

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KEBIASAAN MENGONSUMSI JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI SDN 4 BARANGKA KABUPATEN MUNA BARAT 2021

Nur Aulia Nissa¹ Sartiah Yusran² Lisnawaty³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo Kendari
nuraulianissa8399@gmail.com¹ s.yusran@gmail.com² lisnaradhiyah@gmail.com³

Abstrak

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan intake zat gizi lainnya. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat terutama anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, jika terjadi gangguan gizi kurang maupun gizi lebih maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung secara optimal. Provinsi Sulawesi Tenggara merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi kurus di atas angka prevalensi nasional pada tahun 2015 sebesar 15,8%, yaitu 6,2% sangat kurus dan 9,6% kurus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan kebiasaan mengonsumsi jajanan terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat 2021. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study* dan teknik sampling *Total Sampling* serta menggunakan analisis statistik uji *chi-square*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner FFQ. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat tahun 2021 dengan p value $p=0,048$ ($p<0,05$). Tidak ada hubungan antara mengonsumsi jajanan terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat tahun 2021, p value $p=0,229$ ($p>0,05$). Peneliti berharap agar orang tua memperhatikan pola makan dan menyediakan makanan yang sehat serta bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi tentang pola makan, kebiasaan jajan dan status gizi.

Kata kunci: pola makan, jajan, gizi

Abstract

Nutritional status is a picture of the balance between the body's need for nutrients for the maintenance of life, growth, development, maintenance of normal body functions and for energy production and intake of other nutrients. Good nutrition is the foundation for public health, especially children who are still in their growth and development period, if there is a lack of nutrition or overnutrition, growth and development will not take place optimally. Southeast Sulawesi Province is one of the provinces with underweight prevalence above the national prevalence rate in 2015 of 15.8%, namely 6.2% very thin and 9.6% thin. This study aims to determine the relationship between eating patterns and snack consumption habits and the nutritional status of children at SDN 4 Barangka, West Muna Regency 2021. This study is a correlational study using a Cross Sectional Study design and Total Sampling sampling technique and using chi-square test statistical analysis. The research instrument used is the FFQ questionnaire. The results of this study indicate that there is a relationship between diet and the nutritional status of children at SDN 4 Barangka, West Muna Regency in 2021 with p value $p = 0.048$ ($p < 0.05$). There is no relationship between consuming snacks on the nutritional status of children at SDN 4 Barangka, West Muna Regency in 2021, p value $p = 0.229$ ($p > 0.05$). Researchers hope that parents pay attention to diet and provide healthy food and for schools to provide education about eating patterns, snack habits and nutritional status.

Keywords: dietary habit, snacks, nutrition

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi, penyerapan gizi dan penggunaan zat gizi tersebut atau bentuk dari keadaan gizi variabel tertentu¹. Status gizi baik akan terjadi bila kebutuhan gizi yang diperlukan terpenuhi dengan baik begitu juga sebaliknya jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi maka status gizi akan memburuk dan mengakibatkan pertumbuhan yang tidak seimbang.

Anak usia sekolah merupakan sasaran yang strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena pada fase anak usia sekolah tumbuh kembang anak sedang berproses secara optimal¹. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mempertahankan kualitas anak usia sekolah yaitu dengan cara memperhatikan asupan serta pola konsumsi sang anak. Seperti yang kita ketahui bahwa pada anak usia sekolah merupakan usia dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Saat ini, masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah di Indonesia masih cukup tinggi.

Prevalensi *underweight* di dunia tahun 2016 berdasarkan lingkup kawasan *World Health Organization* (WHO) yaitu Afrika 17,3% (11,3 juta), Amerika 1,7% (1,3 juta), Asia Tenggara 26,9% (48 juta), Eropa 1,2% (0,7 juta), Mediterania Timur 13% (10,5 juta), Pasifik Barat 2,9% (3,4 juta), sedangkan secara global didunia prevalensi anak usia dibawah lima tahun yang mengalami *underweight* ialah 14 % (94,5 juta)². Menurut Laporan *Global Nutrition* pada tahun 2017 menunjukkan masalah status gizi di dunia diantaranya prevalensi *wasting* (kurus) 52 juta balita (8%), *stunting* (pendek) 115 juta balita (23%), dan *overweight* 4 juta balita (6%)².

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 9,2%, terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%, sedangkan prevalensi pendek yaitu 25,7% (7,2% sangat pendek dan 18,5% pendek)³.

Provinsi Sulawesi Tenggara merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi kurus di atas angka prevalensi nasional pada tahun 2015 sebesar 15,8%, yaitu 6,2% sangat kurus dan 9,6% kurus⁴. Sementara prevalensi gizi buruk tahun 2015 di Kota Kendari adalah 2,8%, yaitu 0,6% sangat kurus dan 2,2% kurus berdasarkan indeks BB/TB z score < -3 SD⁵.

Pola makan terkait dengan pemilihan jajanan dapat mempengaruhi kualitas gizi anak. Pola makan anak dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua, edukasi yang diberikan orang tua terkait pemenuhan gizi seimbang dan kebiasaan pola makan yang terstruktur. Kebiasaan baik yang dapat orang tua lakukan ialah membudayakan sarapan

pagi. Dampak positif sarapan dapat memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan anak per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi⁶.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan mengonsumsi jajanan. Kebiasaan mengonsumsi jajanan dapat berdampak buruk, sebab banyak makanan jajanan yang tidak aman dan tidak sehat. Saat ini jajanan sekolah semakin beraneka ragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern sehingga mampu menarik para siswa untuk mengonsumsi jajanan sekolah.

Menurut data *Food and Agriculture Organisation*, diperoleh data bahwa anak usia 6 sampai 11 tahun merupakan konsumen tersering dan terbesar dalam mengonsumsi makanan jajanan. Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan mengalami peningkatan yaitu 74% menjadi 95% dari tahun 2012 sampai 2013. Mengonsumsi jajanan berlebih dapat menyebabkan dampak negatif bagi tubuh terutama pada status gizi anak¹.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap siswa SDN 1 Barangka mengenai pola makan diketahui bahwa pola makan siswa sekolah dasar tidak teratur dimulai dari frekuensi makan dan jenis makanannya. Hal ini dapat disebabkan karena anak lebih menyukai makanan jajanan dibandingkan makanan rumah/makanan pokok yang telah disediakan oleh orang tuanya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kab. Muna Barat 2021."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study*, menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan uji Chi-square dengan analisis statistik uji Chi-square. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di SDN 4 Barangka yang berjumlah 92 anak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 92 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih⁷.

Distribusi responden berdasarkan status gizi responden pada saat melakukan penelitian 2021 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No	Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Gizi Baik	35	38,0
2	Gizi Lebih	57	62,0
Total		92	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi baik pada tahun 2021 yaitu 35 responden (38,0%), sedangkan status gizi lebih pada tahun 2021 yaitu 57 responden (62,0%).

Pola Makan

Pola makan yang dimaksud adalah meliputi menu makanan, dan frekuensi makanan yang di makan pada saat 1 bulan terakhir sebelum dilakukannya penelitian pada tahun 2021.

Distribusi responden berdasarkan pola makan responden pada saat melakukan penelitian 2021 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No	Pola Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang	55	59,8
2	Cukup	37	40,2
Total		92	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang pada tahun 2021 yaitu 55 responden (59,8%), sedangkan pola makan cukup pada tahun 2021 yaitu 37 responden (40,2%).

Kebiasaan Mengonsumsi Jajan

Kebiasaan mengonsumsi jajanan yang dimaksud adalah makanan jajan yang dikonsumsi responden sebelum dilakukannya penelitian pada tahun 2021.

Distribusi responden berdasarkan pola makan responden pada saat melakukan penelitian 2021 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Jajan Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No	Kebiasaan Jajan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang Baik	51	55,4
2	Baik	41	44,6
Total		92	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi jajan kurang baik pada tahun 2021 yaitu 51 responden (55,4 %), sedangkan konsumsi jajan baik pada tahun 2021 yaitu 41 responden (44,6 %).

Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan terhadap Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari yang terdiri dari jenis makanan pokok dan lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah⁸). Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu, pendapatan keluarga, teman sebaya, dan pengetahuan gizi. Pola makan sangat dipeengaruhi oleh pendapatan orang tua dan pengetahuan tentang gizi, jadi semakin baik pendapatan orang tua dan pengetahuan tentang gizi maka pola makannya akan membaik⁹.

Pola makan seseorang dapat dilihat dari 3 komponen yang ada yaitu jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan. Jenis makanan adalah jenis makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, serta buah. Frekuensi makan dilihat dari seberapa kali makan dalam sehari. Dan jumlah makanan dilihat dari banyaknya makanan yang dimakan setiap responden¹⁰.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan terhadap Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Pasien Rawat Jalan Bulan Januari 2021							
Pola Makan	Status Gizi				Total		pvalue
	Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	N	%	
Cukup	16	26,9	38	70,4	54	58,7	0,048
Kurang	19	50,0	19	50,0	38	41,3	
Total	35	38,04	57	61,96	92	100	

Table 4 di atas menunjukkan hubungan variable independen dengan dependen. Secara statistic dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan ($p=0,048$) terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka kabupaten Muna Barat 2021. Hasil kuesioner penelitian ini menunjukkan bahwa dari 92 responden bahwa status gizi pada responden dengan pola makan yang kurang yaitu sebanyak 54 responden dengan 16 responden (29,6%) memiliki status gizi yang baik dan 38 responden (70,4%) memiliki status gizi yang lebih. Sedangkan responden dengan pola makan yang cukup yaitu sebanyak 38 responden dengan 19 responden (50,0%) memiliki status gizi baik dan 19 responden (50,0%) memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian ini menunjukkan bahwa dari 54 responden (58,7%) yang memiliki pola makan yang kurang, terdapat 16 responden (29,6%) dengan status gizi baik. Pola makan yang kurang disebabkan oleh frekuensi makan pada anak tidak teratur yaitu kurang dari 3x sehari hal ini terjadi dikarenakan anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dibandingkan menyisihkan waktu untuk makan. Namun terdapat responden status gizi baik dengan pola makan yang kurang hal ini dikarenakan pada saat makan responden mengonsumsi menu makan yang lengkap yang terdiri dari nasi, lauk pauk, dan buah-buahan. Selain itu

dipengaruhi oleh mengkonsumsi menu makanan yang lengkap juga dipengaruhi oleh kebiasaan jajan anak, dimana kebiasaan jajan pada anak di SDN 4 Barangka seringkali mengkonsumsi jajanan yang mengandung karbohidrat dan protein. Selain itu juga terdapat 38 responden (41,3%) yang memiliki pola makan yang cukup namun terdapat 19 responden (50,0%) dengan status gizi lebih hal ini disebabkan karena porsi makan anak yang berlebihan, jenis makanan yang sama dan dikonsumsi secara berulang-ulang serta anak tidak banyak melakukan aktivitas fisik.

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Jajanan terhadap Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Kebiasaan jajan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan ringan atau makanan kaki lima. Kebiasaan mengkonsumsi jajan bergantung pada suka atau tidak suka terhadap makanan yang dikonsumsi selain dipengaruhi oleh lingkungan sekitar¹¹.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Jajanan terhadap Status Gizi Anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Berkas Laporan Hasil Pengamatan Menu Buruk Tahun 2021							
Kebiasaan Konsumsi Jajanan	Status Gizi				Total		pvalue
	Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	N	%	
Kurang Baik	17	33,3	34	66,7	51	55,43	0,299
Baik	18	43,8	23	56,1	41	44,57	
Total	35	38.04	57	61.96	92	100	

Table 6 di atas menunjukkan hubungan variable independen dengan dependen. Secara statistic dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan ($p=0,299$) terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka kabupaten Muna Barat 2021. Pada penelitian ini jumlah responden antara kebiasaan mengkonsumsi jajanan kurang baik dan kebiasaan mengkonsumsi jajanan dengan baik hampir sama, tetapi sebagian besar dari siswa di SDN 4 Barangka memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan yang kurang baik. Kebiasaan jajan yang kurang baik hal ini disebabkan karena hampir seperempat waktu mereka dihabiskan di sekolah dan juga disebabkan oleh orang tua yang tidak menyuguhkan sarapan atau membuat bekal untuk sang anak. Banyaknya jenis jajanan dijual dikantin mempengaruhi minat responden dalam pemilihan jajanan. Kebanyakan responden lebih tertarik pada jajanan dalam bentuk kemasan dari jajanan lainnya. Kebiasaan jajan anak sekolah dapat berpengaruh pada asupan makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga dapat berdampak pada status gizi¹². Dari hasil penelitian yang telah dilakukan jenis jajan yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu biscuit, roti, chiki dan minuman kemasan, jajan ini dikonsumsi lebih dari 2 kali dalam sehari.

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian ini menunjukkan

bahwa dari 51 responden (55,4%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan kurang baik namun terdapat 17 responden (33,3%) dengan status gizi baik. Kebiasaan mengkonsumsi jajanan kurang baik, yang dimaksud adalah responden lebih tertarik untuk mengkonsumsi jajanan kemasan dan jajanan yang banyak mengandung minyak seperti gorengan dan somai. Namun terdapat responden dengan status gizi baik hal ini terjadi karena responden mengimbangi dengan mengkonsumsi menu makanan seimbang. Selain itu juga terdapat 41 responden (44,6%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan baik namun terdapat 23 responden (56,1%) dengan status gizi lebih, hal ini disebabkan karena responden sering mengkonsumsi jajanan yang mengandung karbohidrat yaitu seperti jenis roti-rotian, biscuit dan chiki dengan jumlah yang berlebihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pola makan terhadap status gizi pada anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat tahun 2021. Tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi jajanan terhadap status gizi anak di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna barat tahun 2021. Diharapkan berharap agar seluruh orang tua siswa di SDN 4 Barangka untuk meningkatkan pengetahuan tentang status gizi anak. Orang tua juga sebaiknya lebih memperhatikan pola makan dan menyediakan makanan yang sehat untuk sang anak. Berharap agar pihak sekolah memberikan edukasi ataupun informasi kepada siswa tentang pola makan, kebiasaan jajan serta status gizi dengan penjelasan yang hadap dipahami oleh siswa serta mengadakan program pemantauan status gizi dan pemeriksaan secara rutin

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiriastuti, M. A. W. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Jajan dan Tingkat Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 29 Dangin Puri Denpasar. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
2. Julian, C. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita Usia 12-24 Bulan Di Kelurahan Parak Laweh Padang. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Kementerian Kesehatan RI .2020. Standar Antropometri Anak. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2016). Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara 2015. Kendari.
5. Dinas Kota Kendari. (2016). Profil Kesehatan Kota Kendari 2015. Kendari.



6. Noviani, K., Afifah, E. dan Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 2. 96–104.
7. Purwaningsih, H. (2019). Hubungan Kepatuhan Kunjungan Posyandu Terhadap Status Gizi Balita Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Tahun 2019. Skripsi. Universitas Ngudi Waluyo. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
8. Khairiyah, E. L. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
9. Rahman, N., Dewi, N. U. dan Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1). 1–64.
10. Heryuditasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas (Studi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
11. Pristiyanti, A. (2017). Kebiasaan Jajan Anak Di Sekolah Dengan Kejadian Demam Typhoid Pada Anak Usia Sekolah. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
12. Rohmah, M. H., Rohmawati, N. dan Sulistiyani, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*. 4(1). 39. doi: 10.35842/ilgi.v4i1.155.