



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jigXXXXX>

GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH

Melda Cahyanti Harahap¹, I G.A Ari Widarti², I Komang Agusjaya Mataram³

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): melda_harahap@yahoo.com

ABSTRACT

Snacks for school children are being given special attention, because in addition to being consumed by school children who are the younger generation there are also many dangers that lurk from the consumption of these snacks. School children usually have the habit of consuming high-calorie and low-fiber snacks, making it very vulnerable to nutritional problems such as obesity, thinness, and failure to thrive. The purpose of this study was to determine the description of snack habits and nutritional status of school children and identify types of snacks for school children, identify the frequency of snacks for school children, determine the contribution of nutrients from snacks to the daily consumption of school children and illustrate the relationship between snack consumption and nutritional status. This type of research uses literature review that is related to the topics that researchers discuss. The subjects in the search are school children. How to collect libraries through two databases, namely (Ejournal and Eprint) which are sought from 2009 - 2019. Descriptive analysis method that processes data by describing data summarizes data scientifically. Library search results obtained 5 libraries that match the inclusion criteria related to the topic discussed. The conclusion of this literature search shows that the real relationship between snacking habits and nutritional status of snacks. Obese and obese children tend to have higher contribution from snacks than normal nutritional status children.

Keywords: Nutritional Status, Snack Habits, Nutritional Contributions

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sumber Daya Manusia (SDM) yang sehat dan berkualitas merupakan investasi berharga sebagai upaya pembangunan suatu bangsa. Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan merupakan modal pembangunan. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan agar dapat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas kedepannya. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005)

Masalah status gizi yang dialami pada anak usia sekolah yaitu anak memiliki status gizi obesitas, gemuk, kurus, dan gagal tumbuh. Anak usia sekolah mayoritas memiliki kebiasaan jajan di lingkungan sekolah ataupun diluar jam sekolah untuk pemenuhan energi yang dibutuhkan.. Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. (Briawan, 2016).

Kebutuhan gizi antar anak berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh ukuran dan komposisi tubuh, pola aktivitas, dan kecepatan tumbuh (Sunita, dkk, 2011). Anak sekolah biasanya mempunyai

kebiasaan mengonsumsi jajanan berkalori tinggi dan rendah serat, sehingga sangat rentan untuk terjadi masalah gizi seperti kegemukan, kurus, dan gagal tumbuh (Istianty dan Rusilanti, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (menurut IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Hasil pemantauan Penilaian Status Gizi (PSG) tahun 2017 melaporkan tentang status gizi di Provinsi Bali menurut indikator IMT/U dengan persentase status gizi kurus sangat tinggi sebanyak 3,4%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Eddy Setyo Mudjajanto dan Purwanti (2003), menunjukkan bahwa kontribusi zat gizi makanan jajanan terhadap kecukupan energi dan protein anak sekolah masing-masing berkisar antara 1,90%-7,01% dan 1,08%-5,58%. Secara umum makanan jajanan memberikan kontribusi zat gizi yang kecil bagi kecukupan energi dan protein anak. Berbagai jenis makanan jajanan yang dijual di kantin sekolah. Makanan jajanan (street food) lebih dikenal sebagai snack, didefinisikan sebagai “makanan atau kudapan, baik yang diproduksi sendiri pada tingkat rumah tangga maupun yang dipersiapkan untuk dikonsumsi langsung di lokasi penjualan yang terdapat dipinggir jalan atau di tempat-tempat umum, dan bisa dijual dengan cara berkeliling” (Judarwanto, 2008)

Berdasarkan kajian pustaka diatas, penulis tertarik untuk mengkaji gambaran kebiasaan jajanan anak sekolah kaitannya dengan status gizi.

Tujuan

Tujuan dari penelusuran pustaka adalah mengetahui gambaran kebiasaan jajan dan status gizi anak sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran pustaka adalah anak sekolah dasar. Cara pengumpulan pustaka melalui dua database yaitu (Ejournal dan Eprint) yang dicari mulai tahun 2009-2019. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang mengolah data dengan menggambarkan data meringkas data secara ilmiah. Data disajikan dengan uraian tentang temuan dalam bentuk tulisan.

HASIL

1. Jenis jajanan yang dikonsumsi anak sekolah

Penelitian Mohammad & Madanijah, 2015 yang berjudul Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Penelitian Yunia Syafitri, 2009 yang berjudul kebiasaan jajan dan status gizi siswa sekolah dasar di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor dengan tujuan penelitian untuk mengetahui kebiasaan jajan dan status gizi siswa sekolah dasar di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor. Desain yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *cross sectional*. Sampel berjumlah 50 orang yang diambil secara acak sederhana (*simple random sampling*). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 95 jenis makanan jajan yang dijual di lingkungan sekolah. Makanan jajanan yang paling banyak dijual adalah makanan camilan (47 jenis), minuman (30 jenis) dan sisanya sebanyak 18 jenis merupakan makanan utama/sepinggan. Makanan jajanan kelompok makanan utama/sepinggan yang tersedia sebagian besar (72,2%) merupakan makanan jajanan tradisional, hanya 27,8% yang berupa makanan pabrikan. Makanan utama/sepinggan tradisional yang dijual diantaranya bubur ayam, nasi goreng. Makanan utama/sepinggan yang merupakan makanan pabrikan seluruhnya tersedia dalam bentuk mie instant. Makanan jajanan kelompok makanan camilan sebagian besar (76,6%) merupakan makanan pabrikan. Dijual diantaranya aneka produk ekstruksi keripik, biscuit, coklat, permen, kacang. Makanan jajanan kelompok minuman sebagian besar minuman (73,3%) merupakan minuman pabrikan. Minuman pabrikan yang tersedia dalam bentuk serbuk, air

kemasan beraroma, minuman berkarbonasi, minuman jelly serta susu. Tabel 1 menunjukkan jenis jajanan yang dikonsumsi anak sekolah.

Tabel 1
Sebaran Sampel menurut Jenis Jajanan yang Dikonsumsi

Jenis Jajanan	N	%
Makanan utama	18	18,9
Makanan camilan	47	49,5
Minuman	30	31,6
Jumlah	95	100,0

Sumber : Yunia Syafitri, dkk, 2009

2. Frekuensi Konsumsi Jajanan

Penelitian Dwikani Oklita, dkk, tahun 2019 yang berjudul analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi sekolah dasar. Bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan jajanan, hubungan pemilihan jajanan dengan frekuensi jajan serta hubungan kontribusi jajanan dengan status gizi. Penelitian tersebut menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di tiga SD yaitu SDN Kodokan, SD Pajaran, dan SDN Cibogo Kecamatan Cisauk, Kabupaten Tangerang dengan total subjek penelitian berjumlah 109 siswa.

Berdasarkan Dwikani Oklita, dkk, tahun 2019 kebiasaan jajan siswa terdiri dari frekuensi jajanan dan kontribusi jajan. Sebagian besar siswa yaitu 86 siswa (78,9%) memiliki frekuensi jajan 2-3 kali sehari. Siswa lainnya sebanyak 13 orang (11,9%) jajan sebanyak 1 kali sehari dan 10 siswa lainnya (9,2%) jajan lebih dari 4 kali sehari. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 2.

Tabel 2

Sebaran Sampel menurut Frekuensi Konsumsi Jajanan

Frekuensi Konsumsi Jajanan	N	%
1 kali sehari	14	12,8
2 – 3 kali sehari	86	78,9
4 kali sehari	9	8,3
Jumlah	109	100,0

Sumber : Dwikani Oklita, dkk, 2019

3. Kandungan zat gizi jajanan dan kontribusinya terhadap konsumsi sehari

Penelitian sejenis oleh Rachmawati Nila Hapsari, dkk, 2013 menunjukkan rata-rata konsumsi makanan jajanan siswa yaitu sebesar 233,11 kkal dan 6,21 gram protein. Makanan jajanan siswa memberikan kontribusi terhadap total konsumsi masing-masing sebesar 12,51% energi, dan 12,93%

protein. Makanan jajanan siswa juga memberikan kontribusi terhadap kecukupan gizi sebesar 13,2% energi, dan 13,21% protein. Lebih rincinya tercantum pada tabel 3.

Tabel 3.

Kontribusi Zat Gizi dari Jajanan Terhadap Konsumsi Sehari

Makanan Jajanan	Energi (kkal)	Protein (gram)
Konsumsi makanan jajanan	233,11	6,21
Kontribusi terhadap konsumsi sehari (%)	12,51	12,93
Kontribusi terhadap kecukupan gizi (%)	13,2	13,21

Sumber : Sumber : Rachmawati Nila Hapsari, dkk, 2013

4. Keterkaitan konsumsi jajanan dengan status gizi

Hasil penelitian Dwikani Oklita, dkk, 2019 didapatkan hasil persentase kontribusi energi berbanding lurus dengan tingkatan status gizi. Siswa yang terkategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk memiliki rata-rata kontribusi energi sebesar 28,75%, 35,17%, 40,96%, dan 51,01%. Kontribusi protein 22,90%, 23,96%, 29,65%, dan 40,92%. Kontribusi lemak 7,60%, 10,94%, 13,50%, 17,48%. Kontribusi karbohidrat 19,40%, 21,96%, 23,52%, 28,68% secara berturut-turut, hal ini menunjukkan persentase kontribusi energi makanan jajanan cenderung lebih besar (51,01%) pada anak dengan status gizi gemuk. Lebih rincinya tercantum pada table 4.

Tabel 4.

Keterkaitan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Variabel	Kategori Status Gizi			
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk
Persentase kontribusi energi (%)	28,75	35,17	40,96	51,01
Persentase kontribusi protein (%)	22,90	23,96	29,65	40,92
Persentase kontribusi lemak (%)	7,60	10,94	13,50	17,48
Persentase kontribusi karbohidrat (%)	19,40	21,96	23,52	28,68

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Yunia Syafitri, 2009 menunjukkan bahwa siswa mengonsumsi makanan utama sebanyak 18 (18,9%), makanan cemilan sebanyak 47 (49,5%), dan minuman sebanyak 30 (31,6). Anak dengan status gizi normal lebih menyukai jajanan seperti kue, biskuit, minuman kemasan dan soda, sedangkan anak dengan status gizi gemuk lebih menyukai jenis jajanan seperti gorengan, minuman kemasan, dan fastfood. Berdasarkan Dwikani Oklita, dkk, tahun 2019 kebiasaan jajan siswa terdiri dari frekuensi jajanan dan kontribusi jajan. Sebagian besar siswa yaitu 86 siswa (78,9%) memiliki frekuensi jajan 2-3 kali sehari. Siswa lainnya sebanyak 13 orang (11,9%) jajan sebanyak 1 kali sehari dan 10 siswa lainnya (9,2%) jajan lebih dari 4 kali sehari. Hasil kajian pustaka ini sebagian besar frekuensi jajan siswa tergolong sering karena anak-anak biasa melakukan jajan sebelum masuk sekolah, ketika istirahat, pulang sekolah dan ketika di rumah. Penelitian Merhamah *et al.*, tahun 2014 menunjukkan frekuensi jajan anak sekolah rata-rata 3 kali/hari. Pada diet seimbang, anjuran konsumsi jajanan adalah 2-3 kali setiap hari, dengan sumbangan energi sebesar 50-100 kkal pada setiap konsumsi (Whitney *et al.*, 2013). Rata-rata kontribusi zat gizi dari jajanan siswa (42,8%) melebihi anjuran selingan. Badan Ketahanan Pangan tahun 2018 menganjurkan kontribusi energi dan protein selingan sebesar 20%. Pada kajian pustaka ini tingginya kontribusi energi jajanan mungkin dikarenakan orang tua yang tidak memasak makanan sehingga anak diberikan uang saku lebih untuk jajan.

Kajian pustaka ini menunjukkan adanya hubungan yang nyata antara status gizi dan kontribusi jajan (energi, protein, lemak dan karbohidrat). Anak yang gemuk dan obesitas cenderung lebih tinggi kontribusi jajannya dibandingkan anak yang kurus. Hal ini dapat menyebabkan sumbangan yang tinggi pada energi dan lemak. Kebiasaan mengonsumsi jajanan berhubungan dengan peningkatan asupan energi dan signifikan berpengaruh terhadap asupan zat gizi. Hasil penelitian Sulchan dan Pramono, tahun 2014 juga menyatakan kontribusi gizi jajanan yang tinggi >300 kkal berisiko sebesar 3-2 kali menyebabkan obesitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian dari beberapa pustaka yang peneliti telaah dapat disimpulkan sebagai berikut : Jenis jajanan yang biasa dikonsumsi oleh anak sekolah dasar yaitu mie instan, kripik, bubur ayam, nasi bungkus, gorengan, biskuit, pop es, es marimas, es coklat dan es lilin. Frekuensi jajanan anak sekolah sebagian besar tergolong sering yaitu 2-3 kali sehari yaitu sebesar 78,9%. Kontribusi zat gizi (energi, protein) makanan jajanan terhadap konsumsi sehari untuk energi sebesar 26,8% dan protein sebesar 25,5%. Sedangkan menurut Badan Ketahanan Pangan tahun 2018 menganjurkan kontribusi energi dan protein selingan sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa anak sekolah dasar memiliki kontribusi konsumsi sehari melebihi anjuran. Rata-rata kontribusi makanan jajanan terhadap total konsumsi energi sebesar 26,0%; protein 18,7%; dan lemak 22,9%. Sedangkan persentase kontribusi energi sebesar 28.75%, 35.17%, 40.96%, 51.01%, 48.17%; kontribusi protein 22.90%, 23.96%, 29.65%, 40.92%; kontribusi lemak 7.6%, 10.96%, 13.50%, 17.04%; serta kontribusi karbohidrat 19.40%, 21.96%, 23.52% dan 28.68% secara berurutan-turut. Hal ini menunjukkan persentase kontribusi makanan jajanan cenderung lebih besar (51,01%) pada anak dengan status gizi gemuk. Ada hubungan antara kontribusi konsumsi jajanan dengan status gizi (Marisa dan Kusumastuti, 2012). Anak yang gemuk dan obesitas cenderung lebih tinggi kontribusi jajanannya dibandingkan anak yang status gizi normal.

Berdasarkan masalah yang dihadapi saran yang dapat diberikan yaitu masih ada masalah gizi sehingga disarankan pihak sekolah dan orang tua mengendalikan asupan makanan, semakin sering guru

dan orang tua memberikan arahan atau mengingatkan muridnya maka murid tersebut akan semakin ingat dan sangat mengenal jajan yang dianjurkan, anak usia sekolah 9 – 11 tahun masih bersekolah maka diharapkan melakukan aktifitas fisiknya ditingkatkan, hasil penelusuran jurnal ini menunjukkan bahwa kontribusi jajanan terhadap asupan sehari cukup tinggi maka diharapkan adanya dukungan dari ketersediaan jajanan yang bergizi dan aman dikonsumsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan tugas akhir berdasarkan kajian pustaka, penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
3. Andarwulan et al, 2009, Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional tahun 2008, Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFAT Center-IPB), Bogor
4. Anggraeni, A. (2014). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Dan Kadar Kolesterol Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Ikip 1 Makassar*. Universitas Islam Negeri Alaudin.
5. Adriani, Merryana. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
6. [BPOM] Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Badan POM RI.
7. Badan POM. 2008. Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008. Direktorat Surveilans Penyuluhan Keamanan Pangan , Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta
8. Briawan, D. 2016. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC
9. Candra, A. A. (2013). *Pengaruh Pemberian Makanan Jajanan, Pendidikan Gizi, Dan Suplementasi Besi Terhadap Status Gizi, Pengetahuan Gizi Dan Status Anemia Pada Siswa Sekolah Dasar*. Institut Pertanian Bogor
10. Eddy Setyo Mudjajanto dan Purwanti. 2003. Aspek Gizi dan Keamanan Pangan Makanan Jajanan di Bursa Kue Subuh Pasar Senen, Jakarta Pusat. Dalam Media Gizi dan Keluarga. Vol (2).
11. Fatmalina, F. 2006. Higiene dan sanitasi pada pedagang makanan jajanan tradisional di lingkungan sekolah dasar di Kelurahan Demang Lebar Daun Palembang Tahun 2009. Jurnal Lingkungan. Jakarta.

