

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN JAJAN TERADAP STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI BAROMBONG KECAMATAN TAMALATE KOTA MAKASSAR TAHUN 2025

Kartini¹, Rina Silvana Jamal², Asriany Tunru³

thinii@gmail.com¹, rinasilvanajamal@gmail.com², asriannytunru@gmail.com³

Akademi Ilmu Gizi

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian penting, terutama akibat konsumsi jajanan yang kurang sehat. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar. METODE kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuisisioner dan pengukuran antropometri terhadap siswa kelas v. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan jajan yang kurang sehat, dengan dominasi konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kebiasaan jajan terhadap status gizi siswa ($p < 0,05$). Kesimpulan siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kebiasaan jajan yang lebih sehat dan status gizi yang lebih baik. Penelitian ini merekomendasikan perlunya edukasi gizi sejak dini serta pengawasan terhadap jajanan di lingkungan sekolah guna mendukung status gizi optimal pada anak usia sekolah.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, Status Gizi, Anak Sekolah, Jajanan Sehat.

ABSTRACT

Background: In Indonesia, nutritional problems in school-age children are an important concern, especially due to the consumption of unhealthy snacks. The purpose was to find out the relationship between the level of nutritional knowledge and snack habits and the nutritional status of students at Barombong State Elementary School, Tamalate District, Makassar City. Quantitative METHOD with cross-sectional design. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements of grade v students. The results of the study showed that most students had unhealthy snacking habits, with the dominance of snack consumption high in sugar, salt, and fat. Based on the results of this research, it was found that there was a significant relationship between the level of knowledge and snack habits on the nutritional status of students ($p < 0,05$). In conclusion, students with good nutritional knowledge tend to have healthier snacking habits and better nutritional status. This study recommends the need for nutrition education from an early age as well as supervision of snacks in the school environment to support optimal nutritional status in school-age children.

Keywords: Nutritional Knowledge, Snack Habits, Nutritional Status, School Children, Healthy Snacks.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. (Candra, 2020).

Pola konsumsi makan yang salah pada anak merupakan salah satu penyebab permasalahan gizi lebih pada anak, yaitu anak lebih suka konsumsi jajanan dengan

kandungan energi dan lemak yang tinggi tetapi kandungan protein, serat, vitamin dan mineral sangat sedikit (Nisak & Mahmudiono, 2021). Jajanan merupakan makanan serta minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan ditempat-tempat umum lainnya yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Susilowati & Kuspriyanto, 2020). Kandungan zat gizi yang terdapat dalam jajanan bermacam-macam, tergantung jenis dari jajanannya, seperti makanan utama, snack (makanan ringan) maupun minuman, sehingga kandungan gizi tersebut akan memberikan kontribusi/sumbangan zat gizi yang berguna bagi tubuh (Sari & Rachmawati, 2020).

Beberapa jenis jajanan memiliki kandungan energi yang tinggi yang sebaiknya dibatasi jumlah konsumsinya karena dapat menjadi pemicu timbulnya obesitas pada anak seperti kentang goreng, nugget ayam, olahan daging, donat dan lain sebagainya (Hardinsyah & Tambunan, 2021).

Pengetahuan anak tentang gizi sangat penting karena mempengaruhi asupan makanan, pertumbuhan, dan perkembangan mereka. Pengetahuan gizi yang baik pada anak dapat membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Pentingnya pengetahuan gizi pada anak: Pilihan Makanan: Pengetahuan gizi yang baik membantu anak memahami manfaat berbagai jenis makanan dan memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Pertumbuhan dan Perkembangan: Asupan gizi yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak, termasuk perkembangan otak. Pencegahan Penyakit: Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu mencegah berbagai penyakit yang terkait dengan malnutrisi, seperti stunting, wasting, dan underweight.

Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Anak antara lain, Pendidikan Gizi: Pendidikan gizi di sekolah dan keluarga dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi. Peran Orang Tua: Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan informasi tentang gizi kepada anak-anak mereka dan membentuk kebiasaan makan yang sehat. Media: Media, termasuk televisi, radio, dan internet, dapat digunakan untuk menyampaikan informasi tentang gizi kepada anak-anak.

Manfaat Pengetahuan Gizi yang Baik pada Anak: Peningkatan Kualitas Hidup: Anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, termasuk kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Perbaikan Status Gizi: Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu meningkatkan status gizi anak, baik yang mengalami kekurangan gizi maupun yang mengalami obesitas. Peningkatan Prestasi Belajar: Gizi yang baik dapat membantu anak memiliki konsentrasi yang lebih baik, sehingga meningkatkan prestasi belajar mereka. Keanekaragaman makanan jajanan di Indonesia sangat luas, mencerminkan kekayaan budaya dan kuliner di setiap daerah. Jajanan pasar menjadi ciri khas setiap wilayah, dengan berbagai jenis kue, camilan, dan minuman yang unik. Contoh Keanekaragaman Jajanan: Kue Tradisional (Klepon, onde-onde, nagasari, cucur, putri noong, dan masih banyak lagi). Camilan (Batagor, siomay, bakso, nasi uduk, dan lain-lain). Minuman (Es teh manis, es cincau, dan minuman khas daerah lainnya).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keanekaragaman Jajanan ataralain Kondisi Geografis, Letak geografis suatu daerah mempengaruhi bahan baku dan jenis jajanan yang berkembang. Budaya Lokal, Jajanan pasar seringkali memiliki nilai budaya dan filosofi yang kuat. Kreativitas dan Inovasi, Pengusaha lokal terus berinovasi untuk menciptakan jajanan baru yang menarik dan lezat. Pentingnya Melestarikan Jajanan Tradisional. Jajanan pasar merupakan warisan budaya yang harus dilestarikan agar tetap menjadi bagian dari identitas bangsa. Jajanan pasar juga memiliki potensi ekonomi yang besar, terutama bagi usaha kecil dan menengah. Contoh Jajanan Khas Makassar: Kue Karing (Kue kering khas

Makassar yang renyah dan tahan lama), Bolu (Bolu Makassar, terutama bolu kukus, adalah kue yang populer di wilayah ini). Camilan Lainnya: Jajanan tradisional Makassar lainnya seperti pisang goreng, bantal, dan aneka kue basah.

Jajanan sehat dan jajanan tidak sehat Menurut KemenKes, kasus diabetes pada anak naik 700% dalam 10 tahun terakhir. Hal ini pastinya sangat mengkhawatirkan karena di usia belia sudah mendapatkan mother of disease. Nah, salah satu penyebab dari kasus tersebut adalah jajanan tidak sehat seperti makanan dengan banyak gula dan tidak terkontrol konsumsinya. Jajanan sehat bisa menjadi opsi yang lebih baik. Jajanan tidak sehat juga bisa berbahaya untuk orang dewasa, terutama yang higienitasnya tidak baik, mengandung aditif seperti pengawet, dan banyak mengandung GGL (gula, garam, dan lemak). Jajanan tidak sehat adalah jajanan yang mengandung banyak gula, garam, atau lemak, aditif seperti pengawet, pewarna, dan aditif lainnya serta kurang higienis yang dapat memengaruhi bau, rasa, dan teksturnya. Berikut adalah dampak dari Jajanan Tidak Sehat

a. Diabetes Melitus

Salah satu penyebab kasus diabetes melitus pada anak yang melonjak 700% dalam 10 tahun terakhir adalah pola hidup tidak sehat termasuk kebiasaan jajan jajanan tidak sehat, terutama yang mengandung banyak sekali gula. Minuman seperti soda dan minuman manis lainnya juga termasuk.

b. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Konsumsi jajanan dengan kandungan garam yang berlebihan dapat menyebabkan naiknya tekanan darah dan berujung pada hipertensi.

c. Obesitas

Karena banyak kandungan gula, biasanya orang yang berlebihan mengonsumsinya akan mengalami binge eating atau sugar craving. Hal ini dapat menyebabkan obesitas karena konsumsi gula/energi dilakukan secara terus-menerus.

d. Penyakit Jantung

Salah satu bentuk jajanan tidak sehat adalah makanan ultra proses. Contoh makanan ultra proses adalah sosis dan nugget. Menurut penelitian dengan skala besar yang diterbitkan oleh British Medical Journal, orang yang mengonsumsi makanan ultra proses memiliki risiko 32% lebih besar untuk mengidap penyakit jantung.

Jajanan sehat sendiri adalah segala jajanan yang bergizi, higienitas baik, tidak banyak aditif, dan tidak banyak diproses. Jajanan sehat bisa menjadi solusi atau alternatif dari menjamurnya jajanan tidak sehat di sekitar kita. Menurut DinKes, kriteria jajanan sehat adalah: Bebas dari binatang yang menyebabkan kuman dan penyakit seperti lalat, semut, kecoa, dan binatang lainnya bebas dari kotoran dan debu. Diolah dengan cara dikukus, direbus, atau digoreng dengan panas yang cukup alias matang disajikan dengan bersih dan menggunakan alas yang sudah dicuci dengan air bersih. Pengambilan makanan yang terbuka dilakukan dengan sendok atau alat makan lain yang bersih. Jangan mengambil makan dengan tangan kecuali makanannya sudah dibungkus plastik atau daun, makanan yang bersih dan alat-alat masak serta lap dikeringkan agar selalu bersih. Jadi, jajanan sehat itu tidak hanya dari kandungan zat gizinya saja, tetapi juga tentang proses pengolahan dan penggunaan bahan tambahan seperti pewarna dan pengawet. Contoh Jajanan Sehat, beberapa makanan dan minuman ini adalah contoh jajanan sehat: Pop corn, Greek yogurt, Salad buah, Puding buah, Pancake, pisang, Telur rebus, Martabak telur. Jajanan kemasan versi sehat, Jajanan sehat dapat berupa makanan/minuman kemasan atau pun tidak. Yang terpenting adalah soal higienitas dan penyimpanannya.

Alasan anak memilih jajanan tidak sehat. Anak-anak memilih jajanan tidak sehat karena berbagai alasan, termasuk rasa yang menarik, mudah diakses, dan pengaruh teman sebaya. Jajanan tidak sehat juga seringkali memiliki tampilan yang menarik, seperti warna

cerah dan bentuk yang unik, yang dapat menarik perhatian anak. Selain itu, jajanan tidak sehat juga seringkali lebih murah dan mudah diperoleh dibandingkan dengan makanan sehat. Berikut adalah beberapa alasan lebih detail mengapa anak-anak memilih jajanan tidak sehat. Jajanan tidak sehat seringkali memiliki rasa yang kuat dan manis, serta warna dan bentuk yang menarik, sehingga menarik perhatian anak-anak. Kemudahan Akses, Jajanan tidak sehat seringkali tersedia di banyak tempat, seperti kantin sekolah, toko kelontong, dan pedagang kaki lima, sehingga mudah diakses oleh anak-anak.

a. Pengaruh Teman Sebaya:

Anak-anak cenderung meniru perilaku teman sebaya mereka, termasuk dalam hal memilih jajanan. Jika teman-teman mereka suka jajanan tidak sehat, anak-anak mungkin juga akan tertarik untuk mencoba.

b. Kurangnya Pengetahuan:

Anak-anak belum tentu memahami dampak negatif dari konsumsi jajanan tidak sehat bagi kesehatan mereka. Mereka mungkin lebih fokus pada rasa dan kenikmatan daripada dampak jangka panjang.

c. Kebutuhan Emosional:

Kadang-kadang, anak-anak memilih jajanan tidak sehat untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka, seperti saat mereka merasa stres atau bosan.

Selain alasan-alasan di atas, jajanan tidak sehat juga dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kegemukan, diabetes, penyakit jantung, dan bahkan kanker. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan dampak konsumsi jajanan tidak sehat bagi kesehatan jajanan mempengaruhi status gizi anak. Jajanan dapat mempengaruhi status gizi anak karena jajanan seringkali tinggi kalori, lemak, dan gula, namun rendah nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsumsi jajanan berlebihan dapat mengganggu asupan gizi dari makanan utama, menyebabkan kekurangan zat gizi, dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, dan cacian. Berikut adalah penjelasan lebih rinci:

a) Kadar Gizi Jajanan: Banyak jajanan yang tersedia di pasaran mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan sodium, namun rendah serat, protein, dan vitamin.

b) Mengganggu Asupan Gizi Utama: Jika anak sering jajan, mereka mungkin tidak mengonsumsi makanan utama yang kaya nutrisi, sehingga kebutuhan gizi harian mereka tidak terpenuhi.

c) Gangguan Status Gizi: Konsumsi jajanan berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Asupan kalori yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dan berat badan berlebih.

d) Kekurangan Nutrisi: Anak mungkin kekurangan zat besi (anemia), kalsium, vitamin, dan mineral penting lainnya, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka.

e) Gangguan Pencernaan: Beberapa jajanan mungkin mengandung bahan kimia atau bahan yang tidak aman, sehingga dapat menyebabkan masalah pencernaan.

f) Rentan Terhadap Penyakit: Kekurangan gizi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga mereka lebih mudah terserang penyakit. Faktor-Faktor Lain adalah Pengetahuan gizi yang kurang pada orang tua dan anak, serta lingkungan yang memberikan akses mudah terhadap jajanan, juga dapat memperburuk situasi. Penting untuk diingat, Pilih Jajanan yang Bergizi, Jika anak harus jajan, pilih jajanan yang mengandung nutrisi penting seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, atau yogurt.

Alasan jajanan dipengaruhi oleh pengetahuan dan kebiasaan Anak-anak dipengaruhi

oleh pengetahuan dan kebiasaan jajan karena pengetahuan gizi merupakan dasar dalam menentukan konsumsi makanan, termasuk jajanan. Pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat akan mempengaruhi pilihan jajanan anak, dan kebiasaan jajan yang salah dapat menyebabkan masalah kesehatan dan gizi. Penjelasan Lebih Lanjut sebagai berikut:

1. Pengetahuan Gizi: Pengetahuan tentang gizi sangat penting karena menjadi landasan dalam menentukan konsumsi makanan. Anak-anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih memilih jajanan yang sehat dan bergizi.
2. Peran Orang Tua: Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan pengetahuan tentang gizi dan jajanan sehat kepada anak-anak. Mereka dapat mengajari anak tentang pentingnya memilih jajanan yang bergizi dan menghindari jajanan yang tidak sehat.
3. Kebiasaan Jajan: Kebiasaan jajan yang buruk, seperti sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, dapat berdampak negatif pada kesehatan dan gizi anak. Anak-anak yang sering jajan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas, kekurangan gizi, dan masalah kesehatan lainnya.
4. Faktor Lingkungan: Lingkungan, termasuk ketersediaan dan promosi jajanan, juga dapat mempengaruhi kebiasaan jajan anak. Anak-anak yang tinggal di lingkungan yang banyak penjual jajanan yang tidak sehat cenderung lebih sering jajan.
5. Perilaku Jajan: Perilaku jajan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, lingkungan, dan pengaruh teman sebaya. Anak-anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dan didukung oleh orang tua yang peduli akan cenderung membuat pilihan jajanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan merupakan dua faktor yang saling terkait dan berpengaruh pada kesehatan dan gizi anak. Dengan memberikan pengetahuan gizi yang baik dan mengontrol kebiasaan jajan, orang tua dapat membantu anak-anak untuk membuat pilihan jajanan yang lebih sehat dan menjaga kesehatan mereka.

Menurut WHO Laporan tahun 2022 memperkirakan bahwa 8 juta anak di 15 negara tersebut menderita kekurangan gizi yang parah; lebih dari 27 juta anak hidup dalam kerawanan pangan yang parah; dan lebih dari 40 juta anak hidup dalam kemiskinan pangan yang parah, dengan pola makan terbatas yang tidak memberikan nutrisi yang dibutuhkan selama masa kanak-kanak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat Laporan tahun 2024 oleh Jaringan Global Melawan Krisis Pangan — di mana UNICEF menjadi bagiannya — memperkirakan bahwa di seluruh dunia, terdapat 36 juta anak yang mengalami kekurangan gizi akut, memperkirakan sekitar 870 juta orang dari 7,1 miliar penduduk dunia atau 1 dari delapan orang penduduk dunia menderita gizi buruk. Sebagian besar Di wilayah asia 852 juta. Angka gizi buruk di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 21,6% berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tahun 2021, namun masih perlu upaya besar untuk mencapai target penurunan pada tahun 2024 sebesar 14% (Kemkes 2024).

Pada tahun 2024, angka prevalensi gizi buruk di Sulawesi Selatan (Sulsel) adalah 27,4%. Gizi buruk adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama. (sulselprov 2024).

Dalam perkembangan sejarah gizi di Indonesia, bersamaan dengan makin berkembangnya kemajuan di berbagai bidang kehidupan, terutama sosial ekonomi dan budaya serta Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dan informasi, ternyata masalah kurang gizi tetap terjadi bahkan muncul masalah kelebihan gizi yang menimbulkan kegemukan dan obesitas. Dengan situasi itu Indonesia kini mengalami keadaan dua masalah kekurangan dan kelebihan gizi yang sering disebut masalah gizi ganda. (Hartono, 2020).

Indonesia adalah negara berkembang yang memiliki permasalahan yang kompleks terutama dalam masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia di dominasi oleh masalah

Kekurangan Energi Protein (KEK), Anemia, Gangguan akibat Kekurangan Yodium (GAKY), kurang Vitamin A (KVA) dan Obesitas. (Dudung et al., 2020).

Masalah gizi adalah gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorangan dan atau masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Pada hakekatnya masalah gizi adalah masalah kesehatan masyarakat. Namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor. Oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait.

Pengetahuan yang baik belum tentu menjamin penerapannya dalam 3 kehidupan sehari-hari. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi tidak mempengaruhi praktik pemilihan jajanan yang sesuai pada anak, anak lebih suka membeli makanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan kandungan dan bahan makanan yang terdapat dalam makanan tersebut (Tanzihah & Prasjo, 2021).

Anak sekolah lebih suka terhadap jajanan karena rasanya yang enak, bentuk dan kemasannya yang menarik serta bervariasi sehingga dapat membangkitkan selera makan anak. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan pada anak. (Angga, 2023).

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia anak sekolah kelas 5 dapat digambarkan sebagian anak berumur 10–11 tahun. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan gizi yang diberikan dalam makannya. Gizi yang diperoleh seorang makan melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi yang cukup memberikan peran yang penting selamamasa sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan dasar kesehatan yang maksimal. (Pakar Gizi Indonesia, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal SD Negeri Barombong merupakan salah satu Sekolah Dasar yang terdapat di Jl Perjanjian Bungaya Kelurahan Barombong Kecamatan Tamale kota Makassar, di sekolah tersebut terdapat 2 kantin dalam lingkungan sekolah yang menjual berbagai macam jenis jajanan, diantaranya pop ice, minuman coklat, the gelasn, es jeruk, serta jenis makanan, seperti sosis goreng, mie level, pisang krispi, nuget goreng, ayam goreng tepung (kerupuk, donat, risol, basreng, nasi goreng, nasi kuning). Dan terdapat jajanan diluar sekolah, diantaranya penjual bakso, mpek-mpek, bubur ayam, pentol, manisan mangga.

Berdasarkan observasi awal diasterdapat jajanan tidak sehat yang sering di konsumsi anak disekolah SD Negeri Barombong pada saat jam istirahat. Rata-rata anak yang sering jajan disekolah, tidak sarapan di rumah. Dalam melakukan observasi awal terlihat ada beberapa siswa kelas 5A dan Kelas 5B yang mengalami gizi kurang, dan tinggi badan tidak sesuai, menurut ciri-ciri fisik yang terlihat.

Kondisi ideal yang seharusnya, lingkungan sekolah menyediakan makanan jajan sehat dan bergizi, serta siswa dibiasakan untuk memilih jajanan yang baik. Selain itu, peran orang tua dan guru juga penting dalam mengubah kebiasaan jajan anak dan membiasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi. Kantin seharusnya menyediakan pilihan jajanan yang bergizi dan sehat, bukan hanya yang menarik dari segi tampilan. peraturan mengenai kebersihan dan standar Kesehatan juga harus diterapkan pada pedagang kantin dan juga penjual di sekitaran sekolah. Siswa harus dibiasakan untuk memilih jajanan dengan mempertimbangkan, nilai gizinya, bukan hanya warna dan bentuknya. orang tua juga perlu diberikan edukasi tentang pentingnya memilih jajanan sehat. Kemudian sarapan pagi dengan makanan yang bergizi sebelum berangkat ke sekolah dapat mengurangi keinginan untuk jajan

yang kurang sehat, orang tua perlu membiasakan anak untuk sarapan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan jajan terhadap status gizi siswa di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik atau penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Desain cross sectional merupakan suatu penelitian untuk mengetahui korelasi antara paparan atau faktor resiko (Independen) dengan akibat atau efek (Dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (point time approach).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran dan Lokasi Penelitian

1. Geografi

UPT SPF SD Negeri Barombong, yang terletak di Jl. Perjanjian Bungaya No. 30, Kelurahan Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, merupakan sekolah dasar negeri yang berkomitmen untuk mencetak generasi unggul di Kota Makassar. Sekolah ini memiliki luas tanah yang cukup luas, yaitu 1.400 meter persegi, dan telah diakreditasi dengan nilai "B" oleh Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M).

SD Negeri Barombong menjalankan sistem pembelajaran double shift dengan durasi pembelajaran selama 6 hari dalam seminggu. Hal ini memungkinkan sekolah untuk menampung lebih banyak siswa dan memberikan kesempatan belajar yang optimal bagi mereka. Sekolah ini juga dilengkapi dengan akses internet untuk menunjang proses pembelajaran yang modern dan terkoneksi dengan dunia luar.

Sebagai sekolah negeri, SD Negeri Barombong berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Sekolah ini memiliki komitmen untuk memberikan pendidikan yang berkualitas dan terjangkau bagi seluruh masyarakat. Dengan visi dan misi yang jelas, SD Negeri Barombong terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan menghasilkan lulusan yang siap bersaing di era global.

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar pada akhir bulan apri-awal bulan mei yang dimana jumlah populasi sebanyak 72 siswa, kemudian di peroleh jumlah sampel 72 siswa dari kelas 5a dan 5b 7, yang di ambil secara total population dengan menggunakan metode kuantitatif dengan metode cross sectional study. Data pengetahuan, kebiasaan jajan dan status gizi Siswa SD Negeri Barombong Kelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar di peroleh dengan membagikan kuesiner dan pengukuran antropometri dengan mengukur TB, BB dimana 72 sampel di ambil di tiap kelas 5a 36 orang dan kls 5b 36 orang.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengkodean, diperiksa dan di olah dengan univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi square.

Analisis Univariat

Analisis Univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi dan frekuensi dari jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, pengetahuan, kebiasaan jajan dan status gizi Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar Tahun 2025.

1. Jenis Kelamin dan Usia

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Dan Usia Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar tahun 2025

Jenis Kelamin	Umur						Total	
	10 Tahun		11 Tahun		12 tahun		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Laki-Laki	1	1.4	25	34	15	20	41	55.4
Perempuan	0	0	22	29,5	11	15.1	33	44.6
Total	1	1.4	47	63.5	26	35.1	74	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 1. hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa jumlah yang tertinggi pada kategori jenis kelamin ada pada laki- laki sebanyak 41 siswa (55.4%) dengan umur 10 tahun sebanyak 1 siswa (1.4), 11 tahun sebanyak 25 siswa (34%) dan umur 12 tahun sebanyak 15 siswa (20%). Sedangkan pada siswa perempuan sebanyak 33 siswa dengan umur 11 tahun sebanyak 22 siswa (29,5%) dan umur 12 tahun sebanyak 11 siswa (15.1 %). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel penelitian ini lebih dominan laki-laki dari pada perempuan.

2. Tinggi Badan dan Berat Badan

Tabel 2. Distribusi Tinggi Badan Dan Berat Badan Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar tahun 2025

Tinggi Badan	Berat Badan						Total	
	< 35 kg		35-40 kg		>40 kg		N	%
	N	%	N	%	N	%		
<140 cm	0	0	1	1.4	1	1,3	2	2.7
>140 cm	38	51.4	31	41,8	3	4,1	72	97.3
Total	38	51.4	32	43.2	4	5.4	74	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 2. menyajikan distribusi tinggi badan dan berat badan siswa di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar pada tahun 2025. Data ini dikategorikan berdasarkan dua kelompok tinggi badan (<140 cm dan \geq 140 cm) dan tiga kelompok berat badan (<35 kg, 35–40 kg, dan >40 kg).

Hasil distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (97,3%) memiliki tinggi badan \geq 140 cm, sedangkan hanya 2,7% siswa yang memiliki tinggi badan <140 cm. Pada kelompok tinggi badan \geq 140 cm, proporsi terbesar berada pada kategori berat badan <35 kg (51,4%), diikuti oleh 35–40 kg (41,8%), dan >40 kg (4,1%). Sementara itu, pada kelompok tinggi badan <140 cm, siswa terbagi ke dalam kategori berat badan 35–40 kg sebanyak 1,4%, dan >40 kg sebanyak 1,3%.

Distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki postur tubuh yang relatif tinggi, dengan berat badan sebagian besar berada dalam kategori kurang dari 35 kg hingga 40 kg. Jumlah siswa dengan berat badan >40 kg masih tergolong kecil, baik pada kelompok tinggi badan <140 cm maupun \geq 140 cm.

Secara umum, hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Barombong berada dalam kisaran tinggi badan dan berat badan yang mendekati kategori normal, meskipun terdapat proporsi yang cukup besar dengan berat badan di bawah 35 kg, yang mungkin perlu mendapat perhatian lebih lanjut dari sisi status gizi dan pola makan siswa.

3. Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar Tahun 2025

No	Pengetahuan	N	%
1.	Kurang	29	39.2
2.	Sedang	42	56.8
3.	Baik	3	4.1
Total		74	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar siswa di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar tahun 2025 memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 42 siswa (56,8%). Sementara itu, sebanyak 29 siswa (39,2%) berada pada kategori pengetahuan kurang, dan hanya 3 siswa (4,1%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang sedang, masih terdapat proporsi cukup besar yang pengetahuannya tergolong kurang. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan upaya edukasi, baik melalui pembelajaran di sekolah maupun dukungan dari orang tua dan lingkungan, guna meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang berkaitan, khususnya jika menyangkut aspek penting seperti gizi, kesehatan, atau pola hidup sehat.

4. Kebiasaan jajan

Tabel 4. Distribusi kebiasaan jajan Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar tahun 2025

No	Kebiasaan jajan	N	%
1.	Sangat jarang	2	2.7
2.	Jarang	4	5.4
3.	Cukup sering	60	81.1
4.	Sangat sering	8	10.8
Total		74	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data pada Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan jajan yang cukup sering, yaitu sebanyak 60 siswa (81,1%). Selanjutnya, terdapat 8 siswa (10,8%) yang sangat sering jajan. Sementara itu, hanya sebagian kecil siswa yang jarang jajan, yaitu 4 siswa (5,4%), dan yang sangat jarang hanya 2 siswa (2,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SD Negeri Barombong terbiasa membeli jajanan secara rutin, bahkan dengan frekuensi yang cukup tinggi. Kondisi ini dapat menjadi perhatian khusus mengingat kebiasaan jajan yang tinggi, terutama jika tidak disertai dengan pemahaman tentang jajanan sehat, dapat berdampak terhadap pola makan dan status gizi siswa. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pengawasan terhadap jenis jajanan yang dikonsumsi siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

5. Status Gizi

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar Tahun 2025

No	Status Gizi	N	%
1.	Gizi Kurang	7	9.5
2.	Gizi Baik	60	81.1
3.	Gizi Lebih	6	8.1
4.	Obesitas	1	1.4
Total		74	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 60 siswa (81,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi gizi yang sesuai dengan standar kesehatan. Namun demikian, masih terdapat 7 siswa (9,5%) yang mengalami gizi kurang, 6 siswa (8,1%) dengan status gizi lebih, dan 1 siswa (1,4%) yang tergolong obesitas. Meskipun jumlah siswa dengan gizi lebih dan obesitas tidak banyak, keberadaan mereka tetap perlu menjadi perhatian, mengingat kedua kondisi tersebut dapat berisiko terhadap kesehatan di masa depan. Demikian pula dengan siswa yang mengalami gizi kurang, perlu adanya intervensi dan pemantauan untuk memastikan kecukupan asupan gizi harian mereka. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemantauan status gizi secara berkala serta peran orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam mendukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif di kalangan siswa sekolah dasar.

Analisis Brivat

1. Hubungan pengetahuan dengan status gizi siswa di SD Negeri Barombong

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi Siswa Di SD Negeri Barombong Kecamatan Tamale Kota Makassar tahun 2025

Pengetahuan	Status Gizi								Total	P-Value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Kurang	3	4.1	23	31.4	2	2.7	1	1.4	29	39.2	0,879
Sedang	4	5.4	34	45,6	4	5.4	0	0	42	56.7	
Baik	0	0	3	4.1	0	0	0	0	3	4.1	
Total	7	9.5	60	81.1	6	8.1	1	1.4	74	100	

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan table diatas, hasil penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat pengetahuan siswa dengan status gizi di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar tahun 2025. Dari total 74 siswa, mayoritas siswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 29 siswa (39,2%) dengan status gizi baik sebanyak 23 siswa (31,4%), status gizi kurang sebanyak 3 siswa (4,1%), status gizi lebih sebanyak 2 siswa (2,7%) dan status gizi obesitas sebanyak 1 siswa (1,4%). Sedangkan pengetahuan pada kategori sedang sebanyak 42 siswa (56,7%) dengan status gizi baik 34 siswa (45,6%), status gizi kurang sebanyak 4 siswa (5,4%), status gizi lebih sebanyak 4 siswa (5,4%) dan status gizi obesitas tidak ada. Selain itu untuk pengetahuan pada kategori baik sebanyak 3 siswa (4,1%) dengan status gizi baik sebanyak 3 siswa (4,1%) dan tidak memiliki siswa gizi kurang, gizi lebih dan obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,879 < 0,05 maka Ho diterima Dan Ha ditolak, artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa dan status gizi mereka. Temuan ini mengisyaratkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki siswa belum tentu diikuti oleh penerapan pola makan yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lain seperti kebiasaan jajan, pengaruh lingkungan rumah, serta akses terhadap makanan bergizi juga kemungkinan besar turut memengaruhi status gizi siswa.

2. Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SD Negeri Barombong
 Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di SD Negeri Barombong
 Kecamatan Tamale Kota Makassar tahun 2025

Kebiasaan jajan	Status Gizi								Total		P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Sangat jarang	0	0	2	2,7	0	0	0	0	2	2,7	0,000
Jarang	0	0	4	5,4	0	0	0	0	4	5,4	
Cukup sering	4	5,4	53	71,6	3	4,1	0	0	60	81,1	
Sangat sering	3	4,1	1	1,4	3	4,1	1	1,4	8	10,8	
Total	7	9,5	60	81,1	6	81,1	1	1,4	74	100	

Berdasarkan table diatas, hasil penelitian menunjukkan hubungan antara kebiasaan jajan siswa dengan status gizi di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar tahun 2025. Dari total 74 siswa, mayoritas siswa yang memiliki kebiasaan jajan pada kategori sangat jarang sebanyak 2 siswa (2,7%) dengan status gizi baik sebanyak 2 siswa (2,7%) dan tidak memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Dan pada kategori jarang sebanyak 4 siswa (5,4%) dengan status gizi baik sebanyak 4 siswa (5,4%) dan tidak terdapat status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Selain itu pada kategori cukup sering sebanyak 60 siswa (81,1%) dengan status gizi baik sebanyak 53 siswa (71,6%), status gizi kurang 4 siswa (5,4 %), gizi lebih sebanyak 3 siswa (4,1%) dan obesitas tidak ada. Sedangkan pada kategori sangat sering sebanyak 8 siswa (10,8%) dengan status gizi baik sebanyak 1 siswa (1,4%), gizi kurang sebanyak 3 siswa (4,1%), gizi lebih sebanyak 3 siswa (4,1%) dan obesitas yaitu 1 siswa (1,4).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha di terima, artinya bahwa ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan jajan berpengaruh terhadap kondisi status gizi siswa. Dimana siswa yang lebih sering membeli jajan cenderung memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap masalah gizi, baik berupa gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, tinggi badan dan berat badan dengan total 74 siswa di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar tahun 2025. Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 10 – 12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah yang tertinggi pada kategori jenis kelamin ada pada laki- laki sebanyak 41 siswa (55.4%) dengan umur 10 tahun sebanyak 1 siswa (1,4), 11 tahun sebanyak 25 siswa (34%) dan umur 12 tahun sebanyak 15 siswa (20%). Sedangkan pada siswa perempuan sebanyak 33 siswa dengan umur 11 tahun sebanyak 22 siswa (29,5%) dan umur 12 tahun sebanyak 11 siswa (15.1 %). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel penelitian ini lebih dominan laki-laki dari pada perempuan.

Selain itu, karakteristik tinggi badan dan berat badan siswa menunjukkan variasi yang mencerminkan status pertumbuhan fisik mereka. Secara umum, sebagian besar siswa memiliki tinggi badan dan berat badan yang berada dalam kategori normal. Namun, terdapat pula beberapa siswa yang termasuk dalam kategori pendek atau tinggi, serta kurus atau gemuk. Tinggi dan berat badan siswa menjadi indikator awal dalam menilai status gizi, yang kemudian dikelompokkan ke dalam kategori gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih atau obesitas. Mayoritas siswa dalam penelitian ini berada pada status gizi normal, sementara sebagian kecil berada pada kondisi gizi kurang maupun gizi lebih.

Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan aset masa depan bangsa karena anak

usia sekolah adalah generasi penerus yang menjadi penentu kualitas bangsa di masa yang akan datang (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Anak usia sekolah dasar adalah anak dengan usia 6 hingga 12 tahun dan pada fase ini anak mulai mengenal lingkungan baru. Sebagian besar waktu anak banyak dihabiskan di luar rumah untuk sekolah dan juga bermain bersama teman-temannya. Kegiatan anak yang padat tersebut menjadikan aktivitas fisiknya meningkat sehingga kebutuhan gizinya juga meningkat. Pola konsumsi makan yang salah pada anak merupakan salah satu penyebab permasalahan gizi lebih pada anak, yaitu anak lebih suka konsumsi jajanan dengan kandungan energi dan lemak yang tinggi tetapi kandungan protein, serat, vitamin dan mineral sangat sedikit (Lilik & Rahmawati 2022).

Anak sekolah membutuhkan 5 kelompok zat gizi, baik zat gizi makro (karbohidrat, protein lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan maupun kekurangan. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan gizi yang diberikan dalam makanannya. Gizi yang diperoleh anak melalui konsumsi makanan setiap harinya memiliki peran yang besar untuk kehidupan anak tersebut (BPOM, 2021).

2. Hubungan pengetahuan dengan status gizi siswa

Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi serta bagaimana tubuh memanfaatkan zat gizi tersebut. Status gizi sangat penting untuk diperhatikan, terutama pada anak usia sekolah dasar, karena berpengaruh terhadap tumbuh kembang dan performa belajar mereka. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Penilaian status gizi digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi gizi di lingkungan sekolah, membantu menangani kasus kurang gizi, serta mendukung kesehatan anak secara umum (Wiriastuti (2019).

Sementara itu, pengetahuan gizi didefinisikan sebagai pemahaman seseorang mengenai cara memilih makanan bergizi serta mengolah makanan tersebut dengan baik. Pengetahuan gizi dianggap sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan, terutama dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Pengetahuan ini bisa diperoleh melalui berbagai sumber, seperti keluarga, guru, media massa, dan pengalaman pribadi. Bahkan, meskipun pendidikan formal seseorang rendah, akses terhadap informasi yang baik melalui televisi, radio, atau internet dapat meningkatkan pengetahuan gizinya (Utama & Demu, 2021).

Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak selalu berhubungan langsung dengan status gizi. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square, diperoleh nilai $p = 0,879$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Desi Ilham (2019), Eka Ananda (2021), dan Irawan (2022), yang semuanya menunjukkan nilai $p > 0,05$, atau tidak signifikan. Ketidakhubungan ini dijelaskan oleh adanya faktor lain yang lebih langsung memengaruhi status gizi, seperti asupan makanan sehari-hari, penyakit infeksi, kondisi ekonomi keluarga, serta lingkungan sosial dan budaya. Pengetahuan gizi sendiri lebih bersifat sebagai faktor tidak langsung, artinya meskipun seseorang memiliki pengetahuan yang baik, jika akses terhadap makanan bergizi terbatas atau terdapat infeksi yang mengganggu penyerapan gizi, maka status gizinya tetap bisa terganggu.

Menariknya, meskipun tidak berhubungan langsung dengan status gizi, pengetahuan gizi terbukti berpengaruh terhadap perilaku konsumsi anak, khususnya dalam hal pemilihan makanan jajanan. Hal ini dibuktikan melalui penelitian oleh Logo, Nur, dan Rahayu (2025), yang menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku jajan siswa (nilai $p = 0,004$). Dalam penelitian tersebut, siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang

baik cenderung memiliki kebiasaan jajan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku, meskipun tidak selalu secara langsung memengaruhi status gizi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi tetap merupakan aspek penting dalam upaya peningkatan kesehatan anak sekolah dasar, terutama dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat. Namun, status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks dan langsung, seperti kecukupan asupan makanan dan kondisi kesehatan anak. Oleh karena itu, program perbaikan gizi di sekolah sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor eksternal lain yang memengaruhi status gizi secara langsung.

3. Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi

Makanan dan minuman jajanan memiliki keterkaitan yang erat dengan kehidupan anak-anak sekolah. Sebagian besar siswa terbiasa membeli jajanan ketika berada di lingkungan sekolah. Melihat pentingnya peran jajanan bagi anak, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) telah menetapkan aturan mengenai Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dengan tujuan untuk meningkatkan keamanan dan kualitas jajanan. PJAS yang baik harus memenuhi kriteria aman, bermutu, bergizi, dan disukai oleh anak-anak (Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A. G., & Hidayanti, L., 2023).

Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Barombong, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar pada tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 74 siswa yang diteliti, mayoritas memiliki kebiasaan jajan yang cukup sering. Rincian data menunjukkan bahwa siswa yang sangat jarang jajan sebanyak 2 orang (2,7%) dan semuanya memiliki status gizi baik. Siswa yang jarang jajan berjumlah 4 orang (5,4%), juga dengan status gizi baik. Pada kategori cukup sering jajan terdapat 60 siswa (81,1%) dengan rincian status gizi baik sebanyak 53 siswa (71,6%), gizi kurang 4 siswa (5,4%), dan gizi lebih 3 siswa (4,1%). Sedangkan siswa yang sangat sering jajan berjumlah 8 orang (10,8%) dengan status gizi baik hanya 1 siswa (1,4%), gizi kurang 3 siswa (4,1%), gizi lebih 3 siswa (4,1%), dan obesitas 1 siswa (1,4%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering kebiasaan jajan, maka semakin besar kemungkinan anak mengalami masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, bahkan obesitas. Jajanan sebenarnya dapat membantu mencukupi kebutuhan energi anak sebelum waktu makan utama, khususnya karena aktivitas fisik anak di sekolah tergolong tinggi. Namun, jika jenis jajanan yang dikonsumsi tidak tepat—seperti tinggi kalori, gula, dan lemak—maka hal ini justru bisa menyebabkan peningkatan berat badan dan berisiko terhadap kesehatan. Perilaku jajan yang tidak sehat menjadi masalah utama karena dapat menyebabkan konsumsi makanan yang tidak aman dan tidak higienis (Anjeli Ratih, 2024).

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dan status gizi anak. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, kebiasaan jajan memang berpengaruh terhadap status gizi siswa. Jika anak memilih jajanan yang sehat dan bergizi, maka dampaknya bisa positif. Namun kenyataannya, masih banyak anak sekolah yang membeli jajanan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Wiriastuti (2019) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dan status gizi, dengan hasil uji statistik Chi Square sebesar $p = 0,001$. Penelitian tersebut menegaskan bahwa jajanan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak karena aktivitas fisik yang tinggi di sekolah, dan juga dapat membantu mengenalkan berbagai jenis makanan yang mendukung penganekaragaman pangan sejak dini.

Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan

antara kebiasaan jajan dan status gizi. Penelitian oleh Cahyani, H. R. D., Kustiningsih, S. K., Kep, M., & Sari, A. D. (2020) menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,055, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh ruang lingkup penelitian yang terbatas, yakni hanya mengamati kebiasaan jajan anak di sekolah tanpa mempertimbangkan faktor lain yang turut memengaruhi status gizi, seperti pola makan di rumah, kebiasaan aktivitas fisik, serta faktor genetik. Faktor-faktor tersebut dikenal sebagai variabel pengganggu yang sulit dikendalikan dalam penelitian, sehingga dapat memengaruhi hasil akhir dan menyebabkan tidak adanya hubungan signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan memang berpotensi memengaruhi status gizi anak, terutama jika frekuensinya tinggi dan jenis makanannya tidak sehat. Namun, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, perlu mempertimbangkan faktor lain di luar kebiasaan jajan di sekolah, seperti pengaruh lingkungan keluarga dan genetik, agar penilaian terhadap status gizi anak menjadi lebih objektif dan menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Jajan Terhadap Status Gizi Di SD NEGERI Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar Tahun 2025”.

1. Pengetahuan

Pengetahuan gizi tetap merupakan aspek penting dalam upaya peningkatan kesehatan anak sekolah dasar, terutama dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat. Namun, status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks dan langsung, seperti kecukupan asupan makanan dan kondisi kesehatan anak. Oleh karena itu, program perbaikan gizi di sekolah sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor eksternal lain yang memengaruhi status gizi secara langsung.

2. Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan berpotensi memengaruhi status gizi anak, terutama jika frekuensinya tinggi dan jenis makanannya tidak sehat. Namun, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, perlu mempertimbangkan faktor lain di luar kebiasaan jajan di sekolah, seperti pengaruh lingkungan keluarga dan genetik, agar penilaian terhadap status gizi anak menjadi lebih objektif dan menyeluruh.

3. Status Gizi

Ditemukan bahwa Sebagian siswa mengalami status gizi kurang dan kegemukan yang dipengaruhi oleh pola konsumsi jajanan yang tidak seimbang. Hal ini diperkuat oleh pengamatan langsung melalui pengukuran antropometri yang menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara berat badan dan tinggi badan siswa. Hubungan pengetahuan dan kebiasaan jajan dengan status gizi hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan terhadap status gizi siswa ($p < 0,05$). Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kebiasaan jajan yang lebih sehat dan status gizi lebih baik.

Saran

1. Bagi Responden

- a. Diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan terhadap jajan sehat dan tidak sehat,.
- b. Belajar mengenali keaneka ragaman makanan serta nilai gizinya
- c. Membiasakan diri untuk sarapan dari rumah, agar mengurangi jajan sembarangan di sekolah
- d. Biasakan membawa bekal yg sehat dari rumah

- e. Mengurangi uang jajan seperlunya saja
2. Bagi guru/pihak sekolah
 - a. Memberikan pemahaman dasar pada siswa tentang makanan bergizi, termasuk jenis-jenis makanan, manfaatnya bagi tubuh, dan bagaimana makanan bergizi mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan melibatkan petugas kesehatan
 - b. Guru dapat mendorong siswa untuk membawa bekal sehat dari rumah
 - c. Guru dapat menjelaskan kandungan gizi dalam berbagai jenis makanan dengan melibatkan petugas kesehatan
3. Bagi Prodi Gizi Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar
Sebagai hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa(i).
4. Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dan melakukan penelitian dengan opsional lain yang dapat mengetahui hubungan pengetahuan dengan kebiasaan jajan terhadap status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirul nisa, 2021 Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMK Swasta Pharmaca Medan. *Jurnal Of Public Health Community*, 2(1).
- Anisah, 2023. hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan jajan dan status gizi pada anak sekolah dasar. */jurnal.unimed.ac.id*
- Anjeli Ratih, 2024, Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa SD, 2024, <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/80>
- Asni Harismi, 2021, Gambaran Status Gizi Pada Anak Prasekolah di TK Assisi Medan. *repository1.stikeselisabethmedan.ac.id*
- Cahyani, H. R. D., Kustiningsih, S. K., Kep, M., & Sari, A. D. (2020). Hubungan Kebiasaan Jajan Terhadap Status Gizi Anak Kelas 5 di SD Kembang Sari 1 Piyungan (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Candra, A. (2020) menulis buku berjudul Pemeriksaan Status Gizi yang membahas tentang keseimbangan asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Buku ini Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang. [//doi.org/10.14710/jnh.5.2.2017.85-101](https://doi.org/10.14710/jnh.5.2.2017.85-101)
- DR. Demsa Simbolon, "Pendampingan Gizi Spesifik dan Perilaku Ibu dalam Pola Asuh Anak Stunting Usia 6-24 Bulan," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 17, no. 1, pp. 13-24, Jan. 2022. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.1.13-24>
- Dudung, (2020). Buku Studi Kasus Program Gizi Masyarakat. Jakarta
- Fatma. (2021). Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Boraks dan Formalin Dalam Makanan Jajanan. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*, 1(2), 64-71
- Hardinsyah & Tambunan, V. (2021). Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan. Dalam Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi. LIPI, Deptan, Bappenas, BPOM, BPS, Menristek, PERGIZI PANGAN, PERSAGI dan PDGMI. Jakarta
- Hariato, A. (2021). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 125-133.
- Hartono, (2020). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Mencegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Berbasis Media Di Kecamatan Biringkanaya Dan Mamajang. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 1(1), 22-24.
- Julinar, J., & Lubis, S. Y. (2021). Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset*, 11(2), 303-314.
- Kemkes (2024) kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/rs-makassar-super-hub-untuk-kawasan-timur
- Lilik & RAHMAWATI, Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Tinggi Energi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.

- Logo, P. A., Nur, M. L., & Rahayu, T. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 496-505.
- Minda Rany Sari Br Simangunsong (2021) Faktor Yang Berhubungan Dengan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Janji Kecamatan Bilah Barat Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2021. Undergraduate Thesis, Institut Kesehatan Helvetia.
- Mulyadi, dll (2020). Gambaran karakteristik, status gizi, dan imunisasi pada pasien Tuberkulosis anak di puskesmas wilayah kota Tangerang Selatan.
- Peka Yani, 2022, Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi, <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Reski na, (2020). Hubungan status gizi, pola makan dan riwayat keluarga terhadap kejadian hipertensi pada usia 45-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2023, 2.8: 1856-1869.
- Sari & Rachmawati, 2020. Hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi jajanan tinggi energi dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di kecamatan kanor kabupaten bojonegoro. *SKRIPSI*, eprints.walisongo.ac.id
- Silvia, 2024, Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar LPQ Nurul Hikmah Candisari, Semarang, <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2020. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A. G., & 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*, 2(2), 51-58.
- Tanziha & Prasojo, 2021. Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. Faculty of Public Health, University Muhammadiyah Aceh, Leung Bata, Banda Aceh, 23245, Indonesia. jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi
- Una Zaidah. 2021 "Penyuluhan Menjaga Kesehatan Siswa Dengan Mencuci Tangan Di SD Negeri 1 Beleka." *Pijar Mandiri Indonesia: Jurnal Pelatihan, Pengembangan, dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2021): 131-136.
- Vivi candra, et al. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis, 2021.
- 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 (Doctoral dissertation, POLTEKKES DENPASAR).