

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kandeman 02

Dwi Winarni <sup>1</sup>✉, Neti Mustikawati <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of health, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

✉ [neti.mustikawati@yahoo.com](mailto:neti.mustikawati@yahoo.com)

### *Abstract*

School-age children are children who have aged between 6-12 years. The nutritional status of school-age children today is not limited to overnutrition (obesity). Most of the other dietary problems in schoolchildren are malnutrition, such as children whose growth is stunted in height and weight is not up to usual standards. This study aims to know the correlations between nutrition and snack behavior and the nutritional status of school-age children at Junior High School of Kandeman 2. This study used a descriptive study with a *cross-sectional approach*. Nutritional knowledge and snack behavior are measured using questionnaires, and nutritional status is calculated by measuring weight and height. The sample used was 105 students at Junior High School of Kandeman 2. The measurement results were analyzed using the chi-square test. After processing the data, the results of 105 students learned 62% about malnutrition, 29.5% about adequate nutrition knowledge, and 8.5% about good nutrition knowledge. Snack behavior obtained good results, as much as 39%, both as much as 61%. The nutritional status of children got effects of poor nutrition as much as 6.6%, malnutrition as much as 24.7%, average as much as 54.2%, more food as much as 13.3%, and obesity as much as 0.9%. There is no correlations between nutritional knowledge and snack behavior and the nutritional status of school-age children at SDN Kandeman 02. It is hoped that the family and the school will be able to provide understanding to improve nutritional knowledge and children's behavior towards snacks in schools that are good for their health.

**Keywords:** *Nutritional Knowledge; Snack Behavior; Nutritional Status*

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kandeman 02

### **Abstrak**

Anak usia sekolah adalah anak yang memiliki usia antara 6-12 tahun. Status gizi anak usia sekolah saat ini tidak hanya terbatas pada kelebihan gizi (obesitas). Sebagian besar masalah gizi lain pada anak sekolah adalah kekurangan gizi, seperti anak yang pertumbuhannya terhambat tinggi dan berat badan tidak sesuai standar normal. Penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengetahuan gizi dan Perilaku Jajan diukur menggunakan kuesioner dan Status gizi diukur dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Sampel yang digunakan sebanyak 105 siswa di SDN Kandeman 02. Hasil pengukuran di analisa dengan menggunakan uji chi-square. Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil dari 105 siswa pengetahuan gizi kurang sebanyak 62%, pengetahuan gizi cukup sebanyak 29,5%, pengetahuan gizi baik sebanyak 8,5%. Perilaku Jajan didapatkan hasil cukup sebanyak 39%, baik sebanyak 61%. Status gizi anak didapatkan hasil gizi buruk sebanyak 6,6%, gizi kurang sebanyak 24,7%, normal sebanyak 54,2%, gizi lebih sebanyak 13,3% dan obesitas sebanyak 0,9%.

**Kata kunci:** *Pengetahuan Gizi, Perilaku Jajan, Status Gizi*

# 1. Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah anak yang memiliki usia antara 6-12 tahun. Anak usia sekolah dapat dikategorikan dalam fase pra remaja, yaitu anak yang memiliki usia antara 9-11 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki-laki. Karakteristik utama anak usia sekolah adalah mereka menampilkan perbedaan – perbedaan individual dalam berbagai segi dan bidang, diantaranya dalam perbedaan intelegasi, kemampuan kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik.

Ciri anak usia sekolah ( 6 – 12 tahun ) yang sehat diantaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Pada tahap usia ini, anak masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat, karena sebagian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah.

Menurut survei Badan Pengawasan Obat dan Makanan pangan jajan menyumbang 31,1 % energi dan 27,4 % protein. Status gizi anak usia sekolah saat ini tidak hanya terbatas pada kelebihan gizi (obesitas). Selain obesitas, perilaku jajan anak yang tidak sehat menjadi masalah yang utama terkait dengan resiko konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis. Sebagian besar masalah gizi lain pada anak sekolah adalah kekurangan gizi, seperti anak yang pertumbuhannya terhambat tinggi dan berat badan tidak sesuai standar normal [1].

Berdasarkan data hasil Riskesdas kejadian gizi pendek dan kurus pada usia anak-anak sekolah masih tinggi. Berdasarkan prevalensi status gizi (TB/U) pada anak umur 5-12 tahun di indonesia sebesar 13,4% mengalami status gizi sangat pendek, sebesar 33,9% memiliki status gizi pendek dan 52,7% memiliki status gizi normal. Berdasarkan prevalensi status gizi IMT/U pada anak umur 5-12 tahun di indonesia didapatkan hasil 4,8% anak mengalami status gizi sangat buruk, 13,5% mengalami status gizi kurang, 44,7% mengalami status gizi normal, 21,6% mengalami status gizi gemuk dan 15,4 mengalami obesitas [2].

Anak sekolah dasar di Indonesia seperti kelompok usia lainnya juga menghadapi masalah gizi ganda. Disatu sisi menghadapi kelebihan gizi, yaitu akibat konsumsi pangan berlebih, yang secara nasional jumlahnya sekitar 10%. Di sisi lain juga banyak dijumpai anak yang mengalami kekurangan gizi akibat konsumsi pangan dengan jumlah dan kualitas yang rendah [1].

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Batang dari jumlah siswa kelas II-VI yang dilakukan penilaian status gizi senyap 62.673 siswa terdiri dari laki-laki sebanyak 32.529 siswa dan perempuan sebanyak 30.149 siswa didapatkan status gizi normal sebanyak 57.799, gemuk sebanyak 3.316, kurang sebanyak 1.758, gizi lebih sebanyak 126 dan stunting sebanyak 3 siswa [3].

Berdasarkan Pusat Data Informasi dan Kementerian Kesehatan RI (2014), dari hasil pengujian terhadap 10.429 sampel PJAS yang diambil dari seluruh Indonesia menunjukkan 76,18% sampel memenuhi syarat (MS) dan 23,82% sampel tidak memenuhi syarat (TMS). Dari tahun 2010-2013 presentase PJAS yang memenuhi syarat mengalami peningkatan, dari 55,52% menjadi 80,79%. Sedangkan pada tahun 2014 terjadi penurunan presentase PJAS yang memenuhi syarat, yaitu sebesar 76,18%. Penyebab Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dari tahun 2009-2014 yang paling tinggi disebabkan oleh pencemaran mikroba, Bahan Tambahan Pangan (BTP) berlebih dan penggunaan bahan berbahaya. [4].

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa keingintahuan manusia terhadap sesuatu dan hasrat untuk meningkatkan harkat hidup sehingga kehidupan menjadi lebih baik dan berkembang sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan [5]. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sella Damayanti, 2017 dengan judul hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada anak SDN Tunggulwulung 3 Kota Malang menunjukkan perilaku jajan yang terjadi pada anak sekolah biasanya sangat tinggi apalagi anak usia SD, karena pengetahuan mereka mengenai jajanan yang baik dan tidak baik kurang dan mereka lebih suka jajan baik di luar maupun di dalam sekolah. Dan kesukaan anak terhadap makanan itu beraneka ragam dan biasanya lebih suka makanan yang bentuk dan warnanya bagus, tetapi mereka tidak tau apakah makanan itu baik untuk dikonsumsi. Anak yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki perilaku jajan yang baik di bandingkan anak yang kurang pengetahuan [6].

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan studi deskriptif yang mendeskripsikan hubungan pengetahuan gizi dan perilaku jajan dengan status gizi . Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah siswa kelas II sampai kelas V dengan jumlah 105 siswa yang diambil dengan teknik total sampling.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tingkat pengetahuan responden didapatkan dari 105 responden diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 65 responden (61,9%), pengetahuan gizi cukup sebanyak 31 responden (29,5%) dan pengetahuan gizi banyak sebanyak 9 responden (8,6%). Frekuensi dan presentase data pengetahuan gizi Siswa di SDN Kandeman 02 dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Dan Presentase Pengetahuan Gizi Siswa Di SDN Kandeman 02 (N = 105)

Pengetahuan gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	65	61,9
Cukup	31	29,5
Baik	9	8,6
Total	105	100

Hasil dari perilaku jajan Dari 105 responden didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki perilaku jajan baik sebanyak 64 responden (61%) dan perilaku jajan cukup sebanyak 41 responden (39%).

Frekuensi dan presentase perilaku jajan siswa di SDN Kandeman 02 dapat dilihat pada [Tabel 2](#)

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Dan Presentase Perilaku Jajan Siswa Di SDN Kandeman 02 (N =105)

Perilaku Jajan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	41	39
Baik	64	61
Total	105	100

Hasil dari indeks masa tubuh pada 105 responden yang dilakukan penelitian gizi normal sebanyak 57 responden (54,3%), status gizi buruk sebanyak 7 responden (6,7%), status gizi kurang sebanyak 26 responden (24,8%), gizi lebih sebanyak 14 responden (13,3%) dan obesitas sebanyak 1 responden (1%). Lebih lanjut di sajikan dalam [Tabel 3](#) dan [Tabel 4](#).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Dan Presentase Indeks Massa Tubuh Siswa Di SDN Kandeman 02 (N = 105)

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gizi buruk	7	6,7
Gizi kurang	26	24,8
Normal	57	54,3
Gizi lebih	14	13,3
Obesitas	1	1
Total	105	100

Hasil dari hubungan antara pengetahuan gizi responden dengan status gizi di dapatkan hasil sebagai berikut tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi disajikan dalam [Tabel 4](#).

**Tabel 4.** Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi

## Indeks Massa Tubuh

		Gizi buruk	Gizi kurang	Normal	Gizi lebih	Obesitas	Total	P
Pengetahuan Gizi	Kurang	5	12	36	12	0	65	0,228
	Cukup	1	12	16	1	1	31	
	Baik	1	2	5	1	0	9	
Total		7	26	57	14	1	105	

Hasil dari hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi responden didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku jajan dengan status gizi. Hubungan perilaku jajan dengan status gizi disajikan dalam [Tabel 5](#).

**Tabel 5.** Hubungan perilaku jajan dengan status gizi

		Gizi buruk	Gizi kurang	Normal	Gizi lebih	Obesitas	Total	p
Perilaku Jajan	Kurang	0	0	0	0	0	0	0,611
	Cukup	4	9	24	4	0	41	
	Baik	3	17	33	10	1	64	
Total		7	26	57	14	1	105	

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa tau yang terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 65 responden (61,9%), pengetahuan gizi cukup sebanyak 31 responden (29,5%) dan pengetahuan gizi banyak sebanyak 9 responden (8,6%).

Perilaku adalah hasil dari pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan perilaku. Beberapa ahli membedakan bentuk perilaku ke dalam tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Selain faktor pengetahuan terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku jajan baik faktor internal maupun eksternal. Sebagian besar responden memiliki perilaku jajan baik sebanyak 64 responden (61%) dan perilaku jajan cukup sebanyak 41 responden (39%).

Pada status gizi tidak normal terpecah menjadi status gizi obesitas yaitu sebanyak 2 responden, status gizi gemuk sebanyak 2 responden dan status gizi kurus sebanyak 5 responden. Presentase yang tinggi pada anak dengan status gizi normal disebabkan oleh baiknya asupan makan anak sehingga tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada anak diantaranya kebiasaan anak dalam memilih makanan, kebiasaan jajan, dan terlalu lama bermain. Pengetahuan merupakan hasil dari rasa tau yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan anak dapat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, sosial budaya, sosial ekonomi dan sumber informasi [7].

Status gizi baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebih.

## 4. Kesimpulan

### a. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku jajan dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Kandeman 02 di dapat simpulan sebagai berikut :

Dari 105 responden tingkat pengetahuan gizi anak sekolah dasar memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 61,9%, pengetahuan gizi cukup sebanyak 29,5% dan pengetahuan gizi baik sebanyak 9%. Dari 105 responden dapat diidentifikasi perilaku jajan kurang sebanyak 0%, perilaku jajan cukup sebanyak 39% dan perilaku jajan baik sebanyak 61%.

Dari 105 responden yang dilakukan pengukuran status gizi di dapatkan gizi buruk 6,7%, gizi kurang sebanyak 24,8%, normal 54,3%, gizi lebih 13,3 % dan obesitas sebanyak 1%. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai  $p$  value= 1,192 dengan hasil korelasi 0,228. Tidak ada hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi dengan nilai  $p$  value= 824 dengan hasil korelasi 0,611.

### b. Saran

Bagi instansi pendidikan SDN Kandeman 02 hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat merencanakan untuk penyediaan fasilitas kantin sekolah yang dapat menyediakan makanan jajanan yang sehat dan dipantau secara berkala.

## Referensi

- [1] Hardiansyah, I Dewa Nyoman Supariasa, *Ilmu Gizi Teori&Aplikasi*. Jakarta : EGC, 2016.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskedes 2018*. Jakarta . diakses pada tanggal 15 januari 2022. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskedes-2018-Nasional.pdf>.

- [3] Dinas Kesehatan Kabupaten Batang. (2018). Data Pemeriksaan Berkala SD/MI Tingkat Puskesmas Se Kabupaten Batang.
- [4] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014). <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- [5] Ayu Putri Ariyani. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuhu Medika.
- [6] Sella Damayanti, Atti Yudiernawati, Neni Maemunah. "Hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada anak SDN Tunggulwulung 3 Kota Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2.2 (2017).
- [7] Ayu Putri Ariyani. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuhu Medika.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---