

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN
KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK USIA SEKOLAH DASAR
DI SDIT BABUL JANNAH TAHUN 2024**

The correlation of nutrition knowledge, diet, physical activity and snack food consumption habits with nutritional status of elementary school-age children at SDIT Babul Jannah

Rizka Erpina Dewi¹, Nurul Hekmah², Nany Suryani³, Sigit Yulistira⁴
Program Studi Gizi, Stikes Husada Borneo, Jl. A. Yani Km. 30,5 No. 4
Banjbaru, Kalimantan Selatan 70712

*Penulis korespondensi. Rizka Erpina Dewi. Stikes Husada Borneo. Jl. A. Yani KM.30,5 No.4, Guntungmanggis, Kec. Landasan Ulin, Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan 70712
Email : rizkaerpinadewi@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional problems in school-age children can lead to physical impairment, reduced concentration while learning, and decreased intelligence which impacts children's school performance. Nutritional knowledge is an indirect factor in triggering under- and over-nutrition in primary school children. A child's poor diet will hamper growth and development. Low physical activity and consuming excess snacks will lead to overweight status. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, diet, physical activity, snack consumption habits, and nutritional status in elementary school children at SDIT Babul Jannah. This study used quantitative methods. This type of research is observational with a cross-sectional approach. Sample selection was carried out by random sampling method, the sample totaled 55 respondents. The results of the study using the Rank Spearman statistical test showed nutritional knowledge ($p = 0.716$), and physical activity ($p = 0.558$) were not associated with nutritional status, while diet ($p = 0.001$), snack consumption habits ($p = 0.001$) associated with nutritional status. It is hoped that students can increase knowledge related to nutrition, diet, physical activity, and consumption habits of snacks so that they are more selective in choosing the food consumed and do good physical activity and not excessive.

Keywords: Diet, Nutrition Knowledge, Nutrition Status Physical Activity, Snack Food Consumption Habits.

ABSTRAK

Masalah gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan gangguan fisik, berkurangnya konsentrasi saat belajar, dan menurunnya kecerdasan yang berdampak pada prestasi sekolah anak. Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung dalam memicu terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi pada anak sekolah dasar. Pola makan anak yang kurang maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Rendahnya aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan jajanan berlebih akan menyebabkan status gizi lebih/*overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDIT Babul Jannah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *random sampling*, sampel berjumlah 55 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik (49,1%), pola makan baik (51%), aktivitas fisik baik (68,1%) dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan tinggi (49,1%). Hasil penelitian menggunakan uji statistik *rank spearman* menunjukkan pengetahuan gizi ($p = 0,716$), aktivitas fisik ($p = 0,558$) tidak berhubungan dengan status gizi, sedangkan pola makan ($p = 0,001$), kebiasaan konsumsi makanan jajanan ($p = 0,001$) berhubungan dengan status gizi. Diharapkan kepada santri dan santriwati dapat menambah pengetahuan terkait gizi, pola makan,

aktivitas fisik maupun kebiasaan konsumsi makanan jajanan sehingga dalam kehidupan sehari-hari lebih selektif untuk memilih makanan yang dikonsumsi serta melakukan aktivitas fisik yang baik dan tidak berlebihan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan jajanan, pengetahuan gizi, pola makan, status gizi.

Received: 21 November 2024 | Accepted: 27 Desember 2024 | Published online: 31 Desember 2024

PENDAHULUAN

Anak usia 10-12 tahun adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, pada saat ini perkembangan mental, fisik, dan emosionalnya sangat pesat. Anak usia sekolah mulai menganggap serius pengungkapan ide, menjadi lebih objektif, dan mulai menerima hal-hal baru untuk observasi dan mendengarkan (Amrah, 2013).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) yaitu 3,5% sangat kurus dan 7,5% kurus, 11,9% gizi lebih dan 7,8% obesitas. Adapun di Provinsi Kalimantan Selatan berdasarkan data SKI tahun 2023 didapatkan sebesar 5,4% sangat kurus, 11,2% kurus, 11,8% gizi lebih dan 8,4% obesitas, sedangkan di Kota Banjarbaru pada tahun 2018 status gizi pada anak usia 5-12 tahun didapatkan hasil sebesar 3,60% sangat kurus, 4,04% kurus, 19,12% gizi lebih dan 19,58% obesitas.

Berdasarkan laporan kegiatan penjangkaran kesehatan anak usia sekolah Dewi *et al.*, 2024

yang dilakukan oleh Puskesmas Banjarbaru Utara tahun 2023 di SDIT Babul Jannah termasuk dalam 10 besar permasalahan status gizi anak di dapatkan hasil 6,9% gizi kurang, 13,9% gizi lebih dan 9,3% obesitas.

Masalah gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan gangguan fisik, berkurangnya konsentrasi saat belajar, dan menurunnya kecerdasan yang berdampak pada prestasi sekolah anak (Wiradnyani *et al.*, 2016).

Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah penyakit infeksi, jenis makanan yang dikonsumsi baik kualitas maupun kuantitasnya. Faktor tidak langsung adalah sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh, sanitasi lingkungan yang buruk, ketahanan pangan rumah tangga yang rendah dan perilaku terhadap pelayanan kesehatan. (Alpin *et al.*, 2021).

Pengetahuan tentang gizi merupakan faktor tidak langsung yang memicu terjadinya gizi kurang dan gizi lebih pada anak sekolah dasar, karena anak cenderung

mengonsumsi makanan yang tidak beragam, bergizi dan seimbang. (De Villiers dkk., 2016; Asakura dkk., 2017).

Anak usia sekolah dasar membutuhkan asupan gizi yang lebih baik untuk pertumbuhan dan perkembangan menuju remaja, oleh karena itu dibutuhkan makanan yang mengandung banyak zat gizi (Oktafiani, 2016). Pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan obesitas, penyakit infeksi, penurunan kecerdasan dan anemia (Lister, *et.,al.* 2016).

Kebiasaan makan berlebihan pada anak dan kurangnya aktivitas fisik serta kemajuan teknologi membuat anak menjadi lebih pasif dan memiliki gaya hidup yang santai (*sedentary lifestyle*). Rendahnya aktivitas fisik akan menyebabkan penimbunan asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk jaringan lemak di dalam tubuh, sehingga menyebabkan timbulnya status gizi lebih (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Berdasarkan latar belakang, peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDIT Babul Jannah”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDIT Babul Jannah.

METODE

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDIT Babul Jannah.

Desain, tempat, dan waktu

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini akan dilakukan di SDIT Babul Jannah Jln. Kebun Karet-Megaria, Loktabat Utara, Kec. Banjarbaru Utara, Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024.

Populasi dan Sample Penelitian

Populasi pada penelitian yaitu siswa dan siswi di SDIT Babul Jannah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *random sampling* yang didapatkan sampel sebesar 55 orang. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat.

Teknik pengumpulan data

Data primer meliputi karakteristik responden (nama, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, usia, berat badan, tinggi badan, dan indeks masa tubuh), tingkat pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan responden. Data sekunder merupakan data yang didapatkan melalui dokumentasi terkait dengan objek penelitian, seperti foto kegiatan saat melakukan pengukuran antropometri, pengukuran tingkat pengetahuan gizi siswa, pola makan, aktivitas fisik serta pengukuran kebiasaan konsumsi jajanan pada anak, data anak (meliputi : nama, jenis kelamin, usia) dan yang tercatat sebagai siswa dan siswi yang bersekolah di SDIT Babul Jannah.

Pengolahan dan analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program statistik dalam mengolah data, analisis univariat yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui distribusi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan analisis untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel menggunakan uji statistik *rank spearman* yang merupakan salah satu uji statistik non paramateris. Digunakan apabila ingin mengetahui kesesuaian antara 4 subjek di

mana skala datanya adalah ordinal dengan derajat kepercayaan 95%.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Universitas Sari Mulia Banjarmasin pada tanggal 5 Juni 2024 dengan nomor 083/KEP-UNISM/VI/2024. Pengolahan dan analisis data dijelaskan berurutan dalam bentuk paragraf, mencakup analisis statistik yang digunakan, program komputer yang digunakan; dan mencantumkan kelaikan etika penelitian/ *ethical clearance*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menjelaskan tentang karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, pengetahuan gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Kelas		
4	30	54,5
5	25	45,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	30	54,5
Perempuan	25	45,5
Usia		
10 tahun	21	38,2
11 tahun	34	61,8

Sebagian besar responden kelas 4 sebanyak 30 orang (54,5%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (54,5%) dan berusia 11 tahun sebanyak 34 orang (61,8%).

Tabel 2. Distribusi Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Statua Gizi	Jumlah	
	n	%
Buruk	0	0
Kurang	3	5,5
Normal	25	45,5
Lebih	6	10,9
Obesitas	21	38,2
Total	55	100

Sebagian dapat diketahui sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 25 orang (45,5%) dan obesitas sebanyak 21 orang (38,2%), sedangkan sebagian kecil kategori gizi kurang sebanyak 3 orang (5,5%).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang	4	7,3
Sedang	24	43,6
Baik	27	49,1
Total	55	100

Responden yang memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 27 orang (49,1%), sedangkan sebagian kecil kategori kurang sebanyak 4 orang (7,3%).

Tabel 4. Distribusi Pola Makan pada Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
Jumlah			
Energi	Defisit	0	0
	Kurang	2	4
	Cukup	0	0
	Baik	27	49
	Lebih	26	47
Total		55	100
Protein	Defisit	0	0
	Kurang	3	5,5
	Cukup	2	3,5
	Baik	28	51

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
	Lebih	22	40
Total		55	100
Lemak	Defisit	0	0
	Kurang	4	7
	Cukup	6	11
	Baik	21	38
	Lebih	24	44
Total		55	100
Karbohidrat	Defisit	0	0
	Kurang	0	0
	Cukup	3	5,5
	Baik	29	52,5
	Lebih	23	42
Total		55	100
Jenis	Baik	48	87
	Tidak Baik	7	13
Total		55	100
Frekuensi	Cukup	50	91
	kurang	5	9
Total		55	100
Pola Makan	Baik	29	52,5
	Tidak Baik	26	47,5
Total		55	100

Jumlah energi tertinggi yaitu kategori baik sebanyak 27 orang (49%), protein kategori baik sebagian besar sebanyak 28 orang (51%), lemak tertinggi kategori lebih 24 orang (44%) dan karbohidrat sebagian besar kategori baik 29 orang (52,5%). Jenis makanan sebagian besar responden kategori baik sebanyak 48 orang (87%). Frekuensi makan sebagian besar responden kategori cukup sebanyak 50 orang (91%) dan sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 28 orang (52,5%). 28 orang (51%), lemak kategori lebih 24 orang (44%) dan karbohidrat kategori baik 29 orang (52,5%). Berdasarkan jenis makanan responden tertinggi kategori baik sebanyak 48 orang (87%). Berdasarkan frekuensi makan

responden tertinggi kategori cukup sebanyak 50 orang (91%). Berdasarkan pola makan sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 28 orang (52,5%).

Tabel 5. Distribusi Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Aktivitas Fisik	Jumlah	
	n	%
Baik	38	69
Kurang	17	31
Total	55	100

Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori baik sebanyak 38 orang (69%).

Analisis Bivariat

Tabel 7. Distribusi Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi								Jumlah	p	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	0	0	2	3,65	0	0	2	3,65	4	7,3	0,716
Sedang	2	3,7	9	16,3	4	7,3	9	16,3	24	43,6	
Baik	1	1,8	14	25,5	2	3,7	10	18,1	27	49,1	
Total									55	100	

Responden dengan pengetahuan gizi baik tertinggi memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 14 orang (25,5%). Sedangkan yang terendah responden dengan pengetahuan gizi kurang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 2 orang (3,65%) dan obesitas

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Usia Sekolah di SDIT Babul Jannah

Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan	Jumlah	
	n	%
Rendah	3	5,5
Sedang	25	45,5
Tinggi	27	49,1
Total	55	100

Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan kategori tinggi sebanyak 27 orang (49,1%).

sebanyak 2 orang (3,65%). Hasil uji statistik *rank spearman* $p = 0,716 (>0,05)$ yang artinya pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah.

Tabel 8. Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi								Jumlah	r	p	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Baik	3	7,3	25	43	0	0	1	2,2	29	52,5	0,899	0,001
Tidak Baik	0	0	0	0	6	11	20	36,5	26	47,5		
Total									55	100		

Responden dengan pola makan kategori baik yang tertinggi memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 25 orang (43%). Sedangkan responden dengan pola makan tidak baik yang tertinggi memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 20 orang (36,5%).

Hasil uji statistik *rank spearman* $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya pola makan berhubungan

dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Nilai koefisien korelasi variabel pola makan dengan status gizi sebesar ($r = 0,899$), artinya adanya hubungan yang sangat kuat antara pola makan dengan status gizi dengan arah positif. Artinya semakin baik pola makan responden maka akan semakin baik pula status gizi responden.

Tabel 9. Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Jumlah	<i>p</i>	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	0	0	8	14,5	2	3,7	7	12,8	17	31	0,558
Baik	3	5,5	17	31	4	7,5	14	25	38	69	
Total									55	100	

Responden dengan aktivitas fisik baik maupun yang kurang sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 17 orang (31%). Hasil analisis uji statistik statistik *rank*

spearman $p= 0,558$ ($p> 0,05$) yang artinya aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah.

Tabel 10. Distribusi Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Konsumsi Makanan Jajanan	Status Gizi								Jumlah	<i>r</i>	<i>p</i>	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Rendah	3	5,4	0	0	0	0	0	0	3	5,4	0,963	0,001
Sedang	0	0	25	45,5	0	0	0	0	25	45,5		
Tinggi	0	0	0	0	6	11	21	38,1	27	49,1		
Total									55	100		

Responden dengan kebiasaan konsumsi makanan jajanan kategori tinggi memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 21 orang (38,1%), sedangkan kategori sedang tertinggi responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 25 orang (45,5%). dapat diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik baik maupun

yang kurang sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 17 orang (31%).

Hasil uji statistik *rank spearman* $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya kebiasaan konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Nilai koefisien korelasi variabel pola

makan dengan status gizi sebesar ($r = 0,963$), artinya adanya koelasi yang sangat kuat antara kebiasaan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dengan arah positif. Artinya anak dengan kebiasaan konsumsi makanan jajanan kategori tinggi ($>20\%$), lebih beresiko memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan anak dengan kebiasaan konsumsi jajanan dengan kategori sedang maupun rendah.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji statistik *rank spearman*, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi normal mendominasi dibanding responden dengan pengetahuan gizi yang baik namun status gizi kategori obesitas. Adapun responden dengan pengetahuan gizi yang masih kurang namun dengan status gizi normal. Hal ini dikarenakan orang tua responden telah menyediakan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pengetahuan yang diperoleh anak hanya sebatas pengetahuan dasar tentang gizi makanan. Sedangkan pengetahuan mengenai zat berbahaya dalam jajanan, akibat mengkonsumsi jajanan yang tidak aman dan kebersihan jajanan belum difokuskan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Marfuah (2017), Nova & Yanti (2018) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan status gizi mereka.

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* $p = 0,716$ ($>0,05$) yang artinya pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden telah diberikan informasi mengenai pengetahuan gizi, baik dari orang tua maupun guru dan mudahannya mendapatkan informasi dari media massa yang akan memberikan informasi baru mengenai suatu hal dan dapat memberikan pengetahuan baru sehingga anak dapat memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji statistik *rank spearman*, menunjukkan bahwa lebih banyak responden cenderung dengan pola makan yang baik dibanding dengan pola makan tidak baik. Hal ini dikarenakan responden mengkonsumsi makanan dengan sumber zat gizi yang baik dalam jumlah yang cukup. Adapun sebagian besar responden membawa bekal dari rumah yang sudah disiapkan oleh orang tua dan pada saat di sekolah membeli makanan di kantin sekolah dan membeli makanan jajanan sehingga memengaruhi pola makan anak. Makanan pokok yang disediakan oleh kantin sekolah adalah makanan yang tidak seimbang yaitu nasi, mie, bihun, ayam goreng tepung dan sedikit sayur, serta adanya penjual makanan jajanan yang menjual berbagai macam jajanan seperti pentol goreng, pentol kuah, cilok dan cimol yang berbahan utama tepung-

tepungan dan digoreng menyebabkan asupan zat gizi makro berlebih sehingga menyebabkan status gizi lebih dan obesitas pada anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herliani (2022) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak, maka orang tua perlu berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dengan menyediakan makanan yang beragam dengan tetap memperhatikan jumlah dan frekuensi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya pola makan berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Hal ini dikarenakan pada saat wawancara, sebagian besar responden mengatakan bahwa kebiasaan makan mereka sehari-hari diatur oleh orang tua agar pola makan mereka baik sehingga mencapai status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden dan khususnya orang tua masih memperhatikan pola makan anaknya. Namun hal ini tidak mutlak membuat santri dan santriwati di SDIT Babul Jannah masih terbebas dari permasalahan gizi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji statistik *rank spearman*, menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian besar responden termasuk kategori baik.

Keaktifan anak dalam melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi indeks massa tubuhnya sehingga akan berdampak pada minimnya risiko terkena masalah gizi lebih dan obesitas. Hal ini dikarenakan adanya keseimbangan antara asupan yang dimakan dan asupan yang dikeluarkan. Dalam penelitian ini, sebagian besar anak laki-laki dan sebagian kecil anak perempuan melakukan aktivitas fisik yang baik tetapi memiliki asupan makanan yang berlebihan sehingga mengakibatkan kelebihan gizi dan obesitas. Berdasarkan hasil perhitungan asupan makan, sebagian besar dari responden memiliki asupan makan yang berlebih yaitu 2.200 kkal – 2.700 kkal. Hasil tersebut melebihi standar AKG 2019 yang dianjurkan untuk anak laki-laki usia 10 – 12 tahun yaitu 2.000 kkal dan anak perempuan 1.900 kkal.

Beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik kategori rendah/kurang yaitu 17 orang (31%), akan berdampak pada keseimbangan asupan makanan yang mereka konsumsi dan mengakibatkan gizi lebih dan gizi kurang. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden hanya melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah, yaitu pada saat pelajaran olahraga. Waktu istirahat dimanfaatkan responden untuk membeli jajanan yang tersedia di dalam maupun di luar sekolah. Selain itu, mereka menghabiskan waktu istirahat untuk mengobrol dengan sesama teman di kelas. Di luar jam sekolah, sebagian

besar responden menghabiskan waktunya untuk menonton televisi, bermain *game*, atau belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, dkk (2016) mengenai korelasi aktivitas fisik dan status gizi siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam pada tahun 2019 memperoleh hasil p yaitu $0.071 > 0.05$ serta $\alpha = 0.05$, ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada anak sekolah dalam penelitian tersebut.

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* $p = 0,558$ ($p > 0,05$) yang artinya aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Hal ini dikarenakan terdapat keseimbangan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan siswi. Aktivitas yang dimaksud mencakup olahraga, berjalan kaki, bermain, naik turun tangga dan lain sebagainya. Adapun aktivitas fisik anak yang kurang disebabkan oleh responden hanya melakukan aktivitas seperti belajar, menonton, *screening time*/bermain *gadget* dengan durasi yang cukup lama hingga 4-6 jam atau lebih.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji statistik *rank spearman*, menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan konsumsi jajanan yang baik dengan status gizinya normal sebanyak 25 orang (45,5%). Hal ini dapat disebabkan karena responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan

yang jumlahnya cenderung tidak berlebihan sehingga status gizi responden masih tetap normal disamping diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik. Saat ini kemungkinan besar dapat berubah menjadi status gizi tidak normal untuk beberapa waktu kedepan, karena anak yang pola konsumsi jajanannya kurang baik dapat mengindikasikan bahwa anak tersebut terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak tinggi, mengandung bahan pengawet, gula tinggi dan garam tinggi, apabila responden mengkonsumsi makanan tersebut secara terus menerus dan tanpa diimbangi dengan olahraga dan konsumsi serat, maka status gizi responden dapat berubah menjadi *overweight*/obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2017), Nuryani & Rahmawati (2018), Wiriastuti (2019), Yanti (2022) yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi.

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya kebiasaan konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden membeli jajanan yang dijual di sekitar sekolah yang merupakan makanan dan minuman siap saji yang dikonsumsi secara rutin. Keberadaan penjual jajanan di sekitar sekolah dan uang saku yang diberikan orang tua kepada anak saat berangkat sekolah juga mendukung anak untuk

membeli jajanan di sekolah sesuai dengan keinginannya.

Penjual makanan di luar sekolah dan kantin sekolah dapat menjual makanan yang sehat, bervariasi dan bergizi. Orang tua dapat menjelaskan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh anak tentang pentingnya membeli makanan yang sehat dan mengurangi uang saku agar anak tidak terlalu sering jajan di sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden kelas 4 sebanyak 30 orang (54,5%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (54,5%) dan berusia 11 tahun sebanyak 34 orang (61,8%).
2. Responden yang memiliki pengetahuan gizi tertinggi dengan kategori baik sebanyak 27 orang (49,1%) sedangkan yang terendah kategori kurang sebanyak 4 orang (7,3%).
3. Responden dengan pola makan baik yaitu sebanyak 29 orang (52,2%) dari total sampel.
4. Responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik sebanyak 38 orang (68,1%).
5. Responden yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan dengan kategori tinggi sebanyak 27 orang (49,1%).
6. Responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 25 orang (45,5%) dan

obesitas sebanyak 21 orang (38,2%) sedangkan yang terendah kategori gizi kurang sebanyak 3 orang (5,5%).

7. Pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah ($p=0,716$).
8. Pola makan berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah ($p=0,001$).
9. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah ($p=0,58$).
10. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDIT Babul Jannah ($p=0,001$).

Adapun saran yaitu:

1. Diharapkan kepada santri dan santriwati dapat memperhatikan pola makan menjadi lebih baik dan mengkonsumsi makanan jajanan yang sehat. Selain itu, tetap melakukan aktivitas fisik berdasarkan usia dan menambah pengetahuan terkait gizi. Pihak sekolah diharapkan melakukan edukasi kepada santri dan santriwatinya mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan menu-menu makanan yang sehat dan sesuai dengan gizi yang seimbang karena masih terdapat anak yang memiliki gizi kurang dan gizi berlebih dan orang tua dapat memperhatikan asupan gizi anak dan tidak memberikan uang saku yang berlebihan kepada anak agar konsumsi

makanan jajanan saat di sekolah tidak berlebihan.

2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor genetik, faktor gaya hidup dan sosial ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amrah, A., 2013. *Perkembangan Moral Anak Usia Sekolah Dasar*. Publikasi Pendidikan, 3(1).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v3i1.1602>
2. Asakura, K., Todoriki, H., & Sasaki, S. 2017. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan: Combined effect of children's and their guardians' knowledge. *Journal of epidemiology*, 27(10), 483-491.
<https://doi.org/10.1016/j.je.2016.09.014>
3. Bhat, V. N., 2016. Fast Food Consumption and Body Mass Index. *Journal of Social Sceinces*
4. Corvalán, C., Garmendia, M. L., Jones-Smith, J., Lutter, C. K., Miranda, J. J., Pedraza, L. S., & Stein, A. D. (2017). Nutrition status of children in Latin America. *Obesity Reviews*, 18, 7-18.
<https://doi.org/10.1111/obr.12571>
5. Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Diakses pada :
<http://repository.unair.ac.id/46573/>
6. De Villiers, A., Steyn, N. P., Draper, C. E., Hill, J., Gwebushe, N., Lambert, E. V., & Lombard, C., 2016. Primary School Children's Nutrition Knowledge, Self-Efficacy, and Behavior, After a Three-Year Healthy Lifestyle Intervention (HealthKick). *Ethnicity and Disease* 26(2), 171–180.
7. Donin, A. S., Nightingale, C. M., Owen, C. G., Rud-nicka, A. R., Cook, D. G., & Whincup, P. H., 2018. Takeaway meal consumption and risk markers for coronary heart disease, type 2 diabetes and obesity in children aged 9–10 years: a cross-sectional study. *Archives of disease in childhood*, 103(5), 431-436.
<http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2017-312981>.
8. Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. 2016. *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC
9. Herliani, D., 2022. Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Tk Asri Palembang Tahun 2022. *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(6), 801–809.
<https://doi.org/10.32670/ht.v1i6.1608>

10. Kemenkes RI, 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. J Med dan Rehabil. 2016;
11. Lister, N. B., Gow, M. L., Chisholm, K., Grunseit, A., Garnett, S. P., & Baur, L. A. (2017). Nutritional adequacy of diets for adolescents with overweight and obesity: considerations for dietetic practice. *European journal of clinical nutrition*, 71(5), 646-651. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2016.268>
12. Novianti, R.D dan D. Marfuah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. The 6th University Research Colloquium (*URECOL*) 2017. Universitas Muhammadiyah Magelang. Magelang
13. Nova, M., & Yanti, R., 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa Mts. s Annurkota Padang. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS* (Perintis's Health Journal), 5(2), 169-175. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
14. Nuryani & Rahmawati, 2018. Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di SDN 11 Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia*
15. Oktafiana, R., & Wahini, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Atas Dan Bawah (Kasus Di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Tata Boga*, 5(3). <https://core.ac.uk/download/pdf/230743030.pdf>
16. Pamungkas, U. L., 2017. Hubungan Kebiasaan Jajan Anak dengan Status Gizi Anak pada Usia Sekolah Di SDN Bibis Kasihan Bantul. Skripsi.
17. Pereira, P. F., Rita de Cássia, G. A., & Araújo, R. M. A. (2014). Does breastfeeding influence the risk of developing diabetes mellitus in children? A review of current evidence. *Jornal de pediatria*, 90(1), 7-15. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.201.02.02>
18. Wiriastuti, M. A. W., 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kebiasaan Jajan dan Tingkat Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 29 Dangin Puri Denpasar. Skripsi.
19. Wiradnyani, L. A. et al., 2019. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
20. Yanti, N. K. W. F., 2022. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SD Negeri 17 Kesiman. Skripsi