

Tingkat Kecukupan Energi dan Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Ani Wijirahayu¹, Novianty², Diah Tri Andini³

^{1*), 3} Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Teknologi Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia, 30262

² Program Studi DIII Kesehatan Lingkungan, Fakultas Teknologi Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia, 30262

^{*)} Email: annirahayu96@gmail.com

ABSTRAK

Usia sekolah merupakan masa transisi tumbuh kembang anak menuju remaja sehingga rentan mengalami masalah gizi khususnya obesitas. Obesitas pada anak berpotensi berlanjut hingga ke siklus hidup berikutnya yang akan membawa sejumlah 401 eseha risiko terhadap permasalahan 401 esehatan. Sebagian besar waktu anak di siang hari berada di Sekolah, sehingga cenderung mengonsumsi makanan jajanan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dan pengetahuan pemilihan makanan jajanan dengan status gizi anak usia sekolah. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan subjek anak Sekolah Dasar kelas V dan VI SD 16 Muhammadiyah Palembang. Data dianalisis dengan *uji pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecukupan energi anak (53.3%) terkategori normal. Status gizi anak terkategori gizi baik (63.3%) namun masih terdapat anak terkategori gizi lebih (16.7%) dan obesitas (13.3%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak sekolah dasar.

Kata kunci : kecukupan energi, pengetahuan, status gizi.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang ada pada masyarakat terutama pada anak-anak saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kekurangan gizi, namun kini telah timbul masalah kesehatan akibat kelebihan gizi yang membuat *double burden* di banyak kesehatan adalah obesitas. Obesitas sendiri dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan lemak yang menimbulkan risiko gangguan kesehatan. Anak yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas cenderung tetap menjadi gemuk pada saat dewasa dan lebih berisiko meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular di usia muda (WHO, 2016)

Data *World Organization Health* (WHO) tahun 2016 menyebutkan anak usia 5-19 tahun mengalami obesitas sebesar 39%, perempuan lebih banyak mengalami obesitas (40,0%) dibandingkan pria (38,0%). Secara global terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada anak yang mulanya sebesar 4,2% pada tahun 1990 dan meningkat menjadi 6,7% pada tahun 2010 yang diprediksi pada tahun 2020 akan mencapai angka 9,1% atau sebesar 60 juta. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi gemuk secara nasional di Indonesia adalah

8.0%. Penelitian Suryamulyawan dan Arimbawa (2019) menemukan bahwa anak Sekolah Dasar mengalami obesitas (17,2%) dan overweight (18,2%).

Pada anak usia sekolah, kebanyakan dari mereka sangat gemar untuk jajan diluar karena sudah menjadi kebiasaan yang dibawanya dari rumah atau bisa juga karena pengaruh dari teman. Hal ini dapat membuat anak merasa enggan untuk memakan makanan yang sudah disediakan lengkap kandungan nilai gizinya oleh orangtua mereka dirumah. Tingginya asupan makanan yang berasal dari jenis makanan serba instan, *soft drink*, makanan cepat saji yang tersedia di gerai makanan (Sartika 2011). Hal tersebut juga diperparah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat.

Anak-anak sebagai konsumen utama pangan jajanan anak sekolah (PJAS) sering kali tidak tahu atau tidak memperhatikan keamanannya. Mereka cenderung membeli jajanan hanya sesuai kesukaannya, tanpa mempertimbangkan kebersihan dan kesehatan. Kebiasaan mengonsumsi makanan oleh anak-anak dimulai dari kebiasaan di dalam keluarga, masyarakat sekitar dan juga oleh lingkungan sekolah. Pendidikan gizi diperlukan oleh anak usia sekolah terutama untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pemilihan jajanan yang baik (Briawan 2016).

Status gizi berkaitan dengan asupan makronutrien dan energi. Energi didapatkan terutama melalui konsumsi makronutrient berupa karbohidrat, protein dan lemak. Selama usia pertumbuhan dan perkembangan asupan zat gizi menjadi sangat penting. Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Rokhmah *et al.* 2016). Berdasarkan uraian diatas maka penting dilakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecukupan energi dan pengetahuan pemilihan makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar.

KAJIAN LITERATUR

Penelitian Kristian *et al* (2019) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan status gizi siswa SD. Hasil penelitian Lestari (2020) menyatakan

bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan status gizi. Penelitian Wulandari *et al.* (2015) menemukan terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa SD. Penelitian Nagari dan Nondya (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak. Penelitian Permatasari (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak.

Kharismawati dan Sunarto (2010) mengemukakan bahwa konsumsi energi pada anak obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan anak tidak obesitas. Selisih asupan energi antara anak obesitas dengan anak tidak obesitas mencapai 112 kkal. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada usia sekolah adalah aktivitas fisik. Penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah beriringan dengan peningkatan lingkungan ke arah yang lebih modern.

Menurut Schlenker (2011) status gizi merupakan indikator yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan dipengaruhi oleh asupan serta pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh. Asupan energi yang masuk ke dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sedangkan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek termik makanan. Keseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluarannya akan menciptakan status gizi normal. Namun bila keadaan tersebut tidak terjadi maka dapat menimbulkan masalah gizi baik masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Anak sekolah dasar adalah salah satu kelompok usia yang rawan terhadap masalah gizi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Lokasi penelitian di Sekolah Dasar Muhammadiyah 16 Kota Palembang. Penelitian dilaksanakan mulai bulan November 2019- Januari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD 16 Muhammadiyah Palembang. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Kelas IV, V, dan VI SD 16 Muhammadiyah Palembang. Alasan dipilihnya siswa kelas IV dan V dan VI SD tersebut karena secara kognitif sudah mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer berupa konsumsi makanan anak berupa asupan energi, pengetahuan pemilihan makanan jajanan anak, berat badan, dan tinggi badan anak. Data sekunder berupa data siswa kelas IV, V, dan VI dari pihak sekolah. Pengumpulan data tersebut dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner, pengukuran antropometri dan *food recall* 1x24 jam. Penggunaan *Food Recall* 24 jam selama satu hari atas pertimbangan pelaksanaan penelitian yang dilakukan di wilayah perkotaan sehingga keragaman pangan yang dikonsumsi masyarakat cenderung sama setiap hari

Konsumsi makanan anak yang diketahui dari metode *Food Recall* 1x24 jam dihitung tingkat kecukupan energi. Data asupan energi ini kemudian dihitung dalam

rumus Angka Kecukupan Gizi (AKG). Rumus perhitungannya adalah $AKG = K/KC \times 100\%$, dimana AKG = Angka kecukupan gizi, K = Konsumsi, KC=Konsumsi yang dianjurkan sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 tahun 2019. Dan diolah dengan *Nutry Survey* 2007. Tingkat kecukupan energi dikategorikan menjadi berlebih ($= > 120\%$ AKG), normal (90-119% AKG), defisit ringan (80-90% AKG), defisit tingkat sedang (70-79% AKG) dan defisit berat ($< 70\%$ AKG) (Gibson, 2005).

Pengetahuan pemilihan makanan jajanan menggunakan kuesioner pengetahuan pemilihan makanan jajanan yang dikembangkan oleh Putriantini (2010) terdiri dari 25 item pernyataan dengan pilihan jawaban 0= salah dan 1= benar. Selanjutnya, skor diindeks dan dikategorikan menjadi tiga yaitu : rendah (< 60), sedang (60-80) dan tinggi (> 80) (Khomsan *et al.* 2010).

Indeks antropometri digunakan untuk menentukan status gizi anak. Data antropometri berupa pengukuran berat badan menggunakan alat timbangan badan dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Status gizi anak dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) standar baku antropometri anak Kemenkes RI 2020 yaitu gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD), gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD), dan obesitas ($> +2$ SD).

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi tingkat kecukupan energi, pengetahuan anak mengenai pemilihan makanan jajanan, dan status gizi anak. Data juga dianalisis dengan uji *pearson correlation* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pemilihan makanan jajanan, tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecukupan Energi Anak

Berdasarkan tingkat kecukupan energi, lebih dari separuh anak (53.3%) terkategori normal. Namun, masih ada anak dengan tingkat kecukupan energi terkategori berlebih (13.3%) (Tabel 1). Hal ini diduga karena kebiasaan makan anak dan lingkungan di sekitar anak. Kebiasaan jajan anak cenderung menjadi bagian budaya dari satu keluarga. Makanan jajanan di luar/di sekolah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan bahan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah (Noviani *et. al* 2016).

Tabel 1. Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Kecukupan Energi	n	%
Defisit Berat ($< 70\%$ AKG)	1	3.3
Defisit Sedang (70-79% AKG)	4	13.3
Defisit Ringan (80-90% AKG)	5	16.7
Normal (90-119% AKG)	16	53.3
Berlebih ($\geq 120\%$ AKG)	4	13.3
Total	30	100.0
Min-Maks	28.17-127.61	

Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan Anak

Berdasarkan pengetahuan pemilihan makanan jajanan, lebih dari separuh anak (66.7%) terkategori tinggi dan sisanya terkategori sedang (33.3 %) (Tabel 2). Hasil



tersebut juga mengindikasikan bahwa pengetahuan anak mengenai pemilihan makanan jajanan dalam penelitian ini tidak ada yang terkategori rendah. Hal ini disebabkan lokasi SD 16 Muhammadiyah Palembang di daerah perkotaan sehingga lebih mudah akses informasinya.

Tabel 2. Sebaran Anak Berdasarkan Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan

Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan	n	%
Rendah (<60%)	0	0
Sedang (60-80%)	10	33.3
Tinggi (>80%)	20	66.7
Total	30	100
Min-Maks	72-100	
Rata-rata±SD (indeks)	89.2±9.97	

Status Gizi Anak

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuh (63.3%) terkategori normal. Masih ada anak yang terkategori gizi kurang (6.7%), gizi lebih (13.3%) dan obesitas (16.7%). Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan oleh konsumsi zat gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi kurang atau berada dibawah ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit *degenerative* (Rahmawati, 2017).

Tabel 3. Sebaran anak berdasarkan status gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang (-3 SD sd <- 2 SD)	2	6.7
Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD),	19	63.3
Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD),	4	13.3
Obesitas (> +2 SD)	5	16.7
Total	30	100.0

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan ($p < 0.05$, $r = 0.000$) antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak SD. Artinya, semakin baik asupan energi maka semakin baik status gizi anak. Sejalan dengan Penelitian Nagari dan Nondya (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak SD. Hal ini juga mendukung penelitian Permatasari (2018) serta penelitian Qamariyah dan Nindya (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak.

Ketidakseimbangan energi di dalam tubuh dapat menyebabkan perubahan berat badan (Hill *et al.* 2012). Kondisi keseimbangan positif terjadi apabila energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan pengeluarannya. Di dalam tubuh konsumsi energi berlebih akan dirubah dalam bentuk simpanan lemak pada jaringan adiposa.

Hubungan Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan ($p > 0.05$, $r = 0.973$) antara pengetahuan pemilihan makanan jajanan dengan status gizi

anak sekolah dasar. Sejalan dengan penelitian Rosyidah (2015) menemukan tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan mengenai pemilihan makanan jajanan dengan status gizi siswa sekolah dasar. Penelitian ini juga mendukung penelitian Laenggeng dan Lumalang (2015) tidak terdapat hubungan pengetahuan pemilihan jajanan dengan status gizi.

Hal ini disebabkan, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor secara langsung yaitu asupan berbagai makanan dan penyakit infeksi (keadaan gizi yang kurang baik dapat menimbulkan adanya infeksi, misalnya diare, batuk, campak, dll). Faktor-faktor secara tidak langsung yaitu ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, budaya (kepercayaan untuk memantang makanan tertentu yang dipandang dari segi gizi yang baik), kebersihan lingkungan, dan fasilitas pelayanan kesehatan (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Lebih dari separuh tingkat kecukupan energi anak (53.3%) terkategori normal. Lebih dari separuh status gizi anak terkategori gizi baik (63.3%), namun masih terdapat anak terkategori gizi lebih (16.7%) dan obesitas (13.3%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi anak sekolah dasar.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambah variabel lain untuk lebih mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak sekolah dasar. Keterbatasan penelitian ini adalah 1) metode *food recall* 24 jam yang dilakukan satu kali. Pengukuran satu kali tidak terlalu menggambarkan rata-rata asupan energi karena variabilitas pengukuran di setiap hari yang berbeda, 2) Tidak dilakukannya penilaian terhadap pola dan perilaku makan serta aktivitas fisik siswa.

REFERENSI

- Ali Khomsan. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Rajagrafindo. Persada.
- Andriani, M., Wirjatmadi, B. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Briawan. 2016. Perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik jajanan anak sekolah dasar peserta program edukasi pangan jajanan. *J. Gizi Pangan*, Nov 2016, 11 (3): 201-2010.
- Gibson, Rosalinds. (2005). *Prinsipal of Nutrition Assesment Second Edition*. New York. Oxford University.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R. & Peters, J. C. (2012) Energy balance and obesity. *Circulation* 3, 126–132.
- Kemendes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemendes RI.
- _____. (2019). Permenkes RI No 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia. Jakarta : Kemendes RI.
- _____. (2020). Permenkes RI No 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kemendes RI.

- Kharismawati, R., S. (2010) Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Dan Serat Dengan Status Obesitas Pada Siswa Sd. 2-4 (2010).
- Kristian, Kurniawan, Kurniadi, Vetinly. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Jakarta. *JMJ*, Vol 7, No 2, Hal: 245-257.
- Laenggeng dan Lumalang. (2015). Hubungan Pengetahuan gizi dan sikap pemilihan makanan jajanan dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal*. Vol 1, No, 1: 49-57.
- Lestari. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status gizi siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. Vol 2, No 2 ; 73-80.
- Nagari dan Tiska. (2017). Tingkat kecukupan Energi, Protein dan Status Ketahanan Pangan Rymah Tangga Berhubungan dengan Status Gizi anak Usia 6-8 Tahun. *Amerta Nutr* (2017) 189-197.
- Noviani, Effatul, Astiti. 2016. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jur. Gizi dan Dietetik Indonesia*. Vol 4, No. 2, Mei 2016: 97-104.
- Permatasari. (2018). Hubungan antara kecukupan energi dan protein dengan status gizi pada anak di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi. Prodi Ilmu Gii. Univ. Muhammadiyah Surakarta*.
- Purtiantini. (2010). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura. *Skripsi. Surakarta : Univ. Muhammadiyah Surakarta*.
- Qamariyah dan Nindya. (2018). Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dan Total Energi Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutr* (2018) 59-65.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKes PKU Muhammadiyah . *Jurnal Profesi*. Vol 14 No (2).
- Rokhmah, Lailatul, Nindya. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswa SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 11, No.1 Januari-Juni 2016: hlm. 94-100.
- Rosyidah. 2015. Hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku anak sekolah dasar mengenai pemilihan makanan jajanan dengan status gizi di SDN Kudu 02 Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. *Naskah Publikasi. UMS*.
- Sartika RAD. (2011). Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, Vol 15(1): 37-43.
- Schlenker, E.D., R. S. (2011). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy*. Elsevier.
- Suryamulyawan dan Arimbawa. (2019). Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016. *Intisari Sains Medis* 2019, Vol 10, No 2: 342-347.
- Wulandari, NWM. (2015). Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Dengan Kejadian Gizi Lebih di Daerah Perdesaan Kecamatan Penebel Tabanan. *Skripsi. Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya*).
- World Health Organization [WHO]. (2016). *Obesity and Overweight*: WHO Int; 2016. Obesity and Overweight: [Available from:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [Accessed 12 Augst 2020].