

**GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**



**Oleh :**

**MELDA CAHYANTI HARAHAP**  
**NIM. P07131017028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA  
DENPASAR**

**2020**

**GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

**Oleh:**

**MELDA CAHYANTI HARAHAHAP  
NIM. P07131017028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama,




I.G.A. Ari Widarti, DCN, M.Kes.  
NIP. 196309211986032002

Pembimbing Pendamping,



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.  
NIP. 196208161985031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.  
NIP. 19670316199003200

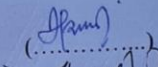
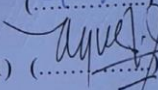
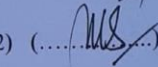
LITERATUR REVIEW DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT  
TANGGAL : 28 MEI 2020

**TIM PENGUJI :**

1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. (Ketua) 
2. Ni Putu Agustini, SKM., M.Si. (Penguji 1) 
3. I. G.A. Ari Widarti, DCN, M.Kes (Penguji 2) 

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes

NIP.196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melda Cahyanti Harahap  
NIM : P07131017028  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2019/2020  
Alamat : Br. Tegaltamu, Batubulan, Sukawati

Dengan ini menyatakan bahwa :

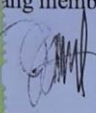
1. Literatur review dengan judul Gambaran Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Anak Sekolah adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 29 April 2020

Yang membuat pernyataan,



  
Melda Cahyanti Harahap

NIM. P07131017028

## **DESCRIPTION OF SNACK HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN**

### **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*

## **GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

### **ABSTRAK**

Jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengintai dari konsumsi pangan jajanan ini. 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan jajan dan status gizi anak sekolah serta mengidentifikasi jenis jajan anak sekolah, mengidentifikasi frekuensi jajanan anak sekolah, menentukan kontribusi zat gizi dari jajanan terhadap konsumsi sehari anak sekolah dan menggambarkan keterkaitan konsumsi jajanan dengan status gizi. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran ialah anak sekolah. Cara pengumpulan pustaka melalui dua database yaitu (Ejournal dan Eprint) yang dicari mulai tahun 2009 – 2019. Metode analisa deskriptif yang mengolah data dengan menggambarkan data meringkas data secara ilmiah. Hasil penelusuran pustaka didapatkan 5 pustaka yang sesuai kriteria inklusi yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Kesimpulan penelusuran pustaka ini menunjukkan bahwa hubungan nyata antara kebiasaan jajan dan status gizi jajan. Anak yang gemuk dan obesitas cenderung lebih tinggi kontribusi jajanannya dibandingkan anak yang status gizi normal.

Kata kunci : *Status Gizi, Kebiasaan Jajan, Kontribusi Zat Gizi*

## **RINGKASAN LITERATUR REVIEW**

### **GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

Oleh : Melda Cahyanti Harahap (P07131017028)

Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan merupakan modal pembangunan. . Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas. 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.

Tujuan penelusuran pustaka ini untuk mengetahui gambaran kebiasaan jajan dan status gizi pada anak sekolah. 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 penelusuran pustaka didapatkan 5 pustaka yang sesuai kriteria inklusi yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Hasil dari penelusuran pustaka ini adalah anak sekolah dasar memiliki kontribusi konsumsi jajanan melebihi anjuran sebesar 20%, ada hubungan antara kontribusi konsumsi jajanan dengan status gizi, anak yang gemuk dan obesitas lebih tinggi kontribusi jajanannya dibandingkan anak yang status gizi normal. Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan adanya dukungan dari ketersediaan jajanan yang bergizi dan aman dikonsumsi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyusun Tugas Akhir berdasarkan kajian pustaka yang berjudul “Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar” selesai tepat pada waktunya.

Dalam penelusuran kajian pustaka, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak I Made Suarjana, SKM.M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan dorongan serta masukan sehingga penyusunan tugas akhir dapat berjalan lancar.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.
4. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.
5. Keluarga, sahabat, dan seluruh teman-teman yang telah mendukung dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan, sehingga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PENRNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACK.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelusuran Pustaka.....	3
D. Manfaat Penelusuran Pustaka.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Status Gizi dan Cara Penilaiannya .....	6
B. Kebiasaan Jajan .....	9
BAB III KERANGKA KONSEP.....	20
BAB IV METODE KAJIAN PUSTAKA.....	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Subjek.....	22
C. Jumlah Pustaka.....	22
D. Cara Pengumpulan Data.....	22
E. Analisis Data.....	23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24

A. Hasil Penelusuran Pustaka.....	24
B. Pembahasan .....	30
BAB VI SIMPULAN SARAN.....	33
A. Simpulan.....	33
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Makanan jajanan yang sering dikonsumsi .....	14
2. Angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan.....	18
3. Jenis jajan yang dikonsumsi .....	25
4. Frekuensi konsumsi jajanan .....	26
5. Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah .....	27
6. Kontribusi zat gizi jajanan .....	28
7. Asupan dan kontribusi energi serta zat gizi dari makanan jajanan .....	29
8. Keterkaitan konsumsi jajanan dengan status gizi.....	30



