

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN, PERILAKU PEMILIHAN
MAKANAN JAJAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 1
ASRIKATON



ALFANTIKA CANDRA HIDAYATURROHMAH
P17110211024

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 GIZI
MALANG
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Hasil Penelitian Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton”

Nama : Alfantika Candra Hidayaturrohmah

NIM : P17110211024

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Malang, 08 Desember 2023

Pembimbing,



Sugeng Iwan Setyobudi, S.TP., M. Kes
NIP. 196609081989031003

LEMBAR PENGESAHAN

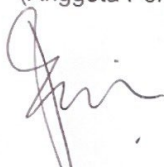
GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN, PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO , DAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 1 ASRIKATON

(KARYA TULIS ILMIAH)

Oleh: Alfantika Candra Hidayaturrohmah
NIM: P17110211024

Telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 27 Mei 2024
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing
(Anggota Penguji)



Sugeng Iwan Setyobudi, S.TP., M. Kes
NIP. 196609081989031003

Ketua Penguji



I Nengah Tanu Komalyna, DCN., SE., M.Kes., RD
NIP.196503011988031005

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Ibnu Fajar, SKM., M.Kes., RD
NIP. 196610181989031001

Ketua Program Studi Diploma 3 Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Maryam Razak, STP., M.Si
NIP.197011191994032001

LEMBAR IDENTITAS PENGUJI

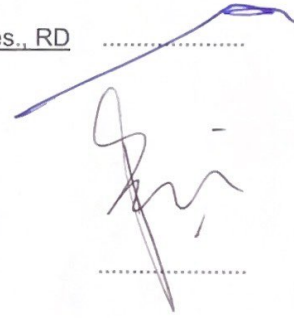
Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada program studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Pada tanggal 27 Mei 2024

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah

Tanda Tangan

Ketua :

I Nengah Tanu Komalya, DCN., SE., M.Kes., RD
NIP.196503011988031005



Anggota :

Sugeng Iwan Setyobudi, S.TP., M. Kes
NIP. 196609081989031003

.....

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfantika Candra Hidayaturrohmah

NIM : P17110211024

Program Studi: D3 Gizi

Jurusan : Gizi

Judul KTI : Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diujikan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulisan lain, telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena laporan tugas akhir ini dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Malang, 27 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Alfantika Candra Hidayaturrohmah

NIM.P17110211024

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton” untuk memenuhi tugas akhir Diploma 3 Gizi. Sehubungan dengan selesainya karya tulis ilmiah ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ketua Program Studi Diploma 3 Gizi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. I Nengah Tanu Komalya, DCN., SE., M.Kes., RD selaku Dosen Penguji karya tulis ilmiah.
5. Sugeng Iwan Setyobudi, STP., M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran, serta arahan kepada penulis dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Hadi Nursam & Suryanti selaku orang tua penulis yang selalu memberikan doa, semangat, harapan serta dukungan.
7. Teman-teman dan semua pihak yang membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Malang, 8 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebiasaan Jajan	5
B. Perilaku Pemilihan Makanan (Jajan).....	6
C. Asupan Zat Gizi Makro	8
D. Status Gizi.....	9
E. Jajanan yang Sehat & Jajanan yang Tidak Sehat.....	10
F. Cara Memilih Jajanan yang Sehat.....	11
E. Kerangka Konsep	13
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu & Lokasi Penelitian	16
C. Populasi & Sampel	16
D. Teknik Pengambilan Sampel	17
E. Variabel Penelitian	17
F. Definisi Operasional Variabel	18

G. Instrumen Penelitian	20
H. Pengumpulan Data.....	20
I. Analisis & Penyajian Data	21
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum	22
B. Kebiasaan Jajan	25
1. Jenis Jajanan	25
2. Frekuensi Pembelian Jajanan	29
3. Lokasi Pembelian Jajanan	29
C. Perilaku Pemilihan Makanan (Jajan)	30
1. Sumber Informasi Pemilihan Jajan	30
2. Penggunaan Bumbu Pelengkap.....	31
3. Frekuensi Pembelian Jajanan (dengan bumbu rasa-rasa)	32
4. Frekuensi Pembelian Minuman Berwarna	33
D. Asupan Zat Gizi Makro	34
E. Status Gizi	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	18
Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Penghasilan Orang Tua.....	24
Tabel 3. Distribusi Orang Tua Responden berdasarkan Pekerjaan	24
Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Uang Saku yang Diterima.....	24
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan (Jajanan) yang Sering dibeli di Kantin Sekolah.....	25
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Minuman (Jajanan) yang Sering dibeli di Kantin Sekolah.....	26
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan (Jajanan) yang Sering dibeli di Pedagang Luar Sekolah	27
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Minuman (Jajanan) yang Sering dibeli di Pedagang Luar Sekolah	28
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Jajan (per minggu).....	29
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi Pembelian Jajanan	29
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Pemilihan Jajanan	30
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Bumbu Pelengkap..	31
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pembelian Jajanan (dengan bumbu rasa-rasa)	32
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pembelian Minuman Berwarna	33
Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Gizi Makro	34
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	7
Gambar 2. SDN 1 Asrikaton.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	43
Lampiran 2. Lembar Formulir Kuesioner.....	45
Lampiran 3. Food Recall 24 Jam An. S.....	50
Lampiran 4. Z-Score BMI/U.....	51
Lampiran 5. Pengukuran Antropometri menggunakan WHO Antro Plus.....	52

Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton

Alfantika Candra Hidayaturrohmah

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung proses tersebut dan mencegah masalah gizi. Sumber gizi utama untuk anak-anak ini termasuk makanan jajanan yang sering dikonsumsi di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajanan, asupan zat gizi makro, dan status gizi anak di SDN 1 Asrikaton. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survei dengan menyebarkan kuesioner kepada 61 siswa kelas V dan VI. Hasil menunjukkan bahwa makanan ringan dan minuman es adalah jajanan yang paling sering dikonsumsi, dengan frekuensi jajan tinggi setiap minggunya. Sebagian besar siswa membeli jajanan di kantin sekolah yang relatif lebih aman dari segi kebersihan dan kualitas gizi. Media sosial menjadi sumber informasi utama dalam pemilihan jajanan, dan bumbu bubuk adalah bumbu pelengkap yang paling disukai. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk meningkatkan kualitas dan keamanan makanan jajanan serta mendukung kebijakan gizi yang seimbang.

Kata Kunci: *anak usia sekolah dasar, zat gizi, keamanan pangan, status gizi, kebiasaan jajan*

ABSTRACT

Elementary school age children are in a phase of rapid growth and development, requiring adequate nutritional intake to support this process and prevent nutritional problems. The main source of nutrition for these children includes snacks that are often consumed at school. This study aims to analyze snack habits, snack choice behavior, macronutrient intake, and nutritional status of children at SDN 1 Asrikaton. This research used a descriptive survey method by distributing questionnaires to 61 students in grades V and VI. The results show that snacks and iced drinks are the most frequently consumed snacks, with a high frequency of snacks every week. Most students buy snacks in the school canteen which are relatively safer in terms of hygiene and nutritional quality. Social media is the main source of information in snack selection, and powdered spices are the most preferred complementary spices. This research provides recommendations to schools, parents and the government to improve the quality and safety of snack foods and support balanced nutrition policies.

Keywords: *elementary school age children, nutrition, food security, nutritional status, snack habits.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada usia ini, anak membutuhkan asupan zat gizi yang adekuat untuk mendukung proses tumbuh kembangnya, serta untuk mencegah terjadinya masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Zat gizi yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah dasar meliputi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi makro berperan sebagai sumber energi, pembangun, dan pengatur metabolisme tubuh, sedangkan zat gizi mikro berperan sebagai koenzim, hormon, dan antioksidan yang membantu fungsi fisiologis tubuh (Aryanti, 2012).

Salah satu sumber asupan zat gizi bagi anak usia sekolah dasar adalah makanan jajanan yang dikonsumsi di lingkungan sekolah. Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang dijual di luar rumah, baik di kantin sekolah, warung, pedagang kaki lima, maupun pasar tradisional. Makanan jajanan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecukupan gizi anak, terutama jika anak tidak sarapan atau tidak membawa bekal makanan dari rumah. Selain itu, makanan jajanan juga dapat memenuhi kebutuhan psikologis anak, seperti rasa senang, puas, dan bergaul dengan teman sebaya (Suhardjo, 2003).

Masalah yang ada di SDN 1 Asrikaton yakni kebiasaan jajan siswa yang cukup tinggi dengan preferensi terhadap makanan yang kurang sehat. Makanan jajanan juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan gizi anak, jika tidak dipilih dengan baik. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas gizi makanan jajanan adalah bahan baku, cara pengolahan, penyimpanan, penjualan, dan kebersihan lingkungan. Makanan jajanan yang tidak memenuhi standar keamanan pangan dapat mengandung bahan berbahaya, seperti boraks, formalin, pewarna tekstil, dan zat pengawet lainnya, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan, keracunan, alergi, bahkan kanker. Selain itu, makanan jajanan yang tidak seimbang gizinya dapat menyebabkan kekurangan atau

kelebihan zat gizi tertentu, yang dapat berakibat pada status gizi anak yang tidak optimal, seperti kurus, pendek, gemuk, atau obesitas (Suhardjo, 2003).

Status gizi anak usia sekolah dasar dapat dinilai dengan menggunakan indeks antropometri, yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indeks BB/U menggambarkan status gizi saat ini atau akut, indeks TB/U menggambarkan status gizi masa lalu atau kronis, dan indeks BB/TB menggambarkan status gizi proporsional atau harmonis. Status gizi anak usia sekolah dasar dapat dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, atau obesitas, berdasarkan standar WHO tahun 2007 (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi kurang (sangat kurus dan kurus) pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia adalah 10,2%, sedangkan prevalensi status gizi lebih (gemuk dan obesitas) adalah 18,8%. Prevalensi stunting (sangat pendek dan pendek) pada kelompok usia yang sama adalah 27,7%. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi ganda, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi, masih menjadi tantangan bagi kesehatan anak usia sekolah dasar di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah dasar adalah perilaku pemilihan makanan jajanan. Perilaku pemilihan makanan jajanan adalah tindakan yang dilakukan oleh anak dalam memilih jenis, jumlah, frekuensi, dan tempat membeli makanan jajanan. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, sikap, motivasi, preferensi, ketersediaan, harga, teman sebaya, orang tua, dan media massa. Perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik dapat meningkatkan asupan zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh anak, sedangkan perilaku pemilihan makanan jajanan yang buruk dapat menurunkan asupan zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh anak (Suhardjo, 2003).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang gambaran kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajanan, dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat

bagi pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah dalam upaya meningkatkan gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton?
2. Bagaimana gambaran perilaku pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton?
3. Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton?
4. Bagaimana gambaran status gizi pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis gambaran kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro dan status gizi anak SDN 1 Asrikaton.

2. Tujuan Khusus

1. Memahami kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar negeri 1 Asrikaton.
2. Menganalisis perilaku pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar negeri 1 Asrikaton.
3. Menentukan asupan zat gizi makro pada anak sekolah dasar negeri 1 Asrikaton.
4. Menentukan status gizi pada anak sekolah dasar negeri 1 Asrikaton.
5. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajanan, dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak sekolah dasar negeri Asrikaton.

D. Manfaat penelitian

- Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat memberikan masukan untuk meningkatkan kualitas dan keamanan pangan yang dijual di kantin sekolah, serta untuk mengatur kebijakan dan program yang mendukung gizi seimbang bagi siswa, seperti penyuluhan gizi, pengawasan makanan jajanan, dan pemberian makanan tambahan.
- Bagi orang tua, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya memberikan sarapan dan bekal makanan yang bergizi bagi anak, serta mengawasi dan membimbing anak dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan aman.
- Bagi pemerintah, penelitian ini dapat memberikan data dan rekomendasi untuk merumuskan kebijakan dan strategi yang terkait dengan peningkatan gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar, khususnya dalam hal pengendalian dan pencegahan masalah gizi ganda.
- Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat, serta menjadi acuan dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik yang sama atau serupa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti frekuensi makan, jenis makanan, kepercayaan terhadap makanan (pantangan), preferensi terhadap makanan, dan cara pemilihan makanan (Suhardjo, 1989). Kebiasaan jajan pada anak-anak sekolah dasar merupakan titik awal yang penting dalam pembentukan pola makan sehat di masa depan. Pada usia ini, anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga asupan gizi yang seimbang sangat diperlukan. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat pada usia ini dapat membantu mencegah masalah kesehatan kronis di kemudian hari, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Penerapan kebiasaan makan yang sehat sejak dini dapat meningkatkan kualitas hidup anak-anak serta mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif di masa dewasa.

Anak-anak sekolah dasar sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka, termasuk keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Peran keluarga sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak. Orang tua yang memberikan contoh pola makan sehat dan menyediakan makanan bergizi di rumah dapat membantu anak-anak mengadopsi kebiasaan makan yang baik. Selain itu, anak-anak juga terpengaruh oleh teman sebaya mereka. Misalnya, jika teman-teman mereka cenderung memilih jajanan sehat, anak-anak akan lebih mungkin mengikuti kebiasaan tersebut.

Lingkungan sekolah juga memainkan peran yang signifikan dalam kebiasaan jajan anak-anak. Kantin sekolah yang menyediakan pilihan makanan sehat dan mendukung program edukasi gizi dapat membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih baik. Selain itu, program pendidikan gizi yang diselenggarakan di sekolah dapat meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya makanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Guru dan staf sekolah juga dapat berperan sebagai model dalam menerapkan pola makan sehat.

Intervensi berbasis sekolah, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, pendidikan gizi, dan keterlibatan orang tua, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak-anak. Misalnya, mengadakan hari-hari khusus di mana hanya makanan sehat yang disajikan atau mengundang ahli gizi untuk berbicara tentang pentingnya makanan sehat dapat memberikan dampak positif. Selain itu, melibatkan anak-anak dalam proses pemilihan dan persiapan makanan dapat meningkatkan minat dan kesadaran mereka terhadap makanan sehat.

Dengan demikian, pembentukan kebiasaan jajan yang sehat pada anak-anak sekolah dasar tidak hanya bergantung pada individu anak tersebut, tetapi juga pada dukungan dan pengaruh dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Upaya kolaboratif dari berbagai pihak ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal serta terhindar dari risiko penyakit kronis di masa depan.

B. Perilaku Pemilihan Makanan

Perilaku pemilihan makanan pada anak-anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk preferensi individu, pengaruh sosial, dan eksposur terhadap iklan dan promosi makanan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, penampilan, dan kesediaan untuk mencoba hal baru. Selain itu, pengaruh dari teman sebaya dan media juga dapat memengaruhi pilihan makanan anak-anak.

Pemilihan makanan merupakan bagian proses dalam memilih makanan untuk dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor (Steptoe et al. ,1995). Faktor-faktor pemilihan makanan yaitu kesehatan, suasana hati, kenyamanan, sensorik, kandungan alami dalam pangan, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, dan masalah etika. Faktor yang memengaruhi pemilihan makanan seseorang mencakup faktor biologi, psikologi, sosial budaya, ekonomi dan lingkungan. Faktor biologi merupakan faktor yang signifikan terhadap proses seleksi makanan. Selain perspektif biologi, terdapat

beberapa faktor lain seperti kebutuhan energi dan preferensi terhadap rasa (Sommer et al., 2012).

Memilih jajanan sehat di sekolah merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan dan energi anak-anak selama proses belajar. Anak-anak perlu diarahkan untuk memilih jajanan yang terdiri dari buah dan sayur segar seperti apel, pisang, jeruk, anggur, wortel, dan mentimun sebagai camilan sehari-hari karena kaya akan vitamin dan serat. Selain itu, penting bagi anak-anak untuk diajarkan membaca label makanan dan memilih produk yang rendah gula, rendah garam, serta bebas dari bahan pengawet atau pewarna buatan. Menghindari jajanan yang digoreng dan lebih memilih yang dipanggang atau direbus, seperti popcorn tanpa mentega, ubi rebus, atau jagung bakar, dapat membantu mengurangi asupan lemak jenuh. Membawa bekal dari rumah juga merupakan cara efektif untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang sehat; camilan seperti potongan buah, sayuran dengan hummus, yogurt, atau sandwich dengan roti gandum dan isian sehat bisa menjadi pilihan.

Anak-anak juga sebaiknya dibiasakan untuk minum air putih daripada minuman manis seperti soda atau jus kemasan, dengan membawa botol minum sendiri untuk memastikan hidrasi yang cukup sepanjang hari. Produk susu rendah lemak tanpa tambahan gula, seperti susu dan yogurt, juga merupakan sumber kalsium yang baik untuk pertumbuhan tulang. Di samping itu, anak-anak perlu diajarkan untuk menghindari makanan cepat saji yang biasanya tinggi lemak, garam, dan gula, seperti gorengan, keripik kentang, dan permen. Memilih snack bar atau granola yang terbuat dari bahan alami seperti gandum utuh, buah kering, dan kacang-kacangan tanpa tambahan gula, dapat menjadi alternatif camilan yang sehat. Penting juga bagi anak-anak untuk makan dalam porsi yang wajar dan tidak berlebihan, meskipun itu makanan sehat, untuk menghindari kebiasaan ngemil berlebihan yang bisa mengganggu nafsu makan saat makan utama.

Selain memilih jenis makanan, memperhatikan kemasan jajanan di kantin sekolah juga sangat penting. Anak-anak harus diajarkan untuk memilih jajanan dengan kemasan yang bersih dan tertutup rapat untuk menjaga kebersihan dan mencegah kontaminasi. Hindari membeli jajanan yang kemasannya rusak atau sudah terbuka karena bisa terkontaminasi bakteri atau kotoran. Kemasan yang baik biasanya

mencantumkan informasi gizi yang jelas, termasuk tanggal kadaluarsa dan komposisi bahan. Anak-anak juga perlu diajarkan untuk menghindari jajanan dengan kemasan yang terlalu menarik dengan gambar-gambar mencolok yang seringkali menandakan adanya tambahan pewarna dan perasa buatan yang tidak sehat.

C. Asupan Zat Gizi Makro

Menurut Alistina et al., (2021), zat gizi makro merupakan komponen makanan utama yang memberikan energi terbesar bagi tubuh manusia dan dibutuhkan dalam jumlah yang besar, dinyatakan dalam satuan gram (g). Terdapat tiga jenis zat gizi makro, yaitu protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa banyak anak-anak sekolah dasar tidak memenuhi asupan zat gizi makro yang direkomendasikan. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aksesibilitas terhadap makanan sehat, atau preferensi pribadi terhadap makanan yang kurang bergizi.

Pola makan yang tidak seimbang sering kali terjadi karena anak-anak lebih memilih makanan yang tinggi gula dan lemak tetapi rendah nutrisi, seperti permen, snack, dan makanan cepat saji. Kurangnya pendidikan gizi di rumah dan sekolah juga berkontribusi terhadap pemahaman yang rendah mengenai pentingnya zat gizi makro bagi kesehatan. Di samping itu, aksesibilitas terhadap makanan sehat dapat menjadi tantangan, terutama bagi keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Makanan sehat seperti buah, sayuran, daging tanpa lemak, dan biji-bijian utuh mungkin lebih sulit dijangkau secara finansial dibandingkan makanan olahan yang lebih murah namun kurang bergizi.

Preferensi pribadi anak-anak terhadap makanan yang kurang bergizi juga dipengaruhi oleh paparan iklan makanan cepat saji dan jajanan tidak sehat yang sering mereka lihat di media. Iklan ini dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak, membuat mereka lebih tertarik pada makanan yang tidak mendukung asupan zat gizi makro yang seimbang. Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak mendukung dengan baik pilihan makanan sehat di kantin juga dapat memperburuk masalah ini.

Oleh karena itu, intervensi yang holistik diperlukan untuk mengatasi masalah kekurangan asupan zat gizi makro pada anak-anak sekolah dasar. Intervensi ini dapat mencakup pendidikan gizi yang lebih baik di rumah dan sekolah, peningkatan aksesibilitas makanan sehat melalui subsidi atau program makan sekolah, serta regulasi yang lebih ketat terhadap iklan makanan yang tidak sehat. Melibatkan anak-anak dalam pemilihan dan persiapan makanan sehat juga dapat membantu meningkatkan minat dan kesadaran mereka terhadap pentingnya pola makan yang seimbang. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan anak-anak dapat memenuhi asupan zat gizi makro yang direkomendasikan dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.

D. Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari setiap makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Status gizi merupakan gambaran atau evaluasi mengenai keadaan tubuh seseorang atau kelompok individu yang mencakup aspek-aspek seperti pola makan, asupan nutrisi, dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat mencerminkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, gaya hidup, status sosial ekonomi, dan kondisi lingkungan.

Penilaian status gizi penting untuk memahami kebutuhan nutrisi individu atau kelompok, serta untuk merencanakan intervensi atau program kesehatan yang sesuai guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Melalui penilaian status gizi, dapat diketahui apakah seseorang atau kelompok mengalami kekurangan, kecukupan, atau kelebihan nutrisi. Penilaian ini melibatkan pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT), serta analisis biokimia darah untuk mengetahui kadar zat gizi tertentu dalam tubuh. Selain itu, survei pola makan dan asupan makanan juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

Pola makan yang tidak seimbang dan rendah gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk malnutrisi, defisiensi mikronutrien, dan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Sebaliknya, pola makan

yang baik dan seimbang dapat mendukung pertumbuhan optimal, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, di mana individu atau keluarga dengan status ekonomi rendah mungkin memiliki akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, serta kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang baik.

Gaya hidup yang kurang aktif dan kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis juga berkontribusi terhadap status gizi yang buruk. Kondisi lingkungan, termasuk ketersediaan dan keamanan pangan, juga mempengaruhi status gizi seseorang. Misalnya, lingkungan dengan akses terbatas ke makanan segar dan sehat cenderung memiliki tingkat malnutrisi yang lebih tinggi.

Oleh karena itu, penilaian status gizi tidak hanya penting untuk individu, tetapi juga untuk merancang program kesehatan masyarakat yang efektif. Program intervensi seperti penyuluhan gizi, peningkatan akses ke makanan bergizi, dan promosi gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk memperbaiki status gizi. Pemerintah dan lembaga kesehatan harus bekerja sama untuk menciptakan kebijakan yang mendukung ketersediaan pangan yang aman dan bergizi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang. Dengan demikian, penilaian dan perbaikan status gizi dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. **E.**

E. Jajanan yang Sehat & Tidak Sehat

Jajanan sehat merupakan pilihan makanan atau camilan yang memiliki nilai nutrisi yang baik bagi tubuh dan tidak hanya memberikan kenikmatan rasa tetapi juga memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan. Jajanan sehat cenderung mengandung bahan-bahan alami yang kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang esensial bagi fungsi tubuh yang optimal. Buah-buahan segar, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak sering menjadi komponen utama dari jajanan sehat ini. Selain itu, jajanan sehat biasanya rendah gula tambahan, rendah lemak jenuh, serta bebas dari bahan tambahan seperti pewarna dan pengawet buatan. Sebagai contoh, keripik sayuran, granola bar yang terbuat dari bahan alami, smoothie buah tanpa tambahan gula, atau roti gandum dengan selai kacang dapat dianggap sebagai

jajanan sehat yang memberikan nutrisi tambahan tanpa kelebihan kalori atau bahan tambahan yang tidak diperlukan.

Adanya jajanan sehat dalam pola makan sehari-hari memberikan kesempatan untuk memperkaya konsumsi nutrisi harian, yang pada akhirnya dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan tubuh anak secara keseluruhan. Jajanan sehat tidak hanya memberikan energi yang stabil dan bertahan lama, tetapi juga dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Selain itu, konsumsi jajanan sehat juga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan kinerja kognitif, terutama pada anak-anak di sekolah.

Sedangkan, jajanan yang tidak sehat cenderung memiliki kandungan nutrisi yang rendah dan tinggi kalori, lemak jenuh, gula tambahan, atau natrium. Jajanan ini sering terbuat dari bahan-bahan olahan dan diproses yang telah kehilangan sebagian besar nilai nutrisinya selama proses produksi. Warna mencolok pada jajanan tidak sehat sering kali menunjukkan adanya tambahan pewarna buatan yang berlebihan, sedangkan bau yang tidak sedap atau menyengat dapat menjadi indikasi adanya penggunaan bahan kimia atau proses pengawetan yang tidak sehat.

Pemilihan jajanan yang tepat menjadi penting karena kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini akan membentuk dasar pola makan mereka di masa depan. Oleh karena itu, orangtua dan pendidik memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh yang baik dan memastikan bahwa anak-anak memiliki akses yang memadai ke jajanan sehat. Melalui pendidikan gizi dan promosi gaya hidup sehat, kita dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang positif dan memastikan generasi mendatang tumbuh dengan kesehatan yang optimal.

F. Cara Memilih Jajanan yang Sehat

Pemilihan jajanan yang sehat bagi anak sekolah dasar merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proses pemilihan ini memerlukan perhatian khusus terhadap beberapa kriteria kesehatan dan gizi. Pertama, orang tua dan guru harus memastikan bahwa jajanan yang dipilih mengandung nutrisi yang seimbang, termasuk karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Jajanan yang kaya akan sayuran, buah-

buah, dan biji-bijian utuh sangat dianjurkan karena kandungan serat dan mikronutrientnya yang tinggi, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan daya tahan tubuh anak (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

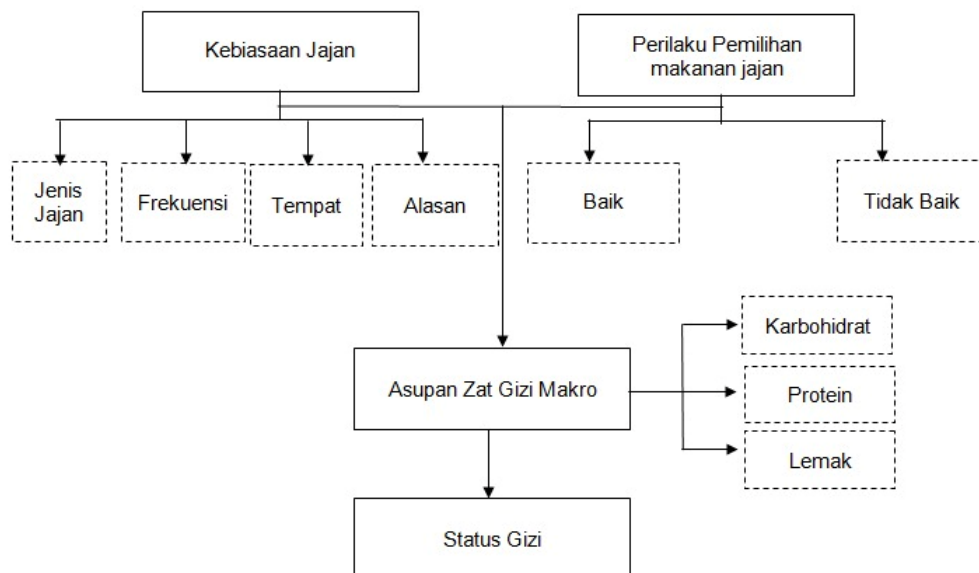
Selain itu, penting untuk menghindari jajanan yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi. Konsumsi berlebih dari bahan-bahan tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung pada anak (WHO, 2016). Orang tua juga disarankan untuk memeriksa label kemasan jajanan untuk memastikan tidak adanya bahan tambahan makanan yang berbahaya, seperti pewarna dan pengawet sintesis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak (BPOM, 2019).

Kemudian, aspek kebersihan dan keamanan jajanan juga harus menjadi perhatian utama. Jajanan yang dipilih harus diproduksi dan disimpan dalam kondisi yang higienis untuk mencegah kontaminasi bakteri dan bahan kimia berbahaya. Oleh karena itu, pemilihan jajanan yang berasal dari sumber yang terpercaya dan telah memiliki izin edar dari BPOM sangat dianjurkan (Suyanto, 2015). Dengan memperhatikan semua kriteria tersebut, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat menikmati jajanan yang tidak hanya lezat tetapi juga mendukung kesehatan mereka secara optimal.

Agar anak sekolah dasar dapat memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat, diperlukan pendekatan edukatif yang efektif dan menarik. Pendidikan mengenai gizi dan kesehatan dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah melalui mata pelajaran seperti ilmu pengetahuan atau pendidikan jasmani, di mana guru mengajarkan tentang nutrisi seimbang, jenis makanan sehat, dan dampak negatif dari jajanan tidak sehat. Penggunaan media visual seperti poster, gambar, dan video yang menarik dan mudah dipahami juga dapat membantu anak-anak lebih mudah mengerti dan mengingat informasi tersebut. Selain itu, kegiatan praktis dan interaktif seperti memasak atau membuat jajanan sehat di kelas dapat memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak dan membuat mereka lebih tertarik untuk memilih makanan sehat. Cerita dan permainan edukatif yang mengajarkan tentang pentingnya makan sehat juga bisa digunakan sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan. Guru dan orang tua perlu memberikan contoh dengan memilih dan mengonsumsi makanan sehat, karena

anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Kampanye dan program sekolah seperti "Hari Makan Sehat" atau "Pekan Jajanan Sehat" dapat meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat. Partisipasi orang tua dalam memberikan informasi dan panduan mengenai jajanan sehat yang dapat disiapkan di rumah juga sangat penting. Dengan menggabungkan berbagai metode ini, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat dan mengadopsi kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

G. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini dirancang untuk mengetahui gambaran antara kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton. Komponen-komponen utama yang dijelaskan dalam kerangka konsep tersebut adalah:

Kebiasaan Jajan

Pada penelitian ini, kebiasaan jajan siswa di SDN 1 Asrikaton akan diidentifikasi melalui beberapa variabel penting: jenis jajan, frekuensi, tempat, dan alasan. Jenis jajan yang dikonsumsi oleh siswa mencakup berbagai macam makanan dan

minuman yang dibeli di luar waktu makan utama, seperti camilan, permen, atau minuman ringan. Frekuensi jajan mengukur seberapa sering siswa melakukan aktivitas ini, mulai dari beberapa kali dalam sehari hingga hanya beberapa kali dalam seminggu. Tempat jajan merujuk pada lokasi di mana siswa biasanya membeli makanan tersebut, seperti di kantin sekolah, warung sekitar sekolah, atau pedagang kaki lima. Alasan yang mendasari kebiasaan jajan ini juga akan diungkap, termasuk faktor rasa, harga, ketersediaan, dan pengaruh teman sebaya.

Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Perilaku pemilihan makanan jajan siswa di SDN 1 Asrikaton akan diklasifikasikan sebagai baik atau tidak baik. Perilaku yang baik mencakup pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, yoghurt, atau makanan yang rendah gula dan lemak. Sebaliknya, perilaku tidak baik mencakup pemilihan makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan makanan yang mengandung banyak lemak jenuh. Penilaian perilaku pemilihan ini penting untuk mengidentifikasi pola konsumsi yang bisa mempengaruhi kesehatan jangka panjang siswa.

Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro yang akan dianalisis dalam penelitian ini meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Variasi dalam jenis dan frekuensi makanan jajan yang dikonsumsi oleh siswa akan mempengaruhi proporsi masing-masing zat gizi makro tersebut. Misalnya, makanan ringan seperti keripik dan minuman manis umumnya tinggi karbohidrat dan lemak, namun rendah protein. Sebaliknya, makanan seperti kacang-kacangan atau produk susu dapat memberikan kontribusi protein yang lebih tinggi dengan kadar lemak yang lebih seimbang.

Status Gizi

Status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton akan dinilai berdasarkan indikator-indikator kesehatan yang relevan, seperti indeks massa tubuh (IMT). Status gizi ini akan memberikan gambaran umum tentang kesehatan dan kesejahteraan siswa, serta bagaimana kebiasaan jajan dan perilaku pemilihan makanan jajan mempengaruhi kondisi tersebut. Asupan zat gizi makro yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, mulai dari kekurangan gizi hingga obesitas, yang pada

gilirannya berdampak pada performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam memahami gambaran umum dari kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton, penelitian ini akan mengumpulkan data yang komprehensif dan menganalisis hubungan antar variabel tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk perumusan kebijakan dan intervensi yang tepat dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan siswa di sekolah dasar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif survei. Penelitian deskriptif survei adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data kuantitatif dari sampel populasi (Sugiyono, 2015). Metode pengumpulan data survei melibatkan pendistribusian kuesioner atau panduan wawancara kepada sekelompok orang untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Pendekatan survei sering digunakan untuk mengukur opini, sikap, perilaku, dan pengetahuan individu (Creswell, 2012).

Pada penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden. Peneliti menyebarkan kuesioner tersebut dalam waktu yang bersamaan kepada para responden, sehingga setiap individu di dalam sampel populasi menerima kuesioner pada saat yang sama. Pendekatan ini memastikan bahwa setiap responden memiliki kesempatan yang setara untuk memberikan tanggapan mereka pada waktu yang sama, yang membantu mengurangi bias waktu dan memastikan konsistensi dalam pengumpulan data.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2023 – 27 Mei 2024.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Asrikaton, Asrikaton, Kec. Pakis, Kab. Malang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI SDN 1 Asrikaton sebanyak 61 siswa. Alasan pengambilan murid kelas V dan VI sebagai populasi karena umumnya murid kelas V dan VI berumur 11-12 tahun, dimana murid kelas V dan VI lebih mudah diajak untuk berkomunikasi sehingga mempermudah penelitian.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI SDN Asrikaton sebanyak 61 siswa yang diambil dengan metode *total population sampling*. *Total population sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2015).

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah Total Population Sampling dimana untuk mendapatkan data peneliti menggunakan seluruh populasi penelitian yaitu siswa/i kelas 5 dan 6 SD Negeri 1 Asrikaton sebanyak 61 siswa.

E. Variabel Penelitian

Adapun beberapa yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajan, zat gizi makro, status gizi.

F. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Kebiasaan Jajan	Konsumsi makanan dan minuman yang tidak di produksi di rumah, tetapi dibeli diwarung atau pedagang makanan/minuman.	Kuesioner & Skala Likert : 1. Sering 2. Kadang-kadang 3. Jarang 4. Tidak Pernah	Menanyakan jenis, frekuensi, lokasi pembelian jajanan	Jenis Jajanan, Kategori tingkat kebiasaan jajan : Sering = 5-6 kali setiap minggu Kadang-kadang = 1-2 kali dalam seminggu Jarang = 1-2 kali dalam seminggu Tidak pernah, Lokasi Pembelian Jajanan	Ordinal
Perilaku Pemilihan Makanan Jajan	Suatu tindakan yang dilakukan oleh individu dalam memilih makanan jajanan yang dikonsumsi.	Kuesioner	Menanyakan sumber informasi, jenis penggunaan bumbu pelengkap, frekuensi pembelian jajan (dengan bumbu rasa-rasa), frekuensi pembelian minuman berwarna.	Informasi pemilihan jajanan, jenis bumbu pelengkap, frekuensi penggunaan bumbu rasa-rasa, frekuensi pembelian minuman berwarna.	Ordinal
Asupan Zat Gizi Makro	Segala asupan energi, lemak dan karbohidrat yang protein, dan yang	Form Food Recall 24 Jam	Food recall 1 x 24 jam	Kategori tingkat konsumsi berdasarkan WNPNG 2012 :	Ordinal

	dikonsumsi siswa dalam waktu 24 jam terakhir			<ol style="list-style-type: none"> 1. Defisit tingkat berat (<70% AKG) 2. Defisit tingkat sedang (70-79% AKG) 3. Defisit tingkat ringan (80-89% AKG) 4. Normal (90-119% AKG) 5. Lebih (120% AKG) 	
Status Gizi	Status gizi adalah keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan zat gizi.	Tinggi badan: Microtoise, Berat Badan: Timbangan Digital	Menghitung status gizi menggunakan WHO <i>Anthro Plus</i> dan KMS Anak Sekolah	Menggunakan standar antropometri Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 : (IMT/U) <ol style="list-style-type: none"> 1. Gizi Buruk (<-3 SD) 2. Gizi Kurang (-3 SD sd < -2 SD) 3. Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD) 4. Gizi Lebih (+1 SD sd + 2 SD) 5. Obesitas (>+2 SD) 	Ordinal

G. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang dapat membantu mengumpulkan data (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah :

1. Form Identitas Responden
2. Form Kuesioner Penelitian
3. Form *Food Recall* 24 jam
4. *Microtoise*
5. Timbangan Badan Digital
6. Alat Tulis
7. Laptop
8. *Software nutrisurvey* 2007
9. *Microsoft Excel* 2010
10. *WHO anthro plus*
11. KMS anak Sekolah Dasar

H. Pengumpulan Data

a. Data Primer

1. Data identitas siswa/i kelas 5 dan 6 SD Negeri 1 Asrikaton berisi (Nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, nama orang tua, dan pendapatan orang tua) dengan cara siswa/i mengisi kuisisioner yang sudah disediakan.
2. Data kebiasaan Jajan siswa di SD Negeri 1 Asrikaton diperoleh dengan cara pengisian kuesioner secara langsung oleh siswa kelas 5 dan 6.

Petunjuk Pengisian Kuesioner Siswa sebagai berikut :

- 1). Dalam mengisi kuesioner, pastikan tulisan dapat terbaca jelas.
- 2). Gunakan huruf kapital agar mudah dibaca.
- 3). Isikan jawaban setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
- 4). Isi jawaban dengan memberi tanda silang (x) atau melingkari pada pilihan a,b,c, atau d untuk pertanyaan tertentu.

3. Data hasil pengukuran antropometri berupa Tinggi Badan dan Berat Badan siswa/i kelas 5 dan 6 SD Negeri 1 Asrikaton yang diperoleh dengan cara melakukan pengukuran langsung menggunakan alat bantu *Microtoise* dan Timbangan Digital. Data yang terkumpul kemudian dianalisis oleh peneliti menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus untuk mengevaluasi status gizi

siswa. Analisis tersebut dilakukan dengan membandingkan data tinggi dan berat badan siswa terhadap standar antropometri yang berlaku, guna mengidentifikasi apakah siswa berada dalam kategori gizi yang sesuai, kurang, atau berlebih. Hasil dari analisis ini memberikan wawasan penting mengenai kondisi kesehatan dan nutrisi siswa, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar untuk intervensi atau kebijakan kesehatan yang lebih tepat.

4. Data hasil asupan makan siswa/i yang diperoleh dengan mewawancarai responden dengan menggunakan instrumen form *food recall* 24 jam. Formulir ini membantu dalam mengidentifikasi detail mengenai porsi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Data yang diperoleh dari *food recall* 24 jam kemudian diolah menggunakan aplikasi *NutriSurvey* 2007, sebuah perangkat lunak yang dirancang khusus untuk menganalisis data nutrisi. Melalui aplikasi ini, data mentah diinput dan diproses untuk menghitung kandungan zat gizi dalam setiap makanan yang dilaporkan. Hasil pengolahan ini memberikan informasi mengenai kecukupan asupan zat gizi siswa, memungkinkan peneliti untuk menilai apakah asupan gizi harian siswa memenuhi standar yang direkomendasikan atau terdapat kekurangan maupun kelebihan dalam konsumsi zat gizi tertentu. Analisis ini sangat penting untuk memahami pola makan siswa dan dapat menjadi dasar untuk perbaikan gizi dan intervensi kesehatan yang lebih tepat.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari kantor tata usaha SD Negeri 1 Asrikaton yakni data mengenai jumlah murid.

I. Analisis dan Penyajian Data

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel

2. Penyajian Data

Data gambaran kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 1 Asrikaton disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum



Gambar 2. SDN 1 Asrikaton

SDN 1 Asrikaton adalah sebuah sekolah dasar negeri yang terletak di Jl. Raya Asrikaton No.46, Boko, Asrikaton, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sekolah ini berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Malang dan menyediakan pendidikan dasar bagi anak-anak di wilayah sekitarnya. Sebagai salah satu sekolah dasar negeri, SDN 1 Asrikaton berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas dengan kurikulum yang sesuai dengan standar nasional. Sekolah ini dilengkapi dengan fasilitas yang mendukung proses belajar-mengajar, seperti ruang kelas yang memadai, lapangan olahraga, dan kantin sekolah. Lokasi SDN 1 Asrikaton yang strategis di Jalan Raya Asrikaton memudahkan akses bagi siswa-siswi yang tinggal di sekitar Kecamatan Pakis dan sekitarnya. Kepala sekolah SDN 1 Asrikaton, mewajibkan muridnya untuk membawa bekal sendiri, sehingga anak-anak tidak diperbolehkan membeli jajanan di luar sekolah selama jam belajar berlangsung. Kebijakan ini diterapkan dengan tujuan utama untuk memastikan bahwa anak-anak membawa makanan yang sehat dan bergizi dari rumah, serta untuk mengurangi konsumsi jajanan yang kurang sehat yang sering tersedia di sekitar sekolah. Selain itu, kebijakan ini juga merupakan bagian dari upaya sekolah untuk mengedukasi anak-anak tentang pentingnya pola makan

sehat dan memberikan kesempatan kepada orang tua untuk lebih aktif terlibat dalam pemilihan makanan yang disajikan kepada anak-anak mereka.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang digunakan adalah anak-anak usia 10-14 tahun dari kelas 5 & 6. Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat dilihat bahwa kelompok usia 11 tahun merupakan yang paling banyak dengan jumlah 30 responden atau 49,1% dari total sampel. Selain itu, dari sisi jenis kelamin, jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu sebanyak 33 orang (54%) dibandingkan dengan 28 orang perempuan (45,9%). Tingginya kontribusi kelompok usia 11 tahun ini dapat dikaitkan dengan kebiasaan jajan dan perilaku pemilihan makanan jajan di kalangan anak-anak. Usia 11 tahun merupakan masa transisi yang signifikan dalam perkembangan anak, di mana mereka mulai lebih mandiri dalam memilih makanan, termasuk makanan jajan. Penelitian Santrock (2018) menunjukkan bahwa pada usia ini, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir abstrak dan logis serta kemampuan berinteraksi sosial, yang mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan. Selain itu, penelitian oleh Eccles (2004) menekankan bahwa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama adalah masa kritis yang memerlukan perhatian khusus, baik secara akademik maupun psikososial. Periode ini juga merupakan masa di mana anak-anak cenderung lebih sering membeli makanan jajan di sekolah, yang dapat mempengaruhi asupan zat gizi makro mereka dan akhirnya status gizi mereka. Dalam konteks penelitian ini yang berfokus pada kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi anak di SDN 1 Asrikaton, tingginya keikutsertaan responden berusia 11 tahun sangat relevan. Usia ini merupakan waktu kritis di mana intervensi mengenai pemilihan makanan yang sehat dan pendidikan gizi dapat memiliki dampak yang signifikan. Oleh karena itu, memahami perilaku dan kebiasaan jajan pada kelompok usia ini sangat penting untuk merancang program kesehatan yang efektif dan meningkatkan status gizi anak-anak di sekolah dasar.

2. Pendapatan & Pekerjaan Orang Tua

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Penghasilan Orang Tua

No.	Kategori	n	%
1.	1.000.000 – 2.500.000	22	36%
2.	2.600.000 – 5.000.000	39	63,9%
Total		61	100%

Tabel 3. Distribusi Orang Tua Responden berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan Orang Tua	n	%
1.	PNS	8	6,6%
2.	Wiraswasta	47	39,1%
3.	Karyawan Swasta	21	17,5%
4.	Buruh	12	10%
5.	Ibu Rumah Tangga	32	26,6%
Total		120	100%

Mayoritas orang tua siswa di SDN 1 Asrikaton memiliki penghasilan bulanan antara Rp 2.600.000 hingga Rp 5.000.000 dan bekerja sebagai wiraswasta. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, ekonomi daerah Asrikaton yang sedang berkembang, dengan peluang pekerjaan formal yang terbatas, sehingga wiraswasta menjadi pilihan yang lebih menarik. Usaha kecil dan menengah seperti toko kelontong atau warung makan banyak ditemui di sini, didukung oleh kemudahan akses modal dari koperasi atau lembaga keuangan mikro. Biaya hidup yang tidak terlalu tinggi juga memungkinkan penghasilan di kisaran tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Uang saku yang Diterima

Uang Saku yang Diterima	n	%
4.000	1	49%
5.000	14	23%
7.000	8	3%
10.000	30	13%
12.000	2	7%
13.000	1	2%
15.000	4	2%
20.000	1	2%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden menerima uang saku sebanyak Rp10.000,00. Kebiasaan pemberian uang saku di bawah Rp 10.000 per hari kepada anak-anak mencerminkan upaya orang tua dalam mengelola keuangan keluarga dengan bijak. Dengan penghasilan menengah, orang tua memberikan uang saku yang cukup tetapi tidak berlebihan, mengajarkan anak-anak nilai uang dan pengelolaan keuangan. Harga jajanan yang relatif rendah di sekitar sekolah juga mempengaruhi besarnya uang saku yang diberikan.

Penelitian tentang kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi anak, faktor ekonomi keluarga sangat berperan. Penghasilan menengah mempengaruhi jumlah uang saku, yang kemudian berdampak pada pilihan dan jumlah jajanan, serta asupan gizi anak. Studi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga mempengaruhi pola konsumsi makanan dan status kesehatan gizi anak.

B. Kebiasaan Jajan

1. Jenis Jajanan yang Dikonsumsi

a. Frekuensi jenis jajanan (makanan & minuman) yang paling sering dibeli di kantin sekolah

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan (Jajanan) yang Sering dibeli di Kantin Sekolah

No.	Jenis Makanan (jajanan)	n	%
1.	Makanan berat	10	16,39%
2.	Makanan ringan	51	83,60%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa kategori jajanan yang paling banyak dibeli di kantin sekolah adalah makanan ringan (snack, permen), dengan jumlah 51 responden (83,60%). Tingginya jenis frekuensi makanan ringan ini disebabkan oleh beberapa faktor. Makanan ringan lebih mudah dan cepat dikonsumsi oleh siswa selama waktu istirahat yang terbatas dan biasanya memiliki harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan makanan berat (nasi, mie), sehingga lebih

menarik bagi siswa yang memiliki uang saku terbatas. Selain itu, makanan ringan umumnya lebih menarik bagi anak-anak karena variasi rasa dan bentuknya. Makanan ringan juga sering kali memiliki masa simpan yang lebih lama dan lebih mudah disimpan, baik oleh kantin maupun oleh siswa sendiri. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, tidak mengherankan jika makanan ringan menjadi kategori jajanan yang paling banyak dibeli di kantin sekolah. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun makanan ringan lebih populer, perlu ada keseimbangan dalam penyediaan makanan yang lebih bergizi untuk mendukung kesehatan dan perkembangan siswa secara keseluruhan.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Minuman (Jajanan) yang Sering dibeli di Kantin Sekolah

No.	Jenis Minuman (jajanan)	n	%
1.	Jus	2	3,27%
2.	Susu	3	4,91%
3.	Es	56	91,80%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 6, terlihat bahwa kategori minuman yang paling banyak dibeli di kantin sekolah adalah es (es teh, es jeruk, es rasa-rasa), dengan jumlah 56 responden atau 91,80% dari total responden. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut responden, es teh, es jeruk, dan es dengan berbagai rasa lainnya cenderung lebih disukai oleh siswa karena rasanya yang manis dan lebih menarik karena variasi rasa dan penampilannya yang berwarna-warni. Selain itu, es sering kali memiliki harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan jus (jus apel, jus alpukat, jus melon) dan susu (susu kemasan, susu kotak, susu bubuk), sehingga lebih mudah dijangkau oleh siswa dengan uang saku yang terbatas. Produksi dan penyajian es juga relatif mudah dan cepat, yang membuatnya menjadi pilihan yang praktis bagi penjual di kantin. Faktor-faktor ini menjelaskan mengapa es menjadi kategori minuman yang paling banyak dibeli di kantin sekolah. Meskipun demikian, penting untuk memperhatikan kandungan gizi dari minuman yang dikonsumsi siswa. Tingginya konsumsi minuman manis seperti es dapat berdampak negatif pada kesehatan jika tidak diimbangi dengan asupan

gizi yang seimbang. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan ketersediaan dan promosi minuman yang lebih sehat seperti jus buah segar dan susu, guna mendukung pola makan yang lebih baik bagi siswa.

b. Frekuensi jenis jajanan (makanan & minuman) yang paling sering dibeli di pedagang luar sekolah

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan (Jajanan) yang Sering dibeli di Pedagang Luar Sekolah

No.	Jenis Makanan (jajanan)	n	%
1.	Makanan berat	11	18,03%
2.	Makanan ringan	47	77,04%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 7, terlihat bahwa kategori jajanan yang paling banyak dibeli di pedagang luar sekolah adalah makanan ringan (snack, permen), dengan jumlah 47 responden (77,04%). Tingginya proporsi makanan ringan ini disebabkan oleh beberapa faktor. Makanan ringan lebih mudah dan cepat dikonsumsi oleh siswa selama waktu istirahat yang terbatas dan biasanya memiliki harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan makanan berat (nasi, mie), sehingga lebih menarik bagi siswa yang memiliki uang saku terbatas. Selain itu, makanan ringan umumnya memiliki daya tarik yang lebih besar bagi anak-anak dan remaja karena variasi rasa dan bentuk yang menarik. Makanan ringan juga sering kali memiliki masa simpan yang lebih lama dan lebih mudah disimpan, baik oleh kantin maupun oleh siswa sendiri. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, tidak mengherankan jika makanan ringan menjadi kategori jajanan yang paling banyak dibeli di kantin sekolah. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun makanan ringan lebih populer, perlu ada keseimbangan dalam penyediaan makanan yang lebih bergizi untuk mendukung kesehatan dan perkembangan siswa secara keseluruhan.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Minuman (Jajanan) yang Sering dibeli di Pedagang Luar Sekolah

No.	Jenis Minuman (jajanan)	n	%
1.	Jus	14	22,95%
2.	Susu	7	11,47%
3.	Es	50	81,96%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 8, terlihat bahwa kategori minuman yang paling banyak dibeli di luar sekolah adalah es (es teh, es jeruk, es rasa-rasa), dengan jumlah 50 responden atau 81,96% dari total responden. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut responden, es teh, es jeruk, dan es dengan berbagai rasa lainnya cenderung lebih disukai oleh siswa karena rasanya yang manis dan lebih menarik karena variasi rasa dan penampilannya yang berwarna-warni. Selain itu, es sering kali memiliki harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan jus (jus apel, jus alpukat, jus melon) dan susu (susu kemasan, susu kotak, susu bubuk), sehingga lebih mudah dijangkau oleh siswa dengan uang saku yang terbatas. Produksi dan penyajian es juga relatif mudah dan cepat, yang membuatnya menjadi pilihan yang praktis bagi penjual di kantin. Faktor-faktor ini menjelaskan mengapa es menjadi kategori minuman yang paling banyak dibeli di pedagang luar sekolah. Meskipun demikian, penting untuk memperhatikan kandungan gizi dari minuman yang dikonsumsi siswa. Tingginya konsumsi minuman manis seperti es dapat berdampak negatif pada kesehatan jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan ketersediaan dan promosi minuman yang lebih sehat seperti jus buah segar dan susu, guna mendukung pola makan yang lebih baik bagi siswa.

2. Frekuensi Jajan

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Jajan (per minggu)

No.	Frekuensi Jajan (per minggu)	n	%
1	3-4	11	18,03%
2	5-6	49	80,32%
3	9-10	1	1,63%
Jumlah		61	100%

Dari tabel 9 terlihat bahwa frekuensi jajan yang paling sering pada frekuensi 5-6 kali seminggu yaitu sebesar 80,32%. Pada keadaan ini responden melakukan jajan setiap hari, hal ini merupakan potensi terkait dengan kecukupan konsumsi gizi dan status gizi responden. Jika yang di beli makanan jajanan yang sehat maka dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi responden. Sebaliknya, jika yang dibeli makanan jajanan yang kurang sehat (tinggi gula, lemak, dan garam, tidak higienis, serta mengandung bahan pengawet dan pewarna buatan) maka dapat meningkatkan risiko obesitas, malnutrisi, dan berbagai penyakit kronis lainnya.

3. Lokasi Pembelian Jajanan

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi Pembelian Jajanan

No.	Lokasi Pembelian Jajanan	n	%
1.	Kantin sekolah	45	73,77%
2.	Pedagang luar sekolah	16	26,22%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 10. terlihat bahwa mayoritas siswa SDN Asrikaton 1 membeli jajanan di kantin sekolah, dengan persentase sebesar 73,77% (45 siswa). Tingginya persentase siswa yang membeli jajanan di kantin sekolah disebabkan oleh kebijakan sekolah yang melarang siswa untuk membeli jajanan di luar sekolah selama jam sekolah. Kebijakan ini diterapkan untuk memastikan bahwa siswa mengonsumsi makanan yang lebih terkontrol dari segi kualitas dan kebersihan. Dengan demikian, penting untuk melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap kantin sekolah agar menyediakan makanan yang sehat dan bergizi, sehingga dapat mendukung kesehatan dan perkembangan siswa secara optimal.

C. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

1. Sumber Informasi Pemilihan Jajanan

Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Pemilihan Jajanan

Sumber Informasi Pemilihan Jajan	n	%
Televisi	2	3,27%
Media sosial (Tik Tok, Instagram, dll)	34	55,73%
Teman	24	39,34%
Papan iklan di jalan	1	1,63%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel 11 mengenai sumber informasi pemilihan jajan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perilaku konsumen dalam memilih jajanan, khususnya di kalangan anak-anak SD kelas 5 dan 6 dengan rentang usia 10-14 tahun. Tingginya persentase penggunaan media sosial sebagai sumber informasi di kalangan anak-anak dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Penggunaan internet yang semakin luas dan aksesibilitas terhadap platform media sosial yang mudah dijangkau oleh anak-anak. Sifat interaktif dan visual dari media sosial memungkinkan anak-anak untuk mendapatkan informasi yang lebih menarik mengenai berbagai jenis jajanan. Konten berupa video, gambar, dan ulasan singkat yang sering kali viral di media sosial juga berkontribusi besar dalam membentuk preferensi mereka. Selain itu, media sosial menyediakan ruang bagi anak-anak untuk berbagi pengalaman pribadi terkait makanan, yang sering kali dianggap lebih menarik dan dapat dipercaya dibandingkan dengan iklan konvensional. Dengan demikian, media sosial telah menjadi media yang sangat efektif dalam menyebarkan informasi dan mempengaruhi keputusan anak-anak dalam memilih jajanan, menggantikan peran media tradisional seperti televisi dan papan iklan di jalan. Hal ini menekankan pentingnya bagi para pelaku bisnis di industri makanan untuk memanfaatkan platform media sosial secara optimal sebagai strategi pemasaran yang menargetkan anak-anak.

2. Penggunaan Bumbu Pelengkap

Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Bumbu Pelengkap

Bumbu Pelengkap	n	%
Saus tomat	9	14,75%
Saus cabai	20	32,78%
Bumbu bubuk	30	49,18%
Kecap	2	3,27%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel 12, mengenai penggunaan bumbu pelengkap dalam pemilihan jajanan, terlihat bahwa bumbu bubuk merupakan pilihan paling tinggi dengan jumlah responden sebanyak 30 orang atau 49,18% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa bumbu bubuk menjadi bumbu pelengkap yang paling disukai oleh anak-anak SD kelas 5 dan 6 SDN 1 Asrikaton. Tingginya preferensi terhadap bumbu bubuk dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, bumbu bubuk menawarkan variasi rasa yang beragam, seperti rasa keju, barbeque, balado, dan jagung bakar, yang menarik bagi anak-anak. Rasa-rasa ini sering kali lebih disukai karena memberikan sensasi yang berbeda dan menyenangkan pada jajanan mereka. Kedua, bumbu bubuk mudah digunakan dan dapat ditaburkan pada berbagai jenis jajanan seperti kentang goreng, keripik, dan mie instan, sehingga anak-anak dapat dengan mudah menambah rasa favorit mereka pada makanan. Ketiga, bumbu bubuk sering kali dikemas dalam bentuk yang menarik dan praktis, memudahkan anak-anak untuk membawa dan menggunakannya kapan saja. Keempat, rasa yang kuat dan khas dari bumbu bubuk sering kali menambah kenikmatan pada jajanan, membuatnya lebih lezat dan menarik bagi anak-anak. Dengan demikian, bumbu bubuk telah menjadi pilihan utama sebagai bumbu pelengkap dalam jajanan anak-anak, mengungguli bumbu lainnya seperti saus cabai, saus tomat, dan kecap.

3. Frekuensi Pembelian Jajanan (dengan bumbu rasa-rasa)

Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pembelian Jajanan (dengan bumbu rasa-rasa)

Frekuensi Penggunaan Bumbu Rasa-Rasa	n	%
Sering, 5-6 kali dalam seminggu	27	44,26%
Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu	15	24,59%
Jarang, 1-2 kali dalam seminggu	10	16,39%
Tidak pernah	9	14,75%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel yang disajikan, terlihat bahwa kategori "Sering, 5-6 kali dalam seminggu" merupakan frekuensi penggunaan bumbu rasa-rasa yang paling tinggi, dengan jumlah responden sebanyak 27 orang atau 44,26% dari total responden. Frekuensi penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak SD kelas 5 dan 6 dengan rentang usia 10-14 tahun sering mengonsumsi jajanan yang mengandung bumbu rasa-rasa. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan tingginya frekuensi penggunaan bahan tambahan pangan ini antara lain adalah preferensi rasa dan kemudahan akses terhadap jajanan tersebut. Bumbu rasa-rasa sering kali memberikan rasa gurih atau pedas, yang cenderung disukai oleh mereka. Selain itu, jajanan yang mengandung bumbu rasa-rasa umumnya mudah ditemukan di kantin sekolah atau pedagang sekitar, sehingga memudahkan anak-anak untuk membelinya secara rutin. Selain itu, harga jajanan yang relatif terjangkau juga menjadi faktor penting. Anak-anak dengan uang saku terbatas lebih memilih jajanan yang murah namun memiliki rasa yang menarik, yang sering kali menggunakan bumbu rasa-rasa. Kemudahan dalam penyajian dan konsumsi jajanan ini juga menjadi alasan mengapa anak-anak lebih sering membeli jajanan tersebut dibandingkan makanan atau minuman lainnya yang mungkin memerlukan persiapan lebih banyak. Faktor sosial dan kebiasaan juga berperan dalam frekuensi tinggi pembelian jajanan ini. Anak-anak cenderung terpengaruh oleh teman-teman sebaya dalam memilih jajanan, sehingga popularitas bumbu rasa-rasa dapat menyebar dengan cepat di kalangan mereka. Tingginya frekuensi penggunaan bumbu rasa-rasa perlu mendapatkan perhatian khusus. Konsumsi berlebihan bumbu rasa-rasa, terutama yang mengandung bahan kimia seperti penyedap rasa, pewarna, dan pengawet, dapat berdampak negatif pada

kesehatan anak-anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memantau dan memberikan edukasi mengenai penggunaan bumbu rasa-rasa di kalangan anak-anak untuk memastikan konsumsi makanan jajanan yang sehat, aman dan bergizi.

4. Frekuensi Pembelian Minuman Berwarna

Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pembelian Minuman Berwarna

Frekuensi Pembelian Minuman Berwarna	n	%
Sering, 5-6 kali dalam seminggu	40	65,57%
Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu	12	19,67%
Jarang, 1-2 kali dalam seminggu	3	4,91%
Tidak pernah	6	9,83%
Total	61	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 14, frekuensi pembelian minuman berwarna oleh responden menunjukkan bahwa kategori "Sering, 5-6 kali dalam seminggu" memiliki jumlah terbanyak dengan 40 responden atau 65,57% dari total 61 responden. Hal ini menandakan bahwa hampir sebagian besar responden cenderung membeli minuman berwarna secara rutin setiap harinya. Faktor utama yang dapat menjelaskan tingginya frekuensi pembelian minuman berwarna ini adalah preferensi anak-anak terhadap produk minuman yang menarik secara visual dan memiliki variasi rasa yang beragam. Minuman berwarna sering kali dikaitkan dengan rasa yang manis dan menyegarkan, yang menjadi daya tarik tersendiri terutama bagi anak-anak yang menginginkan variasi rasa dalam konsumsi harian mereka. Selain itu, kemudahan akses dan ketersediaan minuman berwarna di berbagai tempat seperti warung, kantin sekolah, dan toko-toko sekitar turut mendukung kebiasaan konsumsi ini. Adanya promosi dan iklan yang menarik dari produsen minuman berwarna juga dapat menjadi faktor yang signifikan. Promosi yang menarik seperti diskon, hadiah dalam kemasan, dan iklan yang menggugah selera mampu meningkatkan daya tarik anak-anak untuk membeli minuman berwarna secara lebih sering. Tidak hanya itu, pengaruh teman sebaya dan tren di kalangan anak-anak juga berperan dalam meningkatkan frekuensi pembelian minuman berwarna ini. Secara keseluruhan, tingginya angka

responden yang membeli minuman berwarna setiap hari mencerminkan preferensi yang kuat terhadap produk ini di kalangan anak-anak, yang didorong oleh faktor rasa, ketersediaan, promosi, dan pengaruh lingkungan sosial.

D. Asupan Gizi Makro

Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Gizi Makro

Kategori Asupan Gizi	Defisit tingkat berat		Defisit tingkat sedang		Defisit tingkat ringan		Normal		Berlebih		Jumlah Responden	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Protein	7	11,4	1	1,63	3	4,9	39	63,9	11	18	61	100
Lemak	6	9,8	2	3,2	5	8,1	37	60,6	11	18	61	100
Karbohidrat	6	9,8	3	4,9	2	3,2	40	65,5	10	16,3	61	100

Berdasarkan tabel 15 terkait asupan zat gizi makro, mayoritas responden memiliki asupan gizi yang masuk dalam kategori “normal”. Persentase terbesar terlihat pada asupan protein (63,9%), lemak (60,6%), dan karbohidrat (65,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SDN Asrikaton 1 memiliki pola makan yang relatif seimbang. Salah satu faktor yang mendukung tingginya persentase asupan gizi normal ini adalah kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa untuk membawa bekal dari rumah. Dengan adanya bekal, siswa mendapatkan makanan yang lebih terkontrol dari segi kualitas dan kuantitas, sehingga asupan gizi mereka lebih terjamin. Kebijakan ini membantu memastikan bahwa siswa mengonsumsi makanan bergizi sesuai dengan kebutuhan mereka, yang berdampak positif pada status gizi secara keseluruhan.

E. Status Gizi

Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

No.	Kategori	n	%
1.	Obesitas (obese)	8	13,11%
2.	Gizi lebih (overweight)	9	14,75%
3.	Gizi baik (normal)	33	54,09%
4.	Gizi kurang (thinnes)	6	9,83%
5.	Gizi buruk (severely thinnes)	5	8,19%
Total		61	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 16, analisis status gizi responden menunjukkan bahwa kategori "Gizi baik (normal)" memiliki jumlah terbanyak dengan 33 responden atau 54% dari total 61 responden. Hal ini menandakan bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi yang baik. Tingginya proporsi responden dengan status gizi baik dapat dijelaskan oleh kebijakan sekolah yang mewajibkan anak-anak membawa bekal dari rumah dan melarang jajan di luar sekolah selama jam sekolah. Kebijakan ini berperan signifikan dalam memastikan bahwa anak-anak mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi setiap harinya. Dengan membawa bekal dari rumah, orang tua dapat memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi anak-anak adalah makanan yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Bekal dari rumah biasanya dibuat dengan memperhatikan keseimbangan nutrisi, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini berbeda dengan makanan yang dijual di luar sekolah, yang sering kali mengandung tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah nilai gizi.

Larangan jajan di luar sekolah juga membantu mengurangi risiko konsumsi makanan yang tidak sehat. Makanan dan minuman yang dijual di luar lingkungan sekolah cenderung lebih menarik bagi anak-anak namun sering kali tidak sehat dan dapat mengganggu status gizi mereka. Dengan kebijakan ini, anak-anak lebih terarah untuk mengonsumsi makanan yang telah dipersiapkan dengan baik oleh orang tua mereka. Secara keseluruhan, kebijakan membawa bekal dan larangan jajan di luar sekolah selama jam sekolah memainkan peran penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang dan sehat.

Hal ini tercermin dalam tingginya angka responden dengan status gizi baik, menunjukkan bahwa kebijakan tersebut efektif dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan Jajan

Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa jenis jajanan yang paling banyak dibeli oleh siswa di SDN 1 Asrikaton baik di kantin sekolah maupun dari pedagang luar sekolah adalah makanan ringan seperti snack dan permen. Di kantin sekolah, makanan ringan dibeli oleh 51 responden (83,60%), sedangkan di luar sekolah dibeli oleh 47 responden (77,04%). Untuk minuman, jenis yang paling banyak dibeli adalah es seperti es teh, es jeruk, dan es rasa-rasa. Di kantin sekolah, es dibeli oleh 56 responden (91,80%), sementara di luar sekolah dibeli oleh 50 responden (81,96%). Hal ini menunjukkan preferensi yang konsisten di kalangan siswa terhadap jajanan ringan dan minuman es baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Preferensi siswa SDN 1 Asrikaton terhadap makanan ringan dan minuman es, baik di kantin sekolah maupun dari pedagang luar sekolah, dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, makanan ringan seperti snack dan permen serta minuman es memiliki rasa yang disukai anak-anak dan harganya terjangkau, sehingga mudah dibeli dengan uang saku mereka. Kedua, pengaruh sosial dari teman sebaya dan iklan di media sosial turut memainkan peran penting dalam membentuk pilihan jajanan anak-anak. Ketiga, ketersediaan dan aksesibilitas makanan ringan dan minuman es di kantin sekolah maupun pedagang luar sangat tinggi, sehingga siswa memiliki banyak pilihan untuk memenuhi selera mereka. Keempat, budaya jajan yang kuat dan kebiasaan konsumsi anak-anak yang mencari kenikmatan dan kepuasan instan dari rasa yang kuat dan menyenangkan, semakin memperkuat preferensi mereka terhadap jenis jajanan ini. Dengan demikian, kombinasi dari faktor-faktor tersebut secara signifikan mempengaruhi tingginya konsumsi makanan ringan dan minuman es di kalangan siswa SDN 1 Asrikaton.

2. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Media sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perilaku konsumen dalam memilih jajanan, khususnya di kalangan anak-anak SDN 1 Asrikaton. Anak-anak ini sering terpapar iklan dan konten di media sosial yang mempromosikan berbagai jenis jajanan, termasuk yang menggunakan bumbu bubuk. Akibatnya, bumbu bubuk menjadi pilihan paling tinggi dengan jumlah responden sebanyak 30 orang atau 49,18% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial membuat bumbu bubuk menjadi bumbu pelengkap yang paling disukai oleh anak-anak kelas 5 dan 6 SDN 1 Asrikaton. Selain itu, kategori "Sering, 5-6 kali dalam seminggu" merupakan frekuensi penggunaan bumbu rasa-rasa yang paling tinggi, dengan jumlah responden sebanyak 27 orang atau 44,26% dari total responden. Frekuensi penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak kelas 5 dan 6 dengan rentang usia 10-14 tahun sering mengonsumsi jajanan yang mengandung bumbu rasa-rasa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk preferensi jajanan anak-anak di SDN 1 Asrikaton, yang terlihat dari tingginya penggunaan bumbu bubuk dan bumbu rasa-rasa pada jajanan yang mereka konsumsi.

3. Asupan Zat Gizi Makro

Mayoritas responden memiliki asupan gizi yang masuk dalam kategori "normal". Persentase terbesar terlihat pada asupan protein (63,9%), lemak (60,6%), dan karbohidrat (65,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SDN 1 Asrikaton memiliki pola makan yang relatif seimbang. Salah satu faktor yang mendukung tingginya persentase asupan gizi normal ini adalah kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa untuk membawa bekal dari rumah. Kebijakan ini telah membantu menjaga keseimbangan asupan zat gizi makro pada siswa SDN 1 Asrikaton. Meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang baik, masih ada beberapa siswa yang mengalami gizi kurang dan gizi lebih. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dalam pengawasan jajanan di sekolah dan edukasi gizi yang berkelanjutan kepada siswa. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan semua siswa dapat mencapai status gizi yang optimal.

4. Status Gizi

Analisis status gizi responden menunjukkan bahwa kategori "Gizi baik (normal)" memiliki jumlah terbanyak dengan 33 responden atau 54% dari total 61 responden. Hal ini menandakan bahwa mayoritas dari responden memiliki status gizi yang baik atau normal. Fakta ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari pola makan yang relatif seimbang di kalangan siswa SDN 1 Asrikaton, seperti yang diindikasikan oleh konsumsi makanan dengan asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang cukup sebagaimana disebutkan sebelumnya dalam teks. Kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa membawa bekal dari rumah juga dapat berperan dalam menjaga keseimbangan asupan gizi makro. Meskipun demikian, tetap perlu diperhatikan bahwa ada beberapa siswa yang mungkin mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan pemantauan terhadap pola makan siswa dan memberikan edukasi gizi yang berkelanjutan agar semua siswa dapat mencapai status gizi yang optimal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan dan keseimbangan gizi siswa di SDN 1 Asrikaton:

1. Pengendalian Ketersediaan Jajanan Sekolah: Mengingat makanan ringan dan minuman es menjadi pilihan utama siswa, perlu dilakukan pengendalian terhadap jenis dan ketersediaan jajanan di kantin sekolah. Pilihan jajanan sehat yang mengandung nutrisi seimbang seperti buah-buahan potong atau jus buah alami bisa diperbanyak sebagai alternatif yang lebih sehat.
2. Edukasi Gizi yang Berkelanjutan: Memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak konsumsi makanan ringan yang berlebihan kepada siswa secara berkelanjutan. Ini dapat dilakukan melalui kampanye edukasi, seminar, atau penyuluhan gizi yang melibatkan siswa, orang tua, dan staf sekolah.
3. Kolaborasi dengan Orang Tua: Melibatkan orang tua dalam memantau pola makan anak-anak di rumah dan memberikan dukungan untuk menyediakan bekal yang sehat dan bergizi. Sekolah dapat memberikan panduan dan tips kepada orang tua tentang jenis makanan yang sehat dan cara menyusun bekal yang baik untuk anak-anak.

4. Pengawasan Jajanan di Sekolah: Meningkatkan pengawasan terhadap jajanan yang dijual di kantin sekolah, termasuk memperhatikan kandungan gizi dan pilihan yang disediakan. Jika memungkinkan, sekolah dapat bekerja sama dengan penyedia jasa kantin untuk menyediakan opsi makanan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi.

Dengan implementasi langkah-langkah ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat dan gizi yang seimbang bagi siswa SDN 1 Asrikaton.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, L., & Yuliati, L. N. (2018). *FAKTOR KELUARGA, MEDIA, DAN TEMAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN PADA MAHASISWA PPKU IPB*. Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen. Institut Pertanian Bogor.
- AGUSTIAN, I., SAPUTRA, H. E., & IMANDA, A. (2019, June). *PENGARUH SISTEM INFORMASI MANAJEMEN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN DI PT. JASARAHARJA PUTRA CABANG BENGKULU*. Jurnal Professional FIS UNIVED. Universitas Dehasen Bengkulu
- Brenda Swantrisa, H., Firdaus Al-Ghifari Atmadja, T., & Hidayanti, L. (2023). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SDN KARANG TENGAH 04 KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022*. Nutrition Scientific Journal. Universitas Siliwangi.
- Fahleni, R., & Tahlil, T. (2016). *PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI ACEH BESAR*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022, January 12). *ALASAN PEMILIHAN MAKANAN DAN KEBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT PADA MAHASISWA UNESA KETINTANG*. Jurnal Tata Boga. Universitas Negeri Surabaya
- Robert, D., & Posangi, I. (2013, November). *PENYULUHAN MAKANAN SEIMBANG TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN*

NEGERI SANGKUB KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW UTARA.

Jurnal GIZIDO. Poltekkes Kemenkes Manado

Pratiwi, Reikha. 2023. “Baiknya Dihindari, Ini 11 Contoh Jajanan Tidak Sehat untuk Anak”. Diakses pada 3 Juni 2024.

<https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/jajanan-tidak-sehat/>

Adit, Albertus. 2021. “6 Tips Memilih Jajanan Sehat”. Diakses pada 3 Juni 2024.

<https://edukasi.kompas.com/read/2021/07/21/060700271/6-tips-memilih-jajanan-sehat-dari-ahli-gizi-rsa-ugm>

Nuramdani, Muhamad. 2022. “Ciri-Ciri Jajanan Tidak Sehat untuk Anak yang Perlu Dikenali”. Diakses pada 3 Juni 2024. [https://doktersehat.com/gaya-](https://doktersehat.com/gaya-hidup/ciri-ciri-jajanan-tidak-sehat-untuk-anak-yang-perlu-dikenali/)

[hidup/ciri-ciri-jajanan-tidak-sehat-untuk-anak-yang-perlu-dikenali/](https://doktersehat.com/gaya-hidup/ciri-ciri-jajanan-tidak-sehat-untuk-anak-yang-perlu-dikenali/)

Nurbiyati, T. (2014). *PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT DEMI KESEHATAN ANAK*. 3(03), 192–196.

<https://journal.uii.ac.id/ajie/article/download/7832/6844>

Fadli, Rizal. 2023. “Ketahui Daftar Jajanan Sehat yang Baik bagi Kesehatan”.

Diakses pada 3 Juni 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-daftar-jajanan-sehat-yang-baik-bagi-kesehatan>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consen

INFORMED CONSENT

SURAT PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Judul Penelitian	: Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Jajan dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton
Jenis Penelitian	: Kualitatif
Nama Peneliti	: Alfantka Candra Hidayaturrohmah
Alamat Peneliti	: Dsn. Tlumbung, Rt.13 Rw.03, Ds. Manukan, Kec. Gayam, Kab. Bojonegoro, Jawa Timur.
Lokasi (Tempat) Penelitian	: SDN 1 Asrikaton Jl. Raya Asrikaton No.46, Boko, Asrikaton, Kec. Pakis, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65154

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama yang terlampir di lampiran

Telah mendapat **keterangan secara terperinci** dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "**Gambaran Kebiasaan jajan, Perilaku Pemilihan Jajan dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton**"
 2. Saya diminta untuk **memberikan informasi dan menjawab pertanyaan yang sejujur –jujurnya.**
 3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
 4. Guna **menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan saya sepakati bersama.**
- dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai **segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut.** Oleh karena itu saya

t

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Malang, Perilaku.....


2023

Responden

Saksi



(.....Steven.....
.....)



(.....Purwanto S.Pd, M.Pd
.....NIP 197003302009041001

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa partisipan tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Lampiran 2. Lembar Formulir Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri
Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77C, Oro-oro Dowo, Kec. Klojen, Kota Malang 65119

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Dalam mengisi kuesioner, pastikan tulisan dapat terbaca jelas.
2. Gunakan huruf kapital agar mudah dibaca.
3. Isikan jawaban setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
4. Isi jawaban dengan memberi tanda silang (x) atau melingkari pada pilihan a,b,c, atau d untuk pertanyaan tertentu.

A. IDENTITAS RESPONDEN DAN ORANG TUA RESPONDEN

1. Karakteristik Responden

Nama: Steven
Tanggal Lahir: 28 november
Jenis Kelamin: laki-laki
Umur: 13
Tinggi Badan: 143,6
Berat Badan: 46,25
Kelas: VI (enam)
Sekolah: SD Negeri 01 Arikatan

2. Karakteristik Orang Tua

Nama Ayah: Pak Bambang
Pekerjaan: -
Nama Ibu: Ibu Yuli
Pekerjaan: -
Pendapatan orangtua perbulan (Ayah & Ibu): -

3. Pengelolaan Uang Saku

1. Apakah anda mendapat uang saku setiap berangkat sekolah?
 - a. Selalu, setiap hari
 - Sering, 5-6 kali dalam seminggu
 - c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu
 - d. Jarang, 1-2 kali dalam seminggu
 - e. Tidak pernah
2. Siapa yang paling sering memberikan uang saku kepada anda?
 - a. Orang-Tua (Ayah & Ibu)

- b. Kakek & Nenek
 c. Paman & Bibi
 d. Lainnya Ibu/Kakak..... (sebutkan)
3. Berapa rata-rata uang saku yang diterima? (dalam 3 hari terakhir)
 Jawab: 30.000.....
4. Jajanan (makanan & minuman) apa yang anda beli dan berapa uang saku yang anda gunakan untuk membeli jajanan (makanan & minuman) di sekolah? (jawaban boleh lebih dari 1)
 Jawab:
- | | | |
|---|----|------|
| - Es Krim Es Krim Mie | Rp | 2000 |
| - Air Putih | Rp | 1000 |
| - Coklat Crispi | Rp | 5000 |
| - Bakso | Rp | 3000 |
5. Selain membeli jajanan (makanan dan minuman), uang saku anda digunakan untuk membeli apa? (jawaban boleh lebih dari 1)
- | | | |
|------------------------------|----|----------|
| - Akun FF | Rp | 200.000 |
| - Es Krim Sepeduh | Rp | 2000.000 |
| - Tas | Rp | 250.000 |
| - Hamster | Rp | 50.000 |
6. Apakah setiap hari uang saku anda selalu habis? (pilih salah satu)
- a. Selalu habis
 b. Sering, 5-6 kali dalam seminggu
 Sisanya digunakan untuk apa?
- c. Kadang-kadang, 3-4 kali dalam seminggu
 Sisanya digunakan untuk apa?
- d. Utuh
- 4. Kebiasaan Sarapan dan Bekal**
7. Apakah anda sarapan sebelum berangkat sekolah?
- a. Selalu, setiap hari
 b. Sering, 5-6 kali dalam sebulan
 c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam sebulan
 d. Jarang, 1-2 kali dalam sebulan
8. Seberapa sering anda membawa bekal dari rumah?
- a. Selalu, setiap hari
 b. Sering, 5-6 kali dalam sebulan
 c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam sebulan
 d. Jarang, 1-2 kali dalam sebulan
9. Anda lebih suka membeli jajanan (makanan & minuman) saat disekolah atau membawa bekal (makanan & minuman) dari rumah?
- a. Lebih suka membeli jajanan di sekolah

Lebih suka membawa bekal dari rumah
Alasan: ... karena tidak Suka Sarapan

10. Apa jenis makanan yang anda bawa dari rumah? (jawaban boleh lebih dari satu)

- a. Nasi
- b. Mie
- c. Roti
- d. Jajanan kering
- e. Buah-buahan
- f. Susu
- g. Air Putih
- h. Lainnya (sebutkan)

5. Perilaku Pembelian dan Pemilihan Jajanan ?

11. Jenis jajanan (makanan) yang sering anda beli di kantin sekolah?

- a. Makanan berat (nasi, mie, dll)
- b. Makanan ringan (keripik, permen, dll)
- c. Lainnya (sebutkan)

12. Jenis jajanan (minuman) yang sering anda beli di kantin sekolah?

- a. Jus (sebutkan)
- b. Susu
- c. Es Popes (sebutkan)
- d. Lainnya (sebutkan)

13. Jenis jajanan (makanan) apa yang sering anda beli di luar sekolah?

- d. Makanan berat (nasi, mie, dll)
- f. Makanan ringan (keripik, permen, dll)
- f. Lainnya (sebutkan)

14. Jenis jajanan (minuman) apa yang sering anda beli di luar sekolah?

- e. Jus (sebutkan)
- f. Susu
- g. Es Boba (sebutkan)
- h. Lainnya (sebutkan)

15. Seberapa sering anda membeli jajanan di saat jam sekolah? (dalam seminggu terakhir)

- a. Sering, setiap hari
- b. Kadang-kadang (3-4 hari dalam seminggu)
- c. Tidak pernah
- d. Lainnya (... kali dalam seminggu)

16. Dimana anda membeli jajanan pada saat jam sekolah? (jawaban boleh lebih dari satu)

- a. Kantin sekolah (di dalam sekolah)
- b. Pedagang (di luar sekolah)
- c. Warung (di luar sekolah)
- d. Lainnya (sebutkan)

17. Berapa kali anda jajan di kantin dalam sekolah? (dalam seminggu terakhir)

Jawab: 7 kali

18. Apa alasan kamu jajan di luar sekolah?

Jawab: tidak boleh keluar Sekolah

19. Dari mana biasanya kamu mengetahui jajanan tersebut?

- a. Televisi
- b. Media sosial (Tik Tok, Instagram, dll)
- c. Youtube
- d. Teman
- e. Papan iklan di jalan
- f. Lainnya (sebutkan)

20. Dengan bumbu pelengkap apa biasanya kamu mengonsumsi jajanan? (jawaban boleh lebih dari 1)

- a. Saus tomat
- b. Saus cabai
- c. Bumbu bubuk
- d. Kecap
- e. Lainnya (sebutkan)

21. Apakah anda membeli jajanan yang menggunakan saus di sekolah?

- a. Selalu, setiap hari
- b. Sering, 5-6 kali dalam seminggu
- c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu
- d. Jarang, 1-2 kali dalam seminggu
- e. Tidak pernah

22. Apakah anda membeli jajanan yang menggunakan rasa-rasa seperti rasa balado, jagung manis dan barbeque bubuk di sekolah?

- a. Selalu, setiap hari
- b. Sering, 5-6 kali dalam seminggu
- c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu
- d. Jarang, 1-2 kali dalam seminggu
- e. Tidak pernah

23. Apakah anda membeli minuman yang berwarna atau minuman kemasan di sekolah?

- a. Selalu, setiap hari
- b. Sering, 5-6 kali dalam seminggu
- c. Kadang kadang, 3-4 kali dalam seminggu
- d. Jarang, 1-2 kali dalam seminggu
- e. Tidak pernah

24. Apakah anda lebih menyukai minuman berwarna daripada minum air putih?

- a. Iya
- b. Tidak

Alasan: tidak suka mang

25. Di mana anda lebih sering membeli jajan (makanan & minuman)? (pilih salah satu)

- a. Kantin di dalam sekolah
- b. Pedagang di luar sekolah

Alasan:

26. Apakah anda suka membeli jajanan yang berminyak (yang digoreng)?

- a. Suka
- b. Tidak suka

27. Apakah anda akan membeli jajanan jika kemasannya rusak atau kurang baik, dibungkus koran atau kertas bekas, dan lain-lain?

- a. Iya
- b. Tidak

28. Apakah anda membeli jajan setelah pulang sekolah? (dalam seminggu terakhir)

- a. Iya, jajan apa saja (sebutkan)
- b. Tidak

6. Hygiene Sanitasi

29. Apakah ibu memberi pesan untuk memilih jajanan yang sehat dan bersih di sekolah?

- a. Iya
- b. Tidak

30. Apakah kamu mencuci tangan sebelum makan?

- a. Selalu
- b. Kadang-kadang
- c. Tidak pernah

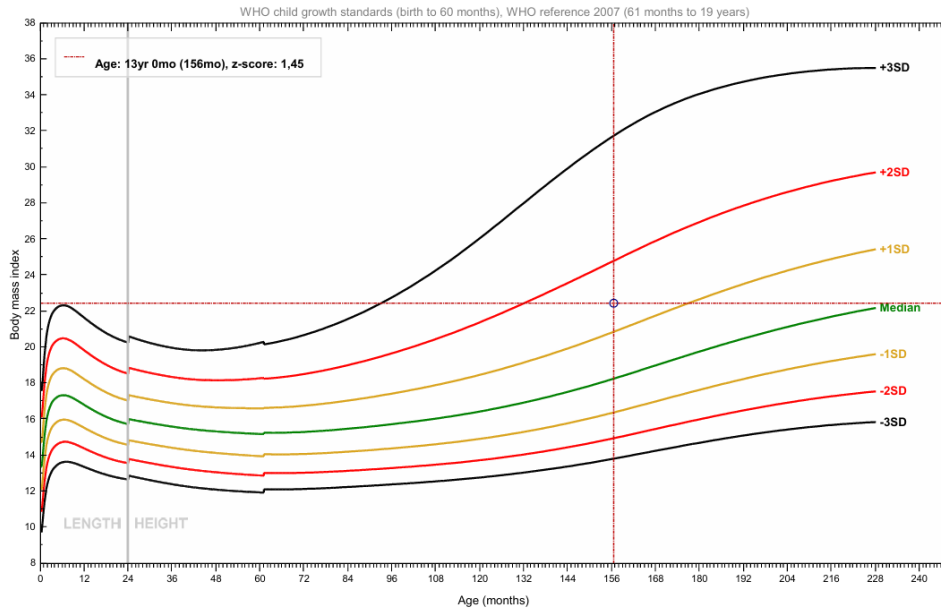
Lampiran 3. Food Recall 24 Jam An. S

Analysis of the food record			
Food	Amount	energy	carbohydr.
beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	40 g	79,6 kcal	6,8 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g
jagung kuning segar	50 g	54,0 kcal	12,6 g
beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
sarimie	100 g	141,0 kcal	28,3 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	80 g	159,3 kcal	13,6 g
mie bakso	100 g	141,0 kcal	28,3 g
cilok	100 g	256,0 kcal	38,9 g
beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	40 g	79,6 kcal	6,8 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g
jagung kuning segar	50 g	54,0 kcal	12,6 g
beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	40 g	79,6 kcal	6,8 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g
jagung kuning segar	50 g	54,0 kcal	12,6 g

Meal analysis: energy 2916,4 kcal (100 %), carbohydrate 494,1 g (100 %)

Result			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2916,4 kcal	2036,3 kcal	143 %
protein	118,2 g(16%)	60,1 g(12 %)	197 %
fat	52,7 g(16%)	69,1 g(< 30 %)	76 %
carbohydr.	494,1 g(68%)	290,7 g(> 55 %)	170 %
potassium	2776,7 mg	3500,0 mg	79 %
sodium	400,2 mg	2000,0 mg	20 %

Lampiran 4. Z-Score BMI/U



Lampiran 5. Pengukuran Antropometri menggunakan WHO Anthro Plus

