HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: August, 05, 2025
Revised: August, 26, 2025
Available online: August, 26, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan terhadap status gizi anak usia sekolah

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

Abstract

Background: Poor nutritional status in children can be caused by indiscriminate snacking, consuming foods that do not meet balanced nutrition guidelines, and irregular eating patterns. This can lead to stunted growth and development in school-age children.
Purpose: To determine the relationship between nutritional status and students' snacking habits, eating patterns, and daily food consumption.
Method: This quantitative descriptive study used a cross-sectional approach. The population studied were students of Dramaga 2 Elementary School, Bogor, in March 2025. A total of 12 students were randomly selected. Data were obtained through anthropometric measurements, 2x24-hour food recall interviews, and questionnaires about eating patterns and snacking habits. The data were then analyzed using Microsoft Excel and SPSS.
Results: A total of 41.7% of respondents were obese, and 41.7% were underweight. Macronutrient deficiencies were also present in 70.6% of respondents, and micronutrient deficiencies in 87.5%. Seventy-five percent had poor dietary habits. Most had uncontrolled snacking habits.
Conclusion: There is a relationship between the nutritional status of school-age children and their snacking habits, eating patterns, and food consumption.
Suggestion: It is hoped that future researchers can use larger samples and add variables that are not yet included in the study.

Keywords: Dietary Patterns; Food Intake; Nutritional Status; School Aged Children; Snacking Behaviours

Pendahuluan: Status gizi buruk yang terjadi pada anak dapat disebabkan dari kebiasaan jajan yang sembarangan, konsumsi pangan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang, dan pola makan yang tidak teratur. Hal ini dapat mengakibatkan lambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan sehari-hari siswa.
Metode: Penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah siswa/I di SDN Dramaga 2 Bogor pada bulan Maret 2025. Total sampel yang digunakan sebanyak 12 siswa/I yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Data didapatkan melalui pengukuran antropometri, wawancara *food recall* 2x24 jam, serta pengisian kuesioner pola makan dan kebiasaan jajan. Data kemudian dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS.
Hasil: Sebanyak 41.7% responden mengalami obesitas dan sebesar 41.7% tinggi badan kurang. Defisit zat gizi makro juga terjadi sebesar 70.6% responden dan defisit zat gizi mikro sebesar 87.5%. Sebanyak 75% memiliki pola makan kurang. Sebagian besar memiliki kebiasaan jajan yang tidak terkontrol.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Simpulan: Ada hubungan antara status gizi anak usia sekolah dengan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan.
Saran: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel dalam jumlah yang lebih besar dan menambahkan variabel yang belum ada pada penelitian.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah; Kebiasaan Jajan; Konsumsi Pangan; Pola Makan; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah menjadi fondasi fundamental dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Anak sekolah yang menginjak usia 7-12 tahun, sedang mengalami masa emas dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif (Hanim, Ingelia, & Aryani, 2022). Selama fase ini, anak mulai bisa menentukan pola konsumsi, termasuk makanan dan minuman yang hendak dikonsumsi (Fadhilah, Sari, Masinambow, Adriana, & Arifiana, 2024). Kendati demikian, mereka masih terbatas dalam memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini yang menyebabkan anak usia sekolah sangat rentan terhadap permasalahan gizi, sehingga diperlukan perhatian dan pendampingan khusus.

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan indonesia (SKI) tahun 2023 yang menunjukkan prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 3.5%, status gizi kurus sebesar 7.5%, status gizi gemuk sebesar 11.9%, dan obesitas sebesar 7.8%. Faktor penyebab permasalahan gizi pada anak beraga, seperti jarang melakukan aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang. Status gizi yang normal dan asupan yang tercukupi berperan penting dalam menentukan keberhasilan tumbuh kembang anak, proses metabolisme tubuh, regenerasi jaringan, dan meningkatkan perkembangan fungsi kognitif serta kemampuan belajar (Jannah & Rusni, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, pemenuhan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral harus mencukupi kebutuhan yang diperlukan. Kekurangan asupan zat gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan melemahnya daya konsentrasi, daya pikir yang rendah, dan cepat merasa lelah dalam melakukan aktivitas (Jauhari, Ardian, & Rahmiati, 2022). Sebaliknya, asupan zat gizi yang mencukupi akan mendukung tumbuh kembang anak (Tomasoa, Dary, & Dese, 2021).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada anak bisa diperoleh melalui mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi bagi tubuh. Pemantauan status gizi pada anak usia sekolah yang dilakukan secara rutin menjadi langkah preventif dalam mencegah permasalahan gizi dan memperbaiki status gizi sejak usia dini. Kebutuhan gizi anak usia sekolah lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak usia pra-sekolah, hal ini dikarenakan pada fase ini mengalami laju pertumbuhan, terutama tinggi badan terjadi lebih pesat (Hanim et al., 2022). Kebutuhan zat gizi yang tercukupi menjadi kunci anak untuk memiliki status gizi normal. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu uang jajan, kebiasaan konsumsi makanan, dan pola makan yang terdiri dari frekuensi, waktu, jenis, dan beragam (Gerungan, Marceley, & Katuuk, 2023).

Uang jajan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi anak usia sekolah. Secara umum, uang jajan dapat didefinisikan sejumlah uang yang diterima anak dari orang tua untuk digunakan membeli makanan, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Kaluku, Junieni, Mahmud, & Ruaida, 2023). Nominal uang jajan yang diberikan anak memengaruhi kemampuannya untuk memilih jajanan, karena pada umumnya makanan yang memiliki nilai gizi lebih relatif lebih mahal (Fadhilah et al., 2024). Uang jajan anak yang dipegang tanpa kendali orang tua, membuat anak memilih makanan yang rendah kalori dan zat gizi seperti makanan instan, minuman manis, dan makanan tinggi gula. Sebagian besar uang jajan yang dimiliki anak dibelanjakan di lingkungan sekolah (Kaluku et al., 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Babakan Dramaga 2 Bogor pada tanggal 7-8 Maret 2025. Jumlah responden sebanyak 12 responden yang dipilih secara *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

pengukuran antropometri dengan mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan alat ukur microtoise dan timbanga digital. Data tersebut kemudian dikumpulkan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) dan mengetahui status gizi. Hasil dari IMT dikategorikan menurut Permenkes No. 2 Tahun 2020 dengan sangat kurus: IMT/U ≤-3 SD, Kurus: <-2 SD sampai >-3 SD, Normal: -2 SD sampai +1 SD, Overweight (gemuk): >+1 SD sampai ≤+2 SD, Obesitas: >+2 SD.

Variabel kategori kebiasaan jajan dan pola makan diperoleh dengan mengisi lembar kuesioner. Penilaian kebiasaan jajan terdiri dari jenis jajanan, frekuensi, dan pengaruh nominal uang terhadap pemilihan untuk membeli makanan. Sementara pola makan terdiri dari frekuensi, waktu makan, dan keberagaman pangan. Hasil dari pengukuran pola konsumsi dikatakan baik jika skor akhir 344-452. Konsumsi pangan diperoleh melalui metode *food recall* 24 *hours* sebanyak dua kali (2x24 jam). Instrumen yang digunakan yaitu formulir *food recall* 24 *hours*. Sebelum wawancara, responden mendapatkan penjelasan menggunakan foto buku makanan yang dapat membantu untuk mengingat urutan makanan yang dikonsumsi.

Data kemudian diolah melalui beberapa tahap, mulai dari pengkodean, entri data, pengeditan, pemeriksaan kembali, dan analisis. Tahap pengkodean dilakukan dengan cara mengatur sistem kode yang akan digunakan dalam proses data. Setelah itu, data dimasukkan ke dalam aplikasi Microsoft Excel 2013 pada uji univariat dan uji bivariat menggunakan SPSS (*Statistical for the Social Sciences*) untuk melihat hubungan antar variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=12)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(10.7 ± 0.7)(10-12)
10	5/41.7
11	6/50.0
12	1/8.3
Berat Badan (Mean±SD)(Rentang)	(33.6 ± 10.1)(22-57)
22-28	5/41.7
29-35	3/25.0
36-42	2/16.7
43-49	1/8.3
50-57	1/8.3
Tinggi Badan (Mean±SD)(Rentang)	(127.9 ± 5.3)(116-136)
116-119	1/8.3
120-123	2/16.7
124-127	2/16.7
128-131	3/25.0
132-136	4/33.3
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	5/41.7
Perempuan	7/58.3
BB/U (n/%)	
Kurang	4/33.3
Normal	7/58.4

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Lebih	1/8.3
TB/U (n/%)	
Normal	8/66.7
Pendek	4/33.3
BB/TB (n/%)	
Normal	3/25.0
Obesitas	8/66.7
Overweight	1/8.3
Interpretasi Keseluruhan (n/%)	
Normal	5/41.7
Obesitas	6/50.0
Overweight	1/8.3
Nominal Uang Jajan (n/%)	
Besar	3/25.0
Kecil	9/75.0
Kebiasaan Jajan Setiap Hari (n/%)	
Ya	11/91.7
Tidak	1/8.3
Kebiasaan Jenis Jajanan (n/%)	
Ringan	6/50.0
Berat	6/50.0
Kebiasaan Sarapan Setiap Hari (n/%)	
Ya	7/58.3
Tidak	5/41.7
Pola Makan (n/%)	
Baik	3/25.0
Buruk	9/75.0

Tabel 1. menunjukkan data distribusi karakteristik responden dengan sebaran rata-rata umur responden 10.7 tahun dan standar daviasi sebesar 0.7. Sebagian besar memiliki berat badan 22-28 kg sebanyak 5 responden (41.7%) dan memiliki tinggi badan 132-136 cm sebanyak 4 responden (33.3%). Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (58.3%) dengan BB/U normal sebanyak 7 responden (58.3%), TB/U normal 8 responden (66.7%), dan BB/TB kategori obesitas sebanyak 8 responden (66.7%).

Variabel interpretasi keseluruhan responden mayoritas berada pada kategori obesitas sebanyak 6 responden (50.0%). Selain itu, nominal uang jajan responden mayoritas berada pada kategori kecil yaitu sebanyak 9 responden (75.0%) dan mayoritas memiliki kebiasaan jajan setiap hari sebanyak 11 responden (91.7%). Kebiasaan jenis jajanan responden juga tergolong kategori ringan dan berat secara seimbang dengan mayoritas memiliki kebiasaan sarapan setiap pagi sebanyak 7 responden (58.3%) dan pola makan buruk sebanyak 9 responden (75.0%).

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Tabel 2. Asupan Konsumsi Pangan Berdasarkan *Recall* 2x24 *Hours*

Kelompok Makanan	Berat ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Energi ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Protein ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Lemak ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Karbohidrat ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Serat ($\bar{x}$ ± SD) (g)	Kalsium ($\bar{x}$ ± SD) (mg)	Zat besi ($\bar{x}$ ± SD) (mg)
Serelia dan umbi	108.0 ± 78.2	229.1 ± 157.7	3.7 ± 3.2	3.1 ± 5.8	45.6 ± 34.3	1.1±2.3	11.8 ± 29.9	0.9 ± 1.2
Daging dan olahan daging merah	44.1 ± 40.3	76.6 ± 49.7	4.9 ± 3.6	5.6 ± 3.4	1.0 ± 3.9	0.0±0.0	4.7 ± 5.8	0.8 ± 1.2
Ikan	44.7 ± 56.2	96.8 ± 112.5	9.0 ± 7.8	6.7 ± 9.2	0.1 ± 0.1	0.0±0.0	118.4 ± 89.6	0.7 ± 0.4
Kacang - kacangan dan produk olahannya	50.0 ± 34.7	48.0 ± 26.7	4.7 ± 2.3	2.8 ± 2.2	2.3 ± 2.7	0.7±0.4	62.9 ± 42.5	0.7 ± 1.2
Telur	61.2 ± 41.6	99.3 ± 83.8	6.8 ± 3.8	6.2 ± 3.0	3.6 ± 13.8	0.0±0.0	24.9 ± 12.3	1.4 ± 0.8
Susu dan produk olahannya	118.9 ± 111.9	101.6 ± 47.6	4.2 ± 3.2	4.7 ± 3.4	10.9 ± 4.0	0.0±0.0	174.1 ± 155.9	1.7 ± 2.1
Sayur	31.4 ± 26.4	8.3 ± 6.4	0.5 ± 0.4	0.1 ± 0.2	1.6 ± 1.2	0.5±0.5	32.1 ± 46.8	0.4 ± 0.5
Buah	49.6 ± 38.0	20.6 ± 20.9	0.2 ± 0.1	0.7 ± 1.2	3.8 ± 4.9	1.0±1.0	3.8 ± 2.8	0.2 ± 0.2
Gula dan produk olahannya	20.6 ± 29.7	44.9 ± 22.5	0.0 ± 0.1	0.3 ± 1.2	11.0 ± 5.4	0.0±0.0	2.1 ± 4.1	0.1 ± 0.1
Minyak	12.8 ± 39.6	47.6 ± 43.1	0.2 ± 1.1	5.0 ± 4.0	0.5 ± 2.5	0.1±0.8	7.0 ± 41.8	0.1 ± 0.5
MTE	81.5 ± 117.3	17.4 ± 32.2	0.6 ± 0.9	0.0 ± 0.1	4.5 ± 7.5	0.7±2.5	19.6 ± 28.5	0.4 ± 0.6
Total rata-rata asupan (g)	**56.6**	**71.8**	**3.2**	**3.2**	**7.7**	**0.4**	**41.9**	**0.7**

Berdasarkan Tabel 2. kelompok makanan yang menyumbang energi dan karbohidrat tertinggi adalah serealia dan umbi dengan rata-rata energi sebesar 229.1 kkal dan karbohidrat sebesar 45.6 gram. Asupan protein tertinggi berasal dari ikan dengan rata-rata 9.0 gram, telur sebesar 6.8 gram, serta daging dan olahannya sebesar 4.9 gram. Tingkat konsumsi sayur dan buah pada responden masih tergolong rendah. Anak-anak direkomendasikan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram per orang per hari. Kelompok minyak memiliki rata-rata berat konsumsi sebesar 12.8 gram. Kelompok gula memiliki rata-rata konsumsi sebesar 20.6 gram. Sumber kalsium dan zat besi tertinggi pada kelompok susu dan produk olahannya.

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengukuran antropometri dan status gizi, menunjukkan rasio antara perempuan dan laki-laki adalah 7:5 dengan rata-rata usia (10.7±0.7) tahun. Rata-rata berat badan 12 responden yang diukur adalah (33.6 ± 10.1) kg. Nilai ini masuk dalam kategori Normal untuk anak usia 10 tahun Sementara itu rata-rata tinggi badan 12 responden adalah (127.9±5.3) cm, nilai ini masuk dalam kategori pendek untuk anak usia 10 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Usia sekolah (6-12 tahun), pertumbuhan fisik memasuki fase pesat setelah masa balita khususnya setelah fase kritis usia 0-3 tahun. Pertambahan berat badan pada usia ini memiliki rata-rata 3-3.5 kg per tahun, sedangkan tinggi badan meningkat 6 cm setiap tahunnya (Ayu, 2020). Perubahan fisik pada usia ini mencerminkan status gizi pada masa sebelumnya. Berdasarkan hal itu, pemenuhan zat gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi yang baik berperan dalam kecerdasan, kesehatan, dan daya tahan tubuh (Muchtar, Rejeki, Batara, Saleh, Rasni, Andri, & Izmi, 2023).

Indikator BB/U digunakan untuk menilai apakah berat badan anak sesuai dengan usia biologisnya. Penentuan status gizi berdasarkan BB/U untuk anak usia 5-18 tahun menggunakan *cut off* yang berasal dari kurva pertumbuhan CDC (2000) yaitu kategori berat badan lebih (≥120%), berat badan baik/normal (80-120%), berat badan kurang (60-80%), dan berat badan sangat kurang (<60%). Berdasarkan hasil penilaian, diperoleh hasil bahwa sebanyak 7 responden memiliki berat badan normal. Kondisi normal menunjukkan bahwa asupan energi anak sesuai dengan kebutuhannya (Jannah & Rusni, 2024).

Selain itu, sebanyak 4 responden dengan kondisi berat badan kurang dan 1 responden dengan berat badan lebih. Kondisi berat badan kurang menandakan kekurangan gizi akut yang disebabkan asupan makanan yang tidak mencukupi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Anak dengan berat badan kurang berisiko menghadapi masalah pertumbuhan. Sementara itu, anak dengan berat badan berlebih cenderung memiliki kemungkinan mengalami obesitas (Jannah & Rusni, 2024).

Indikator TB/U menunjukkan gambaran pertumbuhan linier anak dan digunakan untuk mendeteksi masalah gizi kronis seperti *stunting* Penentuan status gizi berdasarkan TB/U untuk anak usia 5-18 tahun menggunakan *cut off* yang berasal dari kurva pertumbuhan CDC (2000) yaitu kategori baik/normal (90-110%), pendek (70-89%), dan tinggi sangat pendek (<70%). Berdasarkan penilaian, terdapat 8 responden dengan kondisi tinggi badan normal. Selain itu, terdapat 4 responden dengan kondisi pendek. Hal tersebut menunjukkan adanya kemungkinan terjadinya *stunting* yang menjadi kondisi kegagalan pertumbuhan (Jannah & Rusni, 2024).

Indikator BB/TB menggambarkan status gizi saat ini secara langsung dan digunakan untuk mendeteksi wasting (Jannah & Rusni, 2024). Penentuan status gizi berdasarkan BB/TB untuk anak usia 5-18 tahun menggunakan *cut off* yang berasal dari kurva pertumbuhan CDC (2000) yaitu kategori obesitas (≥120%), *overweight* (110-120%), normal (90-110%), gizi kurang (70-90%) dan gizi buruk (<70%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 responden dengan kondisi gizi normal. Selain itu, terdapat 1 responden dengan *overweight* dan 6 responden yang termasuk dalam kondisi obesitas, menunjukkan adanya kelebihan asupan energi yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik (Jannah & Rusni, 2024).

Berdasarkan hasil asupan makan, pengolahan data kebiasaan uang jajan diperoleh hasil bahwa seluruh responden menerima uang jajan setiap hari dengan nominal uang jajan kategori kecil (<Rp10.000) sebanyak 3 responden dan kategori besar (≥Rp10.000) sebanyak 9 responden. Siswa yang mendapat uang jajan lebih besar berisiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan siswa yang mendapat uang jajan lebih sedikit (Fitri & Rusydi, 2023). Hal ini disebabkan oleh konsumsi minuman manis dan makanan ringan yang berlebih. Nominal uang jajan yang besar memberikan kesempatan untuk membeli makanan dan minuman lebih besar dibandingkan untuk keperluan sekolah dan menabung

Sebanyak 11 responden memiliki kebiasaan menggunakan uang jajan untuk membeli jajanan dan sebanyak 1 responden tidak menggunakan uang jajan untuk membeli jajanan. Kebiasaan jenis jajanan dikategorikan menjadi makanan ringan yang terdiri dari *snack,* biskuit, dan makanan berat. Jumlah responden dengan dua kategori jenis jajanan

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

memiliki hasil yang sama yaitu 6 responden memiliki kebiasaan membeli makanan ringan dan 6 responden membeli makanan berat. Jenis makanan yang disukai anak usia sekolah dasar adalah makanan yang berwarna mencolok, rasa gurih, dikemas menarik, dan terdapat hadiah (Arti & Suprianto, 2020).

Kontribusi energi dari sarapan berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi siswa di kelas. Responden yang memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah sebanyak 7 responden dan 5 responden memiliki kebiasaan meninggalkan sarapan. Anak yang terbiasa meninggalkan sarapan membawa dampak negatif yaitu menurunnya konsentrasi belajar (Arti & Suprianto, 2020). Sekolah perlu memberikan edukasi dan penyuluhan agar para siswa dapat memperhatikan aspek kesehatan dan kandungan gizi pada setiap jajanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan tabel hasil penilaian pola makan, anak usia sekolah skor yang diperoleh dari setiap responden bervariasi. Sebagian besar responden memiliki pola makan kurang. Hanya 3 dari 12 responden yang memiliki pola makan cukup dengan total skor 236-343. Sementara itu, 9 responden lain memiliki pola makan kurang dengan total skor 128-235.2. Rata-rata skor penilaian pola makan dari seluruh responden yaitu 207.5 yang termasuk kategori kurang. Pola makan yang baik yaitu konsumsi makanan yang seimbang dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Konsumsi makanan yang beragam termasuk sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral diperlukan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi tubuh. Tidak hanya menunjang aktivitas, tetapi mendukung pertumbuhan fisik, dan perkembangan kognitif anak. Sehingga, makanan yang dikonsumsi adalah makanan beragam dan sesuai zat gizi yang dibutuhkan. pola konsumsi pangan yang baik akan memberikan gambaran kebiasaan makan dan jenis pangan yang dominan dikonsumsi sebagai cerminan kualitas pola makan anak (Adha & Suseno, 2020).

Pola makan dipengaruhi oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung seperti ketersediaan dan keberagaman makanan di rumah, sementara faktor tidak langsung dapat berasal dari pola asuh orang tua, kondisi sosial ekonomi, dan pengetahuan gizi. Kebiasaan makan yang diperkenalkan oleh orang tua akan menjadi dasar pembentukan pola makan. Anak yang terbiasa dengan berbagai variasi makanan sehat cenderung memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan anak yang hanya terbiasa mengonsumsi makanan tertentu (Arfah, Arifin, Safitri, & Laddo, 2021). Pola makan dengan kategori sering dipengaruhi oleh tersedianya variasi makanan, kebiasaan makan, dan nafsu makan yang baik. Sedangkan, pola makan dengan kategori jarang disebabkan karena lebih banyak mengonsumsi makanan yang disukai (Gerungan et al., 2023).

Pola makan dan status gizi memiliki hubungan yang erat karena kualitas dan kuantitas asupan makanan secara langsung mempengaruhi status gizi. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi seperti *underweight,* obesitas, hingga defisiensi zat gizi mikro. Pola makan merupakan salah satu faktor paling dominan yang menentukan status gizi anak (Leviana & Agustina, 2024). Kurangnya asupan zat gizi akan berdampak pada terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Pola makan teratur dan gizi seimbang berperan penting untuk tumbuh kembang anak. Sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh dan mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan secara keseluruhan akan optimal (Ruaida, Sammeng, & Haluruk, 2023).

Berdasarkan data asupan konsumsi pangan, kelompok makanan yang menyumbang energi dan karbohidrat tertinggi adalah serealia dan umbi dengan rata-rata energi sebesar 229.1 kkal dan karbohidrat sebesar 45.6 gram. Hal ini menunjukkan bahwa serealia dan umbi menjadi sumber energi utama. Kebutuhan karbohidrat pada anak 55–65% dari total energi karena karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan sebagai sumber utama energi bagi tubuh (Authoria, Pratiwi, Permana, Pratiwi, & Yunitaningrum, 2024).

Apabila tubuh tidak memperoleh asupan karbohidrat yang cukup, maka protein akan digunakan sebagai sumber energi yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak (Seulina, 2024). Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh terasa lemas, lesu, dan tidak bertenaga (Aulia, Maharani, & Dim, 2020). Namun konsumsi karbohidrat secara berlebihan dalam jangka panjang beresiko menyebabkan obesitas, sehingga perlu pengaturan asupan karbohidrat yang seimbang dan sesuai kebutuhan (Ronitawati, Gifari, Sitoayu, & Nurhasanah, 2022).

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Asupan protein tertinggi berasal dari ikan dengan rata-rata 9.0 gram, diikuti oleh telur sebesar 6.8 gram, serta daging dan olahannya sebesar 4.9 gram. Protein hewani memiliki peranan penting dalam mencegah stunting karena mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan untuk sintesis hormon pertumbuhan, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan anak (Sholikhah & Dewi, 2022). Kacang-kacangan dan produk olahannya juga berkontribusi terhadap asupan protein yaitu sebesar 4.7 gram. Kombinasi antara protein nabati dan hewani dapat membantu memenuhi kebutuhan asam amino secara lebih lengkap. Protein berperan penting dalam pertumbuhan anak usia 6–12 tahun terutama dalam regenerasi sel, perkembangan tulang, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta mendukung perkembangan otak (Hartanti & Ashari, 2023).

Tingkat konsumsi sayur dan buah pada responden masih tergolong rendah. Anak-anak direkomendasikan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram per orang per hari. Kekurangan asupan sayur dan buah dalam jangka waktu yang lama meningkatkan risiko terjadinya defisiensi serat, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (Azizah & Rizana, 2023). Rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pengetahuan gizi, ketersediaan bahan pangan, dan tingkat pendapatan keluarga (Natalina & Maulida, 2024).

Kelompok minyak memiliki rata-rata berat konsumsi sebesar 12.8 gram. Minyak merupakan bagian penting dari makanan sehari-hari karena digunakan dalam pengolahan berbagai hidangan. Lemak dari minyak dapat membantu penyerapan terutama vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K, namun konsumsinya perlu dibatasi (Ernawati, Tasnim, Doloksaribu, Sinaga, & Triatmaja, 2022).

Kelompok gula memiliki rata-rata konsumsi sebesar 20.6 gram. Jajanan yang termasuk ke dalam makanan paling berbahaya yaitu makanan dengan kandungan gula yang tinggi karena dapat berisiko menyebabkan batuk, sesak napas, obesitas, diabetes mellitus, dan kerusakan ginjal (Soni, Rahmania, Yuliani, Aprilian, Azizah, & Lubis, 2025). Berdasarkan hal tersebut, anak perlu membatasi konsumsi gula dan menggantinya dengan pilihan lain seperti buah, air putih, atau cemilan rendah gula.

Sumber kalsium dan zat besi tertinggi ditemukan pada kelompok susu dan produk olahannya. Asupan kalsium berperan dalam proses pembentukan dan pemeliharaan massa tulang serta mendukung pertumbuhan fisik. Kekurangan kalsium pada masa ini dapat meningkatkan risiko osteoporosis di masa dewasa (Dewi, 2023). Sementara itu, zat besi dibutuhkan dalam proses pembentukan hemoglobin. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan anemia yang berdampak pada kelelahan, dan menurunnya kemampuan belajar anak (Wadhani & Yogeswara, 2017). Sehingga orang tua perlu memastikan kecukupan energi serta zat gizi makro dan mikro dalam pola makan untuk mendukung proses belajar, pertumbuhan, dan perkembangan yang optimal.

SIMPULAN

Sebanyak 41.7% responden mengalami obesitas dan 41.7% tergolong pendek. Sebagian besar mengalami defisit zat gizi makro 70.6% dan mikro 87.5%, 75% memiliki pola makan kurang baik, serta kebiasaan jajan yang tidak terkontrol. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara status gizi anak dengan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan.

DAFTAR PUSTAKA

Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola konsumsi pangan pokok dan kontribusinya terhadap tingkat kecukupan energi masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, *2*(6), 988-995.

Arti, N. A., & Suprianto, S. (2020). Korelasi Faktor Pemicu Kebiasaan Jajan Anak SD Al Khairiyah di Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Indah Sains dan Klinis*, *1*(1), 6-11.

Aulia, W., Maharani, D., & Dim, W. (2020). Karbohidrat dalam tubuh: Manfaat dan dampak defisiensi karbohidrat. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 20-27.

Authoria, N., Pratiwi, R. Y., Permana, D., Pratiwi, T. F., & Yunitaningrum, U. (2024). Gambaran kualitas sarapan dan status gizi siswa SDN Ibu Jenab 3 Cianjur. *Jurnal Gizido, 16*(2), 10-15.

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A. A., & Laddo, N. (2021). Hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 1*(1), 54–59.

Ayu, M. I. (2020). Pola pertumbuhan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 8*(1), 46-52.

Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran pola makan pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(11), 3400-3418..

Dewi, I. R. (2023). Kekurangan kalsium menyebabkan osteoporosis. *Jurnal Kebidanan Besurek, 8*(2), 9-14.

Ernawati, N., Tasnim., Doloksaribu, L. G., Sinaga, T. R., & Triatmaja, N. T. (2022). *Ilmu Gizi dan Diet.* Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Adriana, D. S., & Arifiana, W. L. (2024). Edukasi pendidikan gizi terkait pemilihan jajanan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 8*(1), 91-102.

Fitri, S. A., & Rusydi, R. (2023). Hubungan Kepemilikan Smartphone dan Uang Saku terhadap Obesitas pada Remaja. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, *1*(2), 63-69.

Gerungan, N., Marceley, & Katuuk, C. T. (2023). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung. *Klabat Journal of Nursing, 5*(2), 63-71.

Hanim, B., Ingelia., & Aryani, D. (2022). Kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi, 3*(1), 28-35.

Hartanti, L., & Ashari, A. M. (2023). Pengenalan keragaman pangan sumber protein pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara, 4*(4), 4905-4909.

Jannah, W. J., & Rusni, B. R. (2024). Deteksi Dini Pertumbuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Indikator Antropometri di PAUD KB Layumna Cendikia. *Praktisi Nusantara*, *1*(1), 35-44.

Jauhari, M. T., Ardian, J., & Rahmiati, B. F. (2022). Gambaran asupan zat gizi makro anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, *2*(1), 29-35.

Kaluku, K., Junieni, J., Mahmud, M., & Ruaida, N. (2023). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil terhadap prestasi belajar dan status gizi (studi literatur). *Global Health Science*, *8*(2), 69-74.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Anak.* Diakses dari: https://peraturan.bpk.go.id/Download/144762/Permenkes%20Nomor%202%20Tahun%202020.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pemantauan Status Gizi Anak.* Diakses dari: https://repository.kemkes.go.id/book/182

Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, *6*(4), 1635-1656.

Muchtar, F., Rejeki, S., Batara, S. E., Shaleh, R., Rasni, W., Andri, M., & Izmi, N. (2023). Pengukuran dan penilaian status gizi anak sekolah dasar negeri 100 Kendari menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Jurnal Abdi Mas Adzkia*, *4*(1), 142-153.

Natalina, S. L., & Maulida, F. (2024). Pengaruh Sosial Ekonomi Keluarga dan Peran Ibu Terhadap Kebiasaan Sarapan Pada Siswa Fullday School di SDIT Kota Pekanbaru. *Jurnal Media Informatika*, *5*(3), 208-216.

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361

Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *Aceh Nutrition Journal, 7*(2), 114-126.

Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghida: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 7*(2), 305-315.

Seulina, R. (2024). Edukasi terkait berbagai jenis dan manfaat dari karbohidrat untuk gizi yang seimbang pada anak. *Pharmacy Action Journal, 3*(2), 12-18.

Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *Jurnal Riset Sains dan Teknologi, 6*(1), 95-100.

Soni, D., Rahmania, S., Yuliani, S., Aprilian, A. A., Azizah, A. A., & Lubis, N. (2025). Edukasi bahaya tinggi gula dan pentingnya menjaga kesehatan mulut pada anak usia sekolah. *Jurnal Masyarakat Mandiri, 9*(1), 740-749.

Tomasoa, V. A., Dary, & Dese, D. C. (2021). Hubungan asupan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(2), 105-113.

Wadhani, L. P. P., & Yogeswara, I. B. A. (2017). Tingkat konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *5*(2), 82-87.

Nasrul Hidayat*, Fadhilah Putri Rahmawati, Disti Dwi Putri, Inas Salwa Hafizhah, Nur Oktaviani, Khansa Shausan

Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Korespondensi penulis: Nasrul Hidayat. *Email: nasrulhid756nasrul@apps.ipb.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361