal	R tabel	R hitung	Keterangan
1	0.361	0.509**	Valid
2	0.361	0.418*	Valid
3	0.361	0.374*	Valid
4	0.361	0.429*	Valid
5	0.361	0.476**	Valid
6	0.361	0.431*	Valid
7	0.361	0.385*	Valid
8	0.361	0.390*	Valid
9	0.361	-0.175	Tidak Valid
10	0.361	0.28	Tidak Valid
11	0.361	0.383*	Valid
12	0.361	0.134	Tidak Valid
13	0.361	0.449*	Valid
14	0.361	0.377*	Valid
15	0.361	0.237	Tidak Valid

16	0.361	0.490**	Valid
17	0.361	0.375*	Valid
18	0.361	0.498**	Valid
19	0.361	0.258	Tidak Valid
20	0.361	0.377*	Valid
21	0.361	0.172	Tidak Valid
22	0.361	0.520**	Valid
23	0.361	-0.091	Tidak Valid
24	0.361	0.394*	Valid
25	0.361	0.372*	Valid
26	0.361	0.393*	Valid
27	0.361	0.426*	Valid
28	0.361	0.373*	Valid
29	0.361	0.430*	Valid
30	0.361	0.435*	Valid

D. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Jajan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	23

Lampiran 6. Hasil Analisis Data

A. Analisis Univariat

1. Usia

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 tahun	21	35.0	35.0	35.0
	12 tahun	32	53.3	53.3	88.3
	13 tahun	7	11.7	11.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

2. Jenis Kelamin

		JenisKelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	26	43.3	43.3	43.3
	perempuan	34	56.7	56.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

3. Pengetahuan Gizi

		PengetahuanGizi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	44	73.3	73.3	73.3
	cukup	16	26.7	26.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

4. Kebiasaan Jajan

		KebiasaanJajan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	8	13.3	13.3	13.3
	sedang	28	46.7	46.7	60.0
	tinggi	24	40.0	40.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

5. Konsumsi Buah

KonsumsiBuah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	38	63.3	63.3	63.3
cukup	22	36.7	36.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

6. Konsumsi Sayur

KonsumsiSayur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	31	51.7	51.7	51.7
cukup	29	48.3	48.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

7. Status Gizi

StatusGizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid gizi kurang	3	5.0	5.0	5.0
gizi baik	46	76.7	76.7	81.7
gizi lebih	11	18.3	18.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat

1. Pengetahuan dengan Status Gizi

Crosstab

Count		StatusGizi			Total
		gizi kurang	gizi baik	gizi lebih	
PengetahuanGizi	kurang	2	32	10	44
	cukup	1	14	1	16
Total		3	46	11	60

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	-.174	.102	-1.610	.107
		PengetahuanGizi Dependent	-.177	.106	-1.610	.107
		StatusGizi Dependent	-.170	.103	-1.610	.107

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

2. Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Crosstab

Count

		StatusGizi			Total
		gizi kurang	gizi baik	gizi lebih	
KebiasaanJajan	rendah	1	7	0	8
	sedang	1	24	3	28
	tinggi	1	15	8	24
Total		3	46	11	60

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	.290	.107	2.491	.013
		KebiasaanJajan Dependent	.378	.137	2.491	.013
		StatusGizi Dependent	.235	.093	2.491	.013

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

3. Konsumsi Buah dengan Status Gizi

Crosstab

Count

		StatusGizi			Total
		gizi kurang	gizi baik	gizi lebih	
KonsumsiBuah	kurang	2	26	10	38
	cukup	1	20	1	22
Total		3	46	11	60

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	-.222	.103	-2.042	.041
		KonsumsiBuah Dependent	-.248	.115	-2.042	.041
		StatusGizi Dependent	-.201	.097	-2.042	.041

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

4. Konsumsi Sayur dengan Status Gizi

Crosstab

Count

		StatusGizi			Total
		gizi kurang	gizi baik	gizi lebih	
KonsumsiSayur	kurang	1	21	9	31
	cukup	2	25	2	29
Total		3	46	11	60

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	-.274	.109	-2.336	.019
		KonsumsiSayur Dependent	-.319	.124	-2.336	.019
		StatusGizi Dependent	-.240	.103	-2.336	.019

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 7. Data Responden Penelitian

Responden	TGL Lahir	Umur	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pengetahuan	Kebiasaan Jajan	Konsumsi Buah	Konsumsi Sayur
R1	24/08/2012	12	L	23	128	14	-2,29	gizi kurang	cukup	sedang	kurang	cukup
R2	24/02/2013	11	P	57	141	28,7	2,75	obesitas	kurang	tinggi	cukup	kurang
R3	19/09/2012	12	L	40	136	21,6	1,60	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	kurang
R4	08/05/2013	11	P	40	148	18,3	0,40	gizi baik	cukup	tinggi	cukup	kurang
R5	16/01/2013	11	P	32	144	15,4	-1,08	gizi baik	kurang	tinggi	cukup	cukup
R6	04/02/2013	11	L	37	141	18,6	0,69	gizi baik	kurang	rendah	cukup	cukup
R7	27/07/2012	12	L	28	137	14,9	-1,58	gizi baik	kurang	sedang	kurang	kurang
R8	15/11/2011	12	P	29	143	14,2	-2,38	gizi kurang	kurang	tinggi	kurang	kurang
R9	10/07/2013	11	L	28	140	14,3	-1,77	gizi baik	cukup	sedang	kurang	cukup
R10	08/03/2013	11	P	40	145	19	0,64	gizi baik	cukup	sedang	kurang	cukup
R11	05/01/2013	11	P	34	143	16,6	-0,44	gizi baik	cukup	sedang	kurang	cukup
R12	13/08/2012	12	P	39	155	16,2	-0,78	gizi baik	kurang	tinggi	cukup	cukup

R13	19/05/2013	11	L	39	140	19,9	1,25	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	kurang
R14	14/05/2012	12	L	39	147	18	0,22	gizi baik	kurang	sedang	cukup	cukup
R15	02/11/2012	12	L	23	126	14,5	-1,83	gizi baik	kurang	sedang	cukup	kurang
R16	12/06/2012	12	L	28	139	14,5	-1,96	gizi baik	kurang	rendah	kurang	cukup
R17	10/08/2012	12	L	30	138	15,8	-0,96	gizi baik	kurang	tinggi	kurang	kurang
R18	07/11/2012	12	L	45	147	20,8	1,13	gizi lebih	kurang	sedang	kurang	kurang
R19	31/10/2012	12	L	26	129	15,6	-0,98	gizi baik	kurang	sedang	cukup	cukup
R20	06/01/2013	11	L	34	140	17,3	0,09	gizi baik	kurang	sedang	kurang	cukup
R21	09/11/2012	11	P	49	147	22,7	1,62	gizi lebih	cukup	tinggi	kurang	kurang
R22	16/05/2013	11	P	37	143	18,1	0,34	gizi baik	kurang	rendah	kurang	cukup
R23	26/06/2013	11	L	27	137	14,4	-1,70	gizi baik	kurang	sedang	cukup	kurang
R24	13/09/2012	12	P	37	144	17,8	0,02	gizi baik	kurang	sedang	kurang	kurang
R25	14/05/2013	11	P	45	151	19,7	0,09	gizi baik	kurang	tinggi	kurang	cukup
R26	10/12/2012	11	P	35	150	15,6	-1,05	gizi baik	kurang	sedang	kurang	cukup
R27	11/06/2013	11	P	30	131	17,5	0,11	gizi baik	cukup	tinggi	cukup	kurang

R28	14/09/2012	12	L	27	136	14,6	-1,78	gizi baik	kurang	sedang	kurang	cukup
R29	22/05/2013	11	L	26	133	14,7	-1,47	gizi baik	cukup	tinggi	cukup	kurang
R30	04/04/2012	12	L	42	142	21,3	1,39	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	kurang
R31	12/03/2013	11	P	39	142	19,3	0,76	gizi baik	cukup	tinggi	kurang	cukup
R32	27/11/2012	11	P	38	152	16,4	-0,56	gizi baik	kurang	rendah	cukup	cukup
R33	11/08/2012	12	L	29	142	14,4	-2,00	gizi baik	kurang	tinggi	kurang	cukup
R34	27/01/2013	11	L	25	134	13,9	-2,24	gizi kurang	kurang	rendah	cukup	cukup
R35	14/07/2012	12	P	37	144	17,8	-0,03	gizi baik	kurang	sedang	kurang	kurang
R36	01/06/2013	11	L	25	129	15	-1,22	gizi baik	cukup	sedang	cukup	kurang
R37	27/02/2011	13	L	34	147	15,7	-1,52	gizi baik	kurang	sedang	kurang	cukup
R38	18/06/2012	12	P	50	159	19,8	0,68	gizi baik	cukup	sedang	cukup	cukup
R39	25/11/2012	11	P	53	153	22,6	1,62	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	kurang
R40	05/05/2012	12	P	40	149	18	-0,02	gizi baik	kurang	sedang	kurang	kurang
R41	21/05/2012	12	P	52	159	20,6	0,91	gizi baik	kurang	tinggi	kurang	cukup
R42	06/06/2011	13	P	40	156	16,4	-1,10	gizi baik	kurang	sedang	kurang	kurang

R43	15/07/2012	12	L	39	153	16,7	-0,43	gizi baik	cukup	sedang	kurang	kurang
R44	07/01/2011	13	L	48	154	20,2	0,67	gizi baik	cukup	sedang	cukup	kurang
R45	03/10/2011	13	P	42	143	20,5	0,71	gizi baik	kurang	rendah	kurang	cukup
R46	18/05/2012	12	P	54	146	25,3	2,06	obesitas	kurang	sedang	kurang	kurang
R47	11/10/2012	12	L	36	156	14,8	-1,60	gizi baik	kurang	sedang	cukup	kurang
R48	13/07/2011	13	L	58	154	24,5	1,96	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	cukup
R49	01/01/2012	12	P	57	156	23,4	1,56	gizi lebih	kurang	tinggi	kurang	kurang
R50	01/02/2012	12	P	47	151	20,6	0,84	gizi baik	kurang	tinggi	cukup	kurang
R51	28/05/2012	12	P	48	156	19,7	0,65	gizi baik	kurang	tinggi	cukup	cukup
R52	02/06/2012	12	P	42	152	18,2	0,07	gizi baik	kurang	rendah	cukup	kurang
R53	18/07/2012	13	L	38	142	18,8	0,31	gizi baik	cukup	sedang	kurang	kurang
R54	23/01/2012	12	P	38	148	17,3	-0,42	gizi baik	cukup	tinggi	kurang	kurang
R55	20/04/2011	13	P	39	147	18	-0,36	gizi baik	cukup	sedang	cukup	cukup
R56	08/11/2011	12	P	54	158	21,6	1,07	gizi lebih	kurang	sedang	kurang	cukup
R57	26/02/2012	12	P	34	141	17,1	-0,50	gizi baik	kurang	tinggi	cukup	kurang

R58	29/07/2012	12	P	33	141	16,6	-0,60	gizi baik	kurang	tinggi	kurang	kurang
R59	14/12/2011	12	P	44	153	18,8	0,16	gizi baik	kurang	sedang	kurang	cukup
R60	11/11/2011	12	P	38	156	15,6	-1,41	gizi baik	kurang	rendah	kurang	cukup

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

A. Dokumentasi dengan Kepala Sekolah



B. Dokumentasi Pengambilan Data untuk Uji Validitas Reliabilitas Kuesioner



C. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian (Pengisian Kuesioner)



D. Dokumentasi Pengambilan Data Antropometri



E. Kuesioner Uji Validitas Reliabilitas Responden

No. Responden

--	--	--

LEMBAR DATA DIRI DAN PENGUKURAN STATUS GIZI

Nama : Yegie Jeane stevani

Tanggal Lahir: 27-03-13

Berat Badan : 41

Tinggi Badan : 140

IMT/U :

Usia :

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

1. Zat gizi adalah zat pada makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Di bawah ini yang termasuk zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, kecuali ...

- a. Karbondioksida
- b. Karbohidrat
- c. Protein
- d. Lemak

2. Pola makan yang baik dan sehat untuk diterapkan oleh anak sekolah yaitu ...

- a. Konsumsi makanan instan dan minuman kemasan
- b. Membiasakan jajan sembarangan di sekolah
- c. Makan tepat waktu dengan menu makanan bergizi seimbang
- d. Perbanyak makan makanan cepat saji

3. Manakah menu makanan bergizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi saat makan yaitu ...

- a. Mie instan + sawi + jus mangga
- b. Nasi + sop ayam + jeruk
- c. Roti selai coklat + pisang
- d. Nasi + bakwan + es jeruk

4. Zat gizi yang paling banyak terkandung pada buah-buahan dan sayuran yaitu ...
 - a. Karbohidrat dan protein
 - b. Vitamin dan mineral
 - c. Energi dan lemak
 - d. Vitamin dan protein
5. Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat diantaranya adalah ...
 - a. Jagung, roti
 - b. Nasi, sosis
 - c. Mie, apel
 - d. Tempe, telur
6. Zat gizi yang memiliki fungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ...
 - a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin
7. Bahan makanan di bawah ini yang merupakan sumber lemak yaitu ...
 - a. Nasi, ayam
 - b. Susu, alpukat
 - c. Nangka, sosis ayam
 - d. Pare, durian
8. Akibat dari mengonsumsi makanan yang berlebih secara terus-menerus yaitu ...
 - a. Gizi lebih
 - b. Gizi baik
 - c. Gizi kurang
 - d. Gizi seimbang
9. Akibat dari mengonsumsi makanan yang terlalu sedikit dari kebutuhan tubuh secara terus-menerus yaitu ...
 - a. Gizi lebih
 - b. Gizi baik

- e. Gizi kurang
 - d. Gizi seimbang
10. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari ...
- a. Nasi, sayuran, lauk nabati dan hewani, buah-buahan
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
 - d. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu
11. Bahan makanan di bawah ini yang merupakan sumber protein nabati, **kecuali** ...
- a. Kacang hijau
 - b. Tahu
 - c. Tempe
 - d. Telur puyuh
12. Ayam, ikan, udang, dan bebek merupakan bahan makanan sumber ...
- a. Serat
 - b. Protein
 - c. Mineral
 - d. Karbohidrat
13. Buah dan sayur memiliki manfaat untuk tubuh diantaranya ...
- a. Memperlambat proses pertumbuhan
 - b. Memperlancar pencernaan
 - c. Meningkatkan kolesterol
 - d. Meningkatkan tekanan darah
14. Bahan makanan di bawah ini yang mengandung tinggi serat yaitu ...
- a. Susu, ikan
 - b. Bihun, susu
 - c. Timun, mentega
 - d. Brokoli, sawi

- ✓ 15. Jeruk, tomat, kiwi, dan jambu biji merupakan buah-buahan yang banyak mengandung ...
- a. Lemak
 - ✓ b. Vitamin C
 - c. Energi
 - d. Protein
- ✓ 16. Zat gizi yang fungsi utamanya yaitu sebagai zat pembangun dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan adalah ...
- a. Vitamin
 - b. Mineral
 - c. Karbohidrat
 - ✓ d. Protein
17. Akibat dari kurang konsumsi air putih adalah ...
- a. Tubuh menjadi bugar
 - b. Obesitas
 - ✓ c. Gizi buruk
 - d. Dehidrasi
18. Sayur merupakan makanan yang penting untuk dikonsumsi anak sekolah pada setiap kali makan. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi dalam sehari. Jika 1 mangkuk sayur beratnya sekitar 75 gram, maka dalam sehari anak sekolah dianjurkan untuk konsumsi sayuran sebanyak ...
- a. <75 gram
 - ✓ b. 75 - 100 gram
 - c. 100 - <200 gram
 - d. 200-300 gram

19. Buah merupakan makanan sumber vitamin dan mineral. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi buah-buahan sebanyak 3-4 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi markisa beratnya 35 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi markisa sebanyak ...
- a. 10-35 gram
 - b. 35-50 gram
 - c. 50 - <100 gram
 - d. 100-150 gram
20. Protein merupakan salah satu zat gizi yang penting untuk tubuh. Protein dibedakan menjadi 2 yaitu protein hewani dan nabati. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi lauk hewani dan nabati masing-masing sebanyak 2-3 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi tempe terdiri dari 2 potong sedang, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi tempe sebanyak ...
- a. Cukup 1 potong sedang
 - b. 2-3 potong sedang
 - c. 4-6 potong sedang
 - d. Semua jawaban salah
21. Karbohidrat adalah zat gizi yang sangat penting untuk tubuh karena merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi karbohidrat sebanyak 4-5 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi nasi beratnya 100 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi nasi sebanyak ...
- a. <100 gram
 - b. 100-200 gram
 - c. 400-500 gram
 - d. >700 gram
22. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung zat besi yaitu ...
- a. Anemia
 - b. Dehidrasi
 - c. Obesitas

- ~~d.~~ Sariawan
23. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung vitamin C yaitu ...
- a. Anemia
 - b. Dehidrasi
 - c. Obesitas
 - ~~d.~~ Sariawan
24. Serat memiliki manfaat yang baik untuk tubuh yaitu ...
- a. Meningkatkan kadar gula darah
 - ~~b.~~ Mencegah sembelit
 - c. Mencegah penurunan tekanan darah
 - ~~d.~~ Meningkatkan kolesterol dalam darah
25. Akibat dari konsumsi lemak yang berlebihan yaitu ...
- a. Anemia
 - b. Gizi buruk
 - ~~c.~~ Obesitas
 - d. Diabetes melitus (DM)
26. Berikut ini cara mengolah sayuran yang baik agar aman dikonsumsi dan mempertahankan kandungan gizinya agar tidak rusak, **kecuali**
- a. Mencuci bersih sayuran dengan air mengalir sebelum dimasak
 - b. Memasak sayuran dengan api yang besar hingga sayuran menjadi lembek
 - c. Tidak memasak sayuran terlalu lama
 - ~~d.~~ Semua jawaban benar
27. Bahan pangan mentah seperti ikan, daging, dan unggas yang layak dan aman harus memenuhi syarat berikut ini, **kecuali** ...
- a. Berbau busuk
 - b. Warna kulit/daging terang/cerah
 - c. Bebas dari bahaya kimia seperti formalin
 - ~~d.~~ Tekstur daging kenyal dan utuh

- ✓ 28. Bahan makanan di bawah ini yang harus dimasak hingga matang terlebih dahulu sebelum dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit berbahaya yaitu ...
- a. Selada air
 - ✓ b. Telur ayam
 - c. Tomat
 - d. Paprika
- ✓ 29. Makanan dan minuman manis yang dikonsumsi berlebihan secara terus menerus dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi tubuh, salah satunya seperti ...
- ✓ a. Karies gigi
 - b. Flu
 - c. Campak
 - d. Anemia
- ✓ 30. Orang yang memiliki masalah kelebihan berat badan sebaiknya menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng dengan menggunakan minyak yang banyak, contohnya seperti ...
- a. Pepes tahu
 - b. Sayur sop
 - ✓ c. Pecel lele
 - d. Siomay

KUESIONER KEBIASAAN JAJAN

Petunjuk pengisian kuesioner:

Beri tanda (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dalam keseharianmu!

Keterangan jawaban: TP = Tidak pernah sama sekali

KD = Kadang-kadang (1-3 kali dalam seminggu)

SR = Sering (4-6 kali dalam seminggu)

SL = Selalu (7 kali dalam seminggu / setiap hari)

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya terbiasa jajan di <u>pagi hari</u> sebelum masuk sekolah/sebelum jam sekolah dimulai			✓	
2.	Saya terbiasa jajan di <u>sekolah</u> saat <u>jam istirahat</u> .				✓
3.	Saya terbiasa jajan di <u>sekolah</u> saat <u>jam pulang sekolah</u> .		✓		
4.	Saya terbiasa jajan di <u>sekitar rumah</u> setelah pulang sekolah (siang hari).			✓	
5.	Saya terbiasa jajan di <u>sekitar rumah</u> saat sore atau malam hari.			✓	
6.	Saya terbiasa jajan <u>makanan ringan (snack)</u> seperti ciki-cikian, wafer coklat, biskuit, kacang panggang, makaroni pedas, <i>stik</i> lidi, basreng, <i>stik</i> balado, <i>stik</i> bawang, gulali, dan lain-lain.				✓
7.	Saya terbiasa jajan roti atau kue seperti roti isi selai, bolu kukus atau panggang, <i>brownies</i> , dan lain-lain.			✓	
8.	Saya terbiasa jajan minuman kemasan bubuk/gelas/botol seperti teh kemasan, minuman rasa buah, susu kental manis, susu UHT, dan lain-lain.		✓		
9.	Saya terbiasa jajan minuman yang dibuat sendiri oleh penjual kaki lima seperti es kuwut, es kelapa, thai <i>tea</i> , es campur, es coklat, dan lain-lain.		✓		
10.	Saya terbiasa jajan makanan berat, seperti nasi, mi goreng atau rebus, bakso, mi ayam, dan lain-lain.			✓	
11.	Saya terbiasa jajan gorengan basah, seperti tempe mendoan, risol, bakwan, dan lain-lain.				✓
12.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>direbus/dikukus</u> seperti siomay, dimsum, seblak, dan lain-lain.			✓	
13.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>dibakar/panggang</u> seperti sosis bakar, bakso bakar, otak-otak bakar.				✓
14.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>gurih</u> , seperti papeda/cilung goreng, cilor/maklor, lumpia basah, dan lain-lain.				✓

15.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>pedas</u> , seperti bakso mercon, ceker mercon, seblak pedas, dan lain-lain.				✓
16.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>manis</u> , seperti kue cubit, leker, <i>crepes</i> , onde-onde, kue cucur, dan lain-lain.				✓
17.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya <u>tidak membawa bekal</u> makanan dari rumah			✓	
18.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya mendapatkan <u>uang saku yang berlebih</u>				✓
19.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya <u>tidak sarapan</u> terlebih dahulu di rumah			✓	
20.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat <u>ibu tidak memasak/tidak ada makanan di rumah</u> ,				✓
21.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya tidak suka makanan/bekal yang dimasak oleh ibu.		✓		
22.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah agar terlihat sama dengan teman lainnya yang jajan (mengikuti teman)			✓	
23.	Saya tetap jajan di sekolah walaupun membawa bekal makanan dari rumah.			✓	
24.	Saya tetap jajan di sekolah walaupun sudah sarapan di rumah.				✓
25.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah kenyang.			✓	
26.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bergizi seimbang.		✓		
27.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>pewarna</u> selain pewarna makanan karena warna terlalu mencolok.			✓	
28.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>boraks</u> karena tekstur makanan yang sangat kenyal, tidak mudah hancur, sangat renyah/tidak mudah melempem.				✓
29.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>formalin</u> karena bau yang menyengat sehingga menghilangkan bau alami makanan serta makanan tidak cepat basi/busuk.		✓		
30.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bersih/higienis pada proses pembuatan atau penyajiannya.				✓

12 210 98
 36

F. Kuesioner Penelitian Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Rosydh Naylul Hidayah, mahasiswi Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir saya dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, dan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Usia 11-13 Tahun". Saya berharap adik-adik bersedia berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian saya dan menjawab seluruh pertanyaan yang telah disediakan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi/kemampuan adik-adik.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nova Aliyah Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal Lahir : 09-11-2012
Kelas : 5CV
No. HP :

Menyatakan telah diberikan penjelasan terkait penelitian yang akan dilakukan dan bersedia berpartisipasi menjadi responden pada penelitian ini. Surat pernyataan ini ditandatangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, ... Juni ... 2024

Tanda tangan responden



.....

Tanda tangan peneliti

Rosydh Naylul Hidayah

LEMBAR DATA DIRI DAN PENGUKURAN STATUS GIZI

Nama : Nova Alizah Putri

Tanggal Lahir: 09-11-2012

Berat Badan : 49

Tinggi Badan : 147

IMT/U : 1.62

Usia : 12 tahun

14

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

- ✓ 1. Zat gizi adalah zat pada makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Di bawah ini yang termasuk zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, kecuali ...
 - a. Karbondioksida
 - b. Karbohidrat
 - c. Protein
 - d. Lemak
- ✓ 2. Pola makan yang baik dan sehat untuk diterapkan oleh anak sekolah yaitu ...
 - a. Konsumsi makanan instan dan minuman kemasan
 - b. Membiasakan jajan sembarangan di sekolah
 - c. Makan tepat waktu dengan menu makanan bergizi seimbang
 - d. Perbanyak makan makanan cepat saji
- ✓ 3. Manakah menu makanan bergizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi saat makan yaitu ...
 - a. Mie instan + sawi + jus mangga
 - b. Nasi + sop ayam + jeruk
 - c. Roti selai coklat + pisang
 - d. Nasi + bakwan + es jeruk

- ✓ 4. Zat gizi yang paling banyak terkandung pada buah-buahan dan sayuran yaitu ...
- a. Karbohidrat dan protein
 - ~~X~~ b. Vitamin dan mineral
 - c. Energi dan lemak
 - d. Vitamin dan protein
5. Zat gizi yang memiliki fungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ...
- a. Karbohidrat
 - ~~X~~ b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin
6. Bahan makanan di bawah ini yang merupakan sumber lemak yaitu ...
- ~~X~~ a. Nasi, ayam
 - b. Susu, alpukat
 - c. Nangka, sosis ayam
 - d. Pare, durian
- ✓ 7. Akibat dari mengonsumsi makanan yang berlebih secara terus-menerus yaitu ...
- ~~X~~ a. Gizi lebih
 - b. Gizi baik
 - c. Gizi kurang
 - d. Gizi seimbang
- ✓ 8. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari ...
- ~~X~~ a. Nasi, sayuran, lauk nabati dan hewani, buah-buahan
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
 - d. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu
- ✓ 9. Ayam, ikan, udang, dan bebek merupakan bahan makanan sumber ...
- a. Serat
 - ~~X~~ b. Protein
 - c. Mineral

- d. Karbohidrat
- ✓ 10. Bahan makanan di bawah ini yang mengandung tinggi serat yaitu ...
- a. Susu, ikan
 - b. Bihun, susu
 - c. Timun, mentega
 - ✗ Brokoli, sawi
- ✓ 11. Jeruk, tomat, kiwi, dan jambu biji merupakan buah-buahan yang banyak mengandung ...
- a. Lemak
 - ✗ Vitamin C
 - c. Energi
 - d. Protein
- ✓ 12. Zat gizi yang fungsi utamanya yaitu sebagai zat pembangun dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan adalah ...
- a. Vitamin
 - b. Mineral
 - c. Karbohidrat
 - ✗ Protein
13. Buah merupakan makanan sumber vitamin dan mineral. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi buah-buahan sebanyak 3-4 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi markisa beratnya 35 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi markisa sebanyak ...
- a. 10-35 gram
 - ✗ 35-50 gram
 - c. 50 - <100 gram
 - d. 100-150 gram
14. Protein merupakan salah satu zat gizi yang penting untuk tubuh. Protein dibedakan menjadi 2 yaitu protein hewani dan nabati. Anak sekolah usia 7-12

tahun dianjurkan untuk konsumsi lauk hewani dan nabati masing-masing sebanyak 2-3 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi tempe terdiri dari 2 potong sedang, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi tempe sebanyak ...

- a. Cukup 1 potong sedang
- b. 2-3 potong sedang
- c. 4-6 potong sedang
- d. Semua jawaban salah

15. Karbohidrat adalah zat gizi yang sangat penting untuk tubuh karena merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Anak sekolah usia 7-12 tahun dianjurkan untuk konsumsi karbohidrat sebanyak 4-5 porsi dalam sehari. Jika 1 porsi nasi beratnya 100 gram, maka dalam sehari anak sekolah dapat mengonsumsi nasi sebanyak ...

- a. <100 gram
- b. 100-200 gram
- c. 400-500 gram
- d. >700 gram

16. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung zat besi yaitu ...

- a. Anemia
- b. Dehidrasi
- c. Obesitas
- d. Sariawan

17. Akibat dari kurang konsumsi makanan yang mengandung vitamin C yaitu ...

- a. Anemia
- b. Dehidrasi
- c. Obesitas
- d. Sariawan

18. Serat memiliki manfaat yang baik untuk tubuh yaitu ...

- a. Meningkatkan kadar gula darah
- b. Mencegah sembelit
- c. Mencegah penurunan tekanan darah

- d. Meningkatkan kolesterol dalam darah
- ✓ 19. Akibat dari konsumsi lemak yang berlebihan yaitu ...
- a. Anemia
 - b. Gizi buruk
 - ~~X~~ c. Obesitas
 - d. Diabetes melitus (DM)
- ✓ 20. Berikut ini cara mengolah sayuran yang baik agar aman dikonsumsi dan mempertahankan kandungan gizinya agar tidak rusak, **kecuali** ...
- a. Mencuci bersih sayuran dengan air mengalir sebelum dimasak
 - ~~X~~ b. Memasak sayuran dengan api yang besar hingga sayuran menjadi lembek
 - c. Tidak memasak sayuran terlalu lama
 - d. Semua jawaban benar
21. Bahan pangan mentah seperti ikan, daging, dan unggas yang layak dan aman harus memenuhi syarat berikut ini, **kecuali** ...
- a. Berbau busuk
 - b. Warna kulit/daging terang/cerah
 - ~~X~~ c. Bebas dari bahaya kimia seperti formalin
 - d. Tekstur daging kenyal dan utuh
22. Bahan makanan di bawah ini yang harus dimasak hingga matang terlebih dahulu sebelum dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit berbahaya yaitu ...
- ~~X~~ a. Selada air
 - b. Telur ayam
 - c. Tomat
 - d. Paprika
23. Makanan dan minuman manis yang dikonsumsi berlebihan secara terus menerus dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi tubuh, salah satunya seperti ...
- a. Karies gigi
 - ~~X~~ b. Flu
 - c. Campak

d. Anemia

✓ 24. Orang yang memiliki masalah kelebihan berat badan sebaiknya menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng dengan menggunakan minyak yang banyak, contohnya seperti ...

a. Pepes tahu

b. Sayur sop

~~X~~ c. Pecel lele

d. Siomay

KUESIONER KEBIASAAN JAJAN

Petunjuk pengisian kuesioner:

Beri tanda (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dalam keseharianmu!

Keterangan jawaban: TP = Tidak pernah sama sekali

KD = Kadang-kadang (1-3 kali dalam seminggu)

SR = Sering (4-6 kali dalam seminggu)

SL = Selalu (7 kali dalam seminggu / setiap hari)

70

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya terbiasa jajan <u>di pagi hari</u> sebelum masuk sekolah/sebelum jam sekolah dimulai			√	
2.	Saya terbiasa jajan <u>di sekolah</u> saat <u>jam istirahat</u> .				√
3.	Saya terbiasa jajan <u>di sekolah</u> saat <u>jam pulang sekolah</u> .				√
4.	Saya terbiasa jajan <u>di sekitar rumah</u> setelah pulang sekolah (siang hari).			√	
5.	Saya terbiasa jajan <u>di sekitar rumah</u> saat sore atau malam hari.			√	
6.	Saya terbiasa jajan <u>makanan ringan (snack)</u> seperti ciki-cikian, wafer coklat, biskuit, kacang panggang, makaroni pedas, <i>stik lidi</i> , basreng, <i>stik balado</i> , <i>stick bawang</i> , gulali, dan lain-lain.				√
7.	Saya terbiasa jajan roti atau kue seperti roti isi selai, bolu kukus atau panggang, <i>brownies</i> , dan lain-lain.			√	
8.	Saya terbiasa jajan minuman kemasan bubuk/gelas/botol seperti teh kemasan, minuman rasa buah, susu kental manis, susu UHT, dan lain-lain.				√
9.	Saya terbiasa jajan gorengan basah, seperti tempe mendoan, risol, bakwan, dan lain-lain.			√	
10.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>dibakar/panggang</u> seperti sosis bakar, bakso bakar, otak-otak bakar.			√	
11.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>gurih</u> , seperti papeda/cilung goreng, cilor/maklor, lumpia basah, dan lain-lain.			√	
12.	Saya terbiasa jajan makanan yang <u>manis</u> , seperti kue cubit, leker, <i>crepes</i> , onde-onde, kue cucur, dan lain-lain.			√	
13.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya <u>tidak membawa bekal</u> makanan dari rumah				√
14.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat saya mendapatkan <u>uang saku yang berlebih</u>				√

15.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah saat <u>ibu tidak memasak/tidak ada makanan di rumah,</u>				✓
16.	Saya jajan di lingkungan rumah/sekolah agar terlihat sama dengan teman lainnya yang jajan (mengikuti teman)				✓
17.	Saya tetap jajan di sekolah walaupun sudah sarapan di rumah.				✓
18.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah kenyang.			✓	
19.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bergizi seimbang.				✓
20.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>pewarna</u> selain pewarna makanan karena warna terlalu mencolok.			✓	
21.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>boraks</u> karena tekstur makanan yang sangat kenyal, tidak mudah hancur, sangat renyah/tidak mudah melempem.		✓		
22.	Saya tetap membeli jajanan walaupun curiga bahwa pedagang menggunakan bahan yang mencurigakan/tidak aman dikonsumsi seperti <u>formalin</u> karena bau yang menyengat sehingga menghilangkan bau alami makanan serta makanan tidak cepat basi/busuk.		✓		
23.	Saya tetap membeli jajanan walaupun sudah tahu bahwa jajanan yang saya beli tidak bersih/higienis pada proses pembuatan atau penyajiannya.		✓		

6 30 40

144,87

KUESIONER SQ-FFQ KONSUMSI SAYUR

Bahan Makanan	Frekuensi					Tidak Pernah	Porsi tiap kali konsumsi		Cara Pengolahan: kukus/rebus/ tumis/dimakan langsung/jus		
	>1x/hari	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu		2 minggu sekali	URT		Gram	
Kelompok Sayuran											
Bayam hijau				✓				1/4p	25	tumis	10,71
Bayam merah											
Buncis											
Brokoli											
Daun singkong		✓						1/4p	25	sayur	25
Daun katuk											
Daun kelor											
Daun melinjo											
Daun pakis											
Daun pepaya					2x			1/4p	25	tumis	7,14
Daun talas								1/2p	50	rebus	3,57
Daun ubi											
Oyong											
Jagung muda											
Jagung manis								1,6p	50	rebus	28,57
Jamur kuping											
Jamur merang								1/4p	25	tumis langsung	14,28
Jamur tiram											
Jantung pisang											
Kacang panjang				✓				1/4p	25	tumis	10,71
Kangkung				✓				2,6p	10	tumis	9,2
Ketimun											

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Rosyidah Naylul Hidayah
Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 20 Februari 2000
Alamat : Dusun 1 RT 002 RW 003 Desa Guwa Lor,
Kecamatan Kaliwedi, Kabupaten Cirebon
Email : Rosydahnayhid123@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

a) Pendidikan Formal

1. SDN 2 Guwa Lor (2005-2011)
2. SMPN 1 Arjawinangun (2011-2014)
3. SMAN 2 Cirebon (2014-2017)
4. UIN Walisongo Semarang (2017-2024)

b) Pendidikan Non Formal

1. PKG Klinik dan Institusi (online) di RSUD Loekmono Hadi Kudus (2020)
2. PKG Masyarakat (online) di Puskesmas Purwoyoso (2020)
3. Pengurus Himpunan Mahasiswa Jawa Barat (HMJB) (2018)