

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SARAPAN PAGI DAN
MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU BINA
ILMI PALEMBANG**



RIZTA ANNISA FREDRIK

NIM. 10021381823058

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SARAPAN PAGI DAN
MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU BINA
ILMI PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)

Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



RIZTA ANNISA FREDRIK

NIM. 10021381823058

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, 22 Februari 2023

Rizta Annisa Fredrik, dibimbing oleh Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., MPH., AIFO

**Hubungan Pola Konsumsi Sarapan Pagi Dan Makanan Jajanan Terhadap
Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang**

xv + 112 Halaman, 14 tabel, 2 gambar, 16 lampiran

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar berusia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Adapun yang sering ditemukan pada anak sekolah adalah kelebihan berat badan dan berat badan kurang. Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi. Anak usia sekolah biasa mengkonsumsi makanan jajanan seperti junk food, fast food, dan street food, terdiri dari berbagai macam makanan dan minuman siap saji yang siap untuk dimakan di tempat ataupun dibawa ke kelas. Kebiasaan sering mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah bisa mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu, masih banyak makanan jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan yang dapat membahayakan kesehatan anak. Makanan jajanan tinggi energi dan lemak seperti gorengan yang bisa menyebabkan obesitas, makanan ringan, es, permen dan manisan menyebabkan kekurangan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 sampel yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data diolah secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 86,5% responden memiliki konsumsi sarapan pagi tidak baik dan 48,1% responden memiliki pola konsumsi makanan jajanan cukup. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi sarapan pagi dengan status gizi ($p=0,046$) dan ada hubungan antara pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi ($p=0,012$). Orang tua/wali murid diharapkan untuk memantau dan menyiapkan sarapan untuk anak sebelum anak berangkat ke sekolah.

Kata kunci : Makanan Jajanan, Sarapan Pagi, Status Gizi

Kepustakaan : 76 (2010-2022)

Mengetahui
Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Windi Indah Fajar Ningsih, S.GZ., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

**NUTRITIONAL SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Essay, 22 February 2023

Rizta Annisa Fredrik, supervised by Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz, MPH., AIFO

The Relationship between Consumption Patterns of Breakfast and Snacks on the Nutritional Status of Children at the Integrated Islamic Elementary School of Bina Ilmi Palembang

xv +112 Pages, 14 tables, 2 pictures, 16 attachments

ABSTRACT

Elementary school age children aged 6-12 years. Elementary school-age children are one of the groups that are prone to nutritional problems. What is often found in school children is overweight and underweight. Children's nutritional status can be influenced by breakfast habits. School-age children usually consume snack foods such as junk food, fast food, and street food, consisting of various kinds of ready-to-eat food and drinks that are ready to be eaten on the spot or taken to class. The habit of frequently consuming snacks at school can reduce a child's appetite at home. In addition, there are still many snack foods that do not meet health standards that can endanger children's health. Snack foods high in energy and fat such as fried foods that can cause obesity, snacks, ice, candy and sweets cause malnutrition. This study aims to determine the relationship between breakfast and snack consumption patterns on the nutritional status of children at the Integrated Islamic Elementary School Bina Ilmi Palembang. This type of research is descriptive analytic using a cross-sectional design. The sample in this study amounted to 52 samples selected by purposive sampling method. Data were processed univariately and bivariately using the chi-square test. The results of this study indicate that there are 86.5% of respondents who consume breakfast is not good and 48.1% of respondents have a pattern of consumption of sufficient snacks. The bivariate results showed that there was a relationship between breakfast consumption patterns and nutritional status ($p=0.046$) and there was a relationship between snack food consumption patterns and nutritional status ($p=0.012$). Parents/guardians of students are expected to monitor and prepare breakfast for children before children go to school.

Keywords : Breakfast, Nutritional Status, Snacks

Libra : 76 (2010-2022)

Mengetahui
Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Windi Indah Fajar Ningsih, S.GZ., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI SARAPAN PAGI DAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU BINA ILMU PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

RIZTA ANNISA FREDRIK

10021381823058

Indralaya, 22 Februari 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Winda Indah Fajar Ningsih, S.GZ., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 19 April 2022

Yang Bersangkutan,



Rizta Annisa Fredrik

NIM. 10021381823058

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Rizta Annisa Fredrik
NIM : 10021381823058
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 28 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun II Desa Tanjung Bulan Kecamatan Rambang
Kuang Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera
Selatan
No. HP : 081380554725, 085758608134
Email : Rizta28riri@gmail.com
Nama Orang Tua
1. Ayah : Ir. Fredrik Efrizal
2. Ibu : Rosita, S.H



Riwayat Pendidikan

2004-2006 : TK Rabbi Radiyah
2006-2007 : SDN 02 Centre Curup
2007-2012 : SDN 08 Rambang Kuang
2012-2015 : MTS Raudhatul Ulum
2015-2018 : MAN 01 Ogan Ilir
2018-Sekarang : S1 Gizi – Universitas Sriwijaya

Riwayat Pengalaman

2013 : Anggota Tapak Suci MTS Raudhatul Ulum
2014 : Anggota Basket MTS Raudhatul Ulum
2017 : Anggota Osis MAN 01 Ogan Ilir
2017 : Anggota Sanggar Tari MAN 01 Ogan Ilir
2018 : Anggota Keluarga Mahasiswa Ogan Ilir
2019 : Anggota Sanggar Tari FKM

- 2021 : Anggota Himpunan Keluarga Gizi Universitas Sriwijaya
- 2021 : PBL di Desa Sejaro Sakti Kecamatan Indralaya
- 2021 : Magang Gizi Masyarakat di Desa Sejaro Sakti
- 2021 : Magang Dietetik dan Manajemen Industri Pangan di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Palembang

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Sarapan Pagi dan Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang”. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang ditetapkan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi Universitas Sriwijaya.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, Allah Subhanahu Wata’ala yang telah memberikan nikmat sehat dan kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.GZ., M.PH., AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, arahan serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM, M.Si dan ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kritik, saran, perbaikan dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff pegawai Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Bunda Julie Andriani, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD IT Bina Ilmi Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memberikan informasi terkait dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Seluruh Responden Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang yang sudah bersedia dan meluangkan waktu untuk diwawancarai serta melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, ayahanda Ir. Fredrik Efrizal dan ibunda Rosita, S.H yang telah membesarkan dan mendidik penulis

dengan penuh kasih sayang, dukungan, fasilitas serta do'a yang selalu diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.

10. Ketiga adik kandung tersayang, Erika Fazarah F, M Arzaaq Satria PF, Jane Frita RF yang telah memberikan semangat, dukungan serta do'a selama proses pengerjaan skripsi ini.
11. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini.
12. Para sahabat cantik penulis, (Delima, Qarina, Ria, Khofifah, Frizka, Laras, Inayah, Reka, Nine) yang telah memberikan motivasi, dukungan serta bantuan yang luar biasa selama ini dari awal masuk kuliah hingga bisa sampai ke titik ini.
13. Muhlisin Unang yang telah menjadi partner dari awal masuk kuliah dan selalu memberikan segala dukungannya dalam berbagai bentuk selama pengerjaan skripsi ini
14. Seluruh pihak yang telah banyak membantu dalam pengerjaan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
15. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis telah berusaha menyelesaikan penulisan skripsi dengan sebaik mungkin. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih ada kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna untuk menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Indralaya, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 MANFAAT PENELITIAN	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 ANAK SEKOLAH DASAR	7
2.1.1 Pengertian Anak Sekolah Dasar	7
2.1.2 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar	7
2.1.3 Pedoman Wawancara Anak Sekolah Dasar	8
2.2 STATUS GIZI	9
2.2.1 Pengertian Status Gizi	9
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	9
2.3 POLA KONSUMSI	11
2.3.1 Pengertian Pola Konsumsi	11

2.4 SARAPAN PAGI	13
2.4.1 Pengertian Sarapan Pagi	13
2.5 MAKANAN JAJANAN	14
2.5.1 Pengertian Makanan Jajanan	14
2.6 PENILAIAN STATUS GIZI	15
2.7 PERMASALAHAN STATUS GIZI	18
2.7.1 Gizi Kurang & Gizi Buruk	18
2.7.2 Gizi Lebih & Obesitas	19
2.8 KUESIONER <i>FOOD RECALL</i>	21
2.9 KERANGKA TEORI	24
2.10 KERANGKA KONSEP	25
2.11 PENELITIAN TERDAHULU	25
2.12 DEFINISI OPERASIONAL	27
2.13 HIPOTESIS	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 DESAIN PENELITIAN	30
3.2 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	30
3.2.1 Populasi Penelitian	30
3.2.2 Sampel Penelitian	30
3.2.3 Teknik Sampling	30
3.2.4 Besaran Sampel	31
3.3 JENIS, CARA DAN ALAT PENGUMPULAN DATA	32
3.3.1 Jenis Pengumpulan data	32
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	33
3.3.3 Alat Pengumpulan Data	34
3.4 PENGOLAHAN DATA	35
3.5 VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA	36
3.5.1 Validitas Data	36
3.5.2 Reliabilitas Data	37
3.6 ANALISIS DATA DAN PENYAJIAN DATA	37
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN	39
4.1 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	39
4.1.1 Lokasi Penelitian	39
4.1.2 Visi dan Misi Sekolah	40
4.2 HASIL PENELITIAN	40

4.2.1 Analisis Univariat	40
4.2.1 Analisis Bivariat	45
BAB V	48
PEMBAHASAN	48
5.1 KETERBATASAN PENELITIAN	48
5.2 PEMBAHASAN	48
5.2.1 Karakteristik Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang	48
5.2.2 Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang ..	49
5.2.3 Pola Konsumsi Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang	50
5.2.4 Jumlah Asupan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang	51
5.2.5 Hubungan Pola Konsumsi Sarapan Pagi terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang	52
5.2.6 Hubungan Jumlah Asupan Makanan Jajanan terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang	52
BAB VI	56
KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 KESIMPULAN	56
6.1 SARAN	56
6.2.1 Bagi Siswa	56
6.2.2 Bagi Sekolah	57
6.2.3 Bagi Orang Tua/Wali	57
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel AKG Untuk Anak.....	7
Tabel 2.2 Kategori Dan Ambang Batas IMT/U Untuk Anak.....	18
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 2.4 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel.....	32
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Frekuensi Sarapan Pagi.....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Frekuensi Sarapan Pagi.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	40
Tabel 4.2 Status Gizi.....	42
Tabel 4.3 Asupan Sarapan Pagi.....	42
Tabel 4.4 Frekuensi Sarapan Pagi.....	43
Tabel 4.5 Pola Konsumsi Sarapan Pagi.....	43
Tabel 4.6 Jumlah Asupan Makanan Jajanan.....	54
Tabel 4.7 Hubungan Pola Konsumsi Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.....	46
Tabel 4.8 Hubungan Jumlah Asupan Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian.....	39
Gambar 4.2 Sumber Makanan Jajanan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi.....
Lampiran 2 Inform Consent.....
Lampiran 3 Kuesioner Karakteristik Responden.....
Lampiran 4 Kuesioner Jenis Dan Jumlah Sarapan Pagi Dan Makanan Jajanan.....
Lampiran 5 Kuesioner Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi.....
Lampiran 6 Etik Penelitian.....
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat.....
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang.....
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....
Lampiran 10 Dokumentasi Uji Validasi.....
Lampiran 11 Dokumentasi Pengambilan Data.....
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....
Lampiran 13 Analisis Univariat.....
Lampiran 14 Analisis Bivariat.....
Lampiran 15 Hasil Perhitungan Pola Konsumsi Sarapan Pagi.....
Lampiran 16 Hasil Perhitungan Jumlah Asupan Makanan Jajanan.....
Lampiran 17 Hasil Perhitungan Status Gizi.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah dasar berusia 6-12 tahun (Wahidin, 2019). Usia ini di tandai anak mulai memasuki sekolah dasar yang merupakan sejarah baru dalam kehidupan mereka yang nantinya akan mengubah sikap dan perilaku mereka (Damayanti, 2016). Pada usia 6 tahun, anak-anak mulai bersekolah di mana mereka mulai memiliki banyak koneksi dengan orang-orang di luar keluarganya, dan terbiasa dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupan mereka. Hal ini mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Anak lebih aktif, baik di dalam maupun di luar sekolah, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak energi. Pertumbuhan anak lambat tetapi aman, tergantung jumlah makanan yang di konsumsi anak (Soetjiningsih, 2012). Penyerapan zat gizi dari makanan yang dimakan akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering ditemukan pada anak sekolah adalah kelebihan berat badan dan berat badan kurang. Menurut data Riskesdas Sumatera Selatan Tahun 2018, diketahui prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun secara nasional adalah sebesar 19,32%, yang terdiri dari gemuk 10,24% dan sangat gemuk (obesitas) sebesar 9,08%. Sedangkan prevalensi gizi kurang secara nasional pada anak umur 5-12 tahun adalah 9,95% yang terdiri dari 3,69% sangat kurus dan 6,26% kurus.

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Selatan pada wilayah Kota Palembang, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun dengan kategori gemuk 8,12%, sangat gemuk 11,59%, normal 70,07%, kurus 6,88%, sangat kurus 3,34%. Tingkat obesitas pada usia 5-12 tahun di kota Palembang mencapai 11,59% dibanding usia 16-18 tahun hanya mencapai 1,33%. Dengan prevalensi obesitas yang mencapai nilai tersebut, membuat kota Palembang menjadi Kota tertinggi

prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun. Palembang mencapai posisi ke 4 tertinggi dari 17 Kota/Kabupaten di Sumatera Selatan.

Status gizi anak mengacu pada keadaan makanan yang dapat diterima dan digunakan oleh tubuh manusia untuk memenuhi kebutuhan energi, aktivitas fisik, serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat gizi yang dibutuhkan anak sekolah antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan lemak (Indarti & Murdijati, 2014). Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi. Kelebihan berat badan bisa disebabkan oleh anak yang melewatkan sarapan pagi. Ini meningkatkan frekuensi makanan berkalori tinggi, tinggi gula dan tinggi lemak (Risksedas, 2013). Ketika terjadi kekurangan nutrisi, anak-anak mengalami insiden penyakit yang tinggi karena tubuh tidak mampu melawan infeksi sehingga perkembangan otak menjadi lambat. Data menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit infeksi yang terjadi pada anak dengan kekurangan nutrisi, tiga hingga 27 kali lebih besar daripada anak-anak yang gizinya baik, sehingga malnutrisi merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap gangguan sistem saraf anak dan dapat menjadi penyebab kematian pada anak. (Papotot, 2021).

Kelompok umur sekolah dengan usia 9-11 tahun telah mencapai objektivitas tertinggi dan berada pada tahap perkembangan operasional konkret sehingga perlu diperhatikan kebutuhan gizinya (Bulkis, 2022). Angka kebutuhan gizi anak usia 7-9 tahun dengan berat badan 27 kg dan tinggi badan 130 cm memenuhi kebutuhan energi dan protein sebesar 1650 kkal dan 40 g. Namun anak antara usia 10-12 tahun memiliki kebutuhan energi dan protein yang berbeda. Artinya untuk anak laki-laki dengan berat badan ideal 36 kg, tinggi badan 145 cm, kebutuhan energi 2000 kkal dengan protein 50 g dan anak perempuan berat badan ideal 38 kg, tinggi badan 147 cm, kebutuhan energi 1900 kkal dan protein 55 g (Kementerian Kesehatan dan Gizi, 2019).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan gizi pada anak (Asih dkk, 2017). Presentase dari total kalori yang dibutuhkan setiap orang dalam sehari, sarapan memenuhi sekitar 25% dari total kalori harian (Putra, 2018), makan siang 25% dan makan malam 20%. Sedangkan untuk selingan masing-masing 15% dari total kalori perhari. Hal ini menunjukkan bahwa makan siang harus memiliki peran

atau ukuran porsi yang lebih besar dibandingkan dengan sarapan dan makan malam. Makan pagi dan makan malam harus memiliki porsi yang sama begitu juga dengan porsi selingan harus lebih kecil dari porsi makan utama (Djaeni, 2009).

Sarapan sangat penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai jam 9 pagi. Kebutuhan gizi harian dapat mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardiansyah, 2012). Sarapan adalah makanan yang di makan di pagi hari untuk mensuplai gula darah. Anak yang meninggalkan sarapan akan menghambat kinerja otak, karena sarapan memiliki keuntungan memberikan energi ke otak, yang dapat meningkatkan daya ingat, mengurangi risiko anemia, dan fokus belajar (Syahnur, 2012).

Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi dapat berkontribusi terhadap nilai gizi harian. Anak yang tidak sarapan pagi berisiko mengalami kekurangan gizi. Jika dibiarkan dalam waktu lama akan mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik dan optimal akan berpengaruh jika tubuh menerima zat gizi yang cukup untuk digunakan secara efektif, sehingga membantu pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan fungsi otak (Asih dkk, 2017). Penelitian Sari dkk (2012) menyatakan anak yang terbiasa sarapan lebih banyak mengkonsumsi mineral pada hari sekolah dibandingkan hari libur.

Makanan jajanan yang dikenal sebagai junk food, fast food, dan street food, terdiri dari berbagai macam makanan dan minuman siap saji, siap untuk dimakan di tempat ataupun dibawa ke kelas. Makanan jajanan sering di jajakan di kafetaria, warung sekitar sekolah, pinggir jalan, dan tempat umum lainnya (Klimia, 2017). Makanan jajanan sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, terutama anak sekolah dasar, baik di perkotaan maupun pedesaan. Siswa SD menyukai makanan jajanan dan sering menolak sarapan di rumah dan malah meminta uang jajan untuk membeli makanan jajanan. Makanan jajanan yang mereka beli adalah makanan yang mereka sukai seperti es krim, gula atau makanan yang lain yang tidak bergizi (Moehji, 2013).

Keunggulan makanan jajanan yang di pinggir jalan adalah warnanya yang menarik dan murah, rasa yang menggugah selera. Selain itu membantu orang tua menutupi asupan makanan anak mereka selama jam sekolah. Namun, kebiasaan sering mengonsumsi makanan jajanan di sekolah bisa mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu, masih banyak makanan jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan yang dapat membahayakan kesehatan anak. Makanan jajanan yang dibeli atau yang dikonsumsi tinggi energi dan lemaknya, seperti gorengan yang bisa menyebabkan obesitas. Sedangkan makanan jajanan seperti makanan ringan es, permen dan manisan, terutama rendah kalori. Jika dikonsumsi setiap hari akan mengalami kekurangan gizi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuni (2017) bahwa tidak ada hubungan statistik antara kebiasaan sarapan dan status gizi, tetapi kebiasaan sarapan dikaitkan dengan kebiasaan makan jajanan di sekolah dengan risiko 1,5 kali lipat. Kebiasaan makan jajanan secara statistik terkait secara signifikan dengan status gizi lebih, dengan sering makan jajanan berada di 7 kali risiko kelebihan berat badan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang“. Berdasarkan pertimbangan di atas, peneliti memilih Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang dikarenakan berdasarkan penelitian Rahmiwati (2014), pada kelas 5, 6 hanya 52% siswa yang selalu sarapan pagi dan terdapat 40% siswa kadang-kadang jajan. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa masih belum memiliki pola sarapan yang baik dan pola jajan yang baik.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui karakteristik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang (umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, status gizi, uang jajan, data orang tua).
2. Mengetahui pola konsumsi sarapan pagi (jenis, jumlah, frekuensi) pada anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.
3. Mengetahui jumlah asupan makanan jajanan pada anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.
4. Mengetahui hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi. Penelitian ini memberikan informasi tentang pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan terhadap status gizi anak sekolah dasar untuk mencegah terjadinya gizi kurang dan gizi lebih pada anak. Hal ini dapat menyebabkan beberapa faktor risiko penyakit anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Peneliti ini dilakukan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat, dimana dapat dijadikan sumber informasi tentang pentingnya sarapan pagi pada anak serta perlunya kehati-hatian saat memilih makanan jajanan yang baik untuk

anak dan dapat mengatasi masalah gizi pada anak sekolah khususnya anak sekolah dasar.

b. Bagi Instusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengetahuan dan pengalaman ilmiah bagi peneliti dalam bidang ini. Hal ini dapat membantu dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang lebih baik, terutama pada pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan pada gizi anak sekolah dasar. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya untuk memperoleh wawasan, pengalaman, dan kepercayaan diri dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi dalam kelompok masyarakat.

1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang. Ruang lingkup penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola konsumsi sarapan pagi dan makanan jajan terhadap status gizi anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Ilmi Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi cross sectional. Data penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022 di Kota Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2013. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, Amelia, F. (2022). HUBUNGAN PERILAKU SISWA TENTANG MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 2 TEUNOM. *Jurnal Biology Education*, 10(2018), 12–22.
- Anggraeni, Angky. 2014. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi dan Kolesterol Pada Anak Sekolah dasar Negeri IKIP 1 Makassar. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Angrainy, Rizka., Penti Dora Yanti & Desti Yuhelmi. 2019, ‘Hubungan Mengonsumsi Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah dasar di SDN 42 Pekanbaru’, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol.8, No.1, pp. 46-49.
- Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus’at I, Angkasa D. Indonesian Journal of Human Nutrition. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kec Rajeg Tangerang. 2014;1(2):135–48.
- Arifin, Leo Akbar. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. Surabaya: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 3 No. 1: 203-207.
- Amelia, F. (2022). HUBUNGAN PERILAKU SISWA TENTANG MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 2 TEUNOM. *Jurnal Biology Education*, 10(2018), 12–22.
- Apriadi, W. H. (1986). *Gizi Keluarga*. PT Penebar Swadaya.
- Arif Wicaksana, D., & Hida Nurriszka, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 35–47.
- Asih, S. H. M., Nuraeni, A., Ratnasari, & Istiqomah, A. D. (2017). Pengaruh

- Sarapan Pagi terhadap Status Gizi. *Urecol*, 215–222.
- Beck, M. E. (2000). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Essentia Medica.
- Briawan D. (2017). Gizi pada anak usia sekolah. Dalam Hardinsyah dan Supariasa IDN. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC; 194 – 208.
- Budiastuti, Dyah. 2018. *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta : Mitra Wacana Media
- Bulkis, Audya. 2022. Hubungan Status Gizi dengan Kecerdasan Intelektual Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4-5 SD. Skripsi. Universitas Alaudin
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). The Efforts To Increase Knowledge About Balances Nutrition At Elementary School. *Journal of Community Service and Engagements* 01, 28–33. <https://doi.org/10.20473/dc.v1i1.2019.28-33>
- Depkes. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Desi, D., Suaebah, S., & Dwi Astuti, W. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan Di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), 103. <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>
- Dia Putri Ariska, A. R. I. S. K. A. (2019). “ Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok Dengan Status Gizi Pada Siswa Di MIN 1 Kota Padang Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang).Amelia, F. (2022). HUBUNGAN PERILAKU SISWA TENTANG MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 2 TEUNOM. *Jurnal Biology Education*, 10(2018), 12–22.
- Dini, N., Pradigdo, S., & Suyatno, S. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh Dan Imt/U) Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 301–306.
- Elisa Pahlevi, A. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Kemas*, 7(2), 122–126. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>

- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45–51.
- Karo, M. B. (2017). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.
- Lait, D. M., & Baba, W. N. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi Siwa-Siswi di Kelas V SDK Napungliti Desa Hepang Kecamatan Lela Kabupaten Sikka. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 1–12.
- Lusiana, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 92–96.
- Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., Long, Y., & Xu, Y. (2020). Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>
- Majestika Septikasari, S.ST., M. I. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. In *UNY Press* (Vol. 1, Issue 2).
- Mulyawati, I., Kuswardinah, A., & Yuniastuti. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keamanan Jajanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak. *Public Health Perspective Journal*.
- Munthofiah, D. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Skripsi*, 1–117.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta the Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Students. *Urecol*, 1(1), 272–277.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi (Pertama)*. Kementerian Kesehatan RI.

- Rahmi, S. (2018). Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA*, 260–265.
- Rani, R. M. (2019). *Hubungan Pengetahuan, Variasi Menu, Keterpaparan Informasi dan Dukngan Orang Tua dengan Minat Sarapan Pagi pada Siswa Kelas IV di SD Rujukan 11 Lubuk Buaya Tahun 2019*. 2(1), 1–68.
- Rotua, M. (2017). Efektifitas Edukasi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi, Protein, dan Kadar Hemoglobin Pada Siswa/i SMA Negeri 14 Palembang. *Jurnal Kesehatan*.
- S., Susirah S., dan Moesijanti S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Safaryani, P., & Hartini MA, S. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*, 53, 1–11. [182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694](https://doi.org/10.182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694)
- Saragi. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. Program studi ilmu keperawatan. Universitas Riau. Vol 2 No 2.
- Sari AFI, Dodik B, Dwiriani CM. 2012. Kebiasaan dan Kualitas Sarapan pada Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 7(2): 97—102.
- Sari, M. H. (2017). *PENGETAHUAN DAN SIKAP KEAMANAN PANGAN DENGAN PERILAKU PENJAJA MAKANAN JAJANAN ANAK SEKOLAH DASAR*. 2(2), 163–170.
- Sirajuddin, Srumita & Trina Astuti. 2018. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta; Bumi Aksara

- Sukiniarti. 2015. Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. Tangerang: Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia. Vol. 1, No. 3: 318-319.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sumantri, M. dan Syaodih N. 2014. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Susilo, M. T., Kurnia, A. R., Mardiana, Tianri, P. D. D., & Triyono, A. (2019). EDUKASI SARAPAN SEHAT ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA C-BREAKLET (CREATIVE BREAKFAST BOOKLET) DI SEMARANG. *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), 26–27. <https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>
- Syafitri, Y., Syarief, H., & Baliwati, Y. F. (2019). KEBIASAAN JAJAN SISWA SEKOLAH DASAR (Studi Kasus di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(3), 167. <https://doi.org/10.25182/jgp.2009.4.3.167-175>
- Syahnur. 2012. Kebiasaan Sarapan Pagi. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Tambunan, G. N., Syamsul, D., & Asriwati. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Jajan Anak Di Sd Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 65–75.
- TVEKral,LMWhiteford,MHeo(2011).EffectsOf Eating Breakfast Compared With Skipping Breakfast On Ratings Of Appetite And Intake At Subsequent Meals In 8- To 10-Y-Old Children. *Journal of the American Clinical Nutrition*,
- Utama, L. J., Sembiring, A. C., & Sine, J. G. L. (2018). Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 63–68.

<https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.63-68>

UNICEF. 2013. Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress. New York: UNICEF.

Willy. 2011. Pola Asuh Makan. Jakarta: EGC

WHO. (2021). *Obesity and Overweight*.
<https://www.who.int/NewsRoom/FactSheets/Detail/Obesity-and-Overweight>

World Health Organization (WHO). (2015). Essential safety requirements for street-vended foods, diakses tanggal 07 Juli 2015, <http://www.who.int>