

Artikel Penelitian

Analisis Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji, Jajan dan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi Lebih Anak Usia Sekolah Dasar

Fauza Rizqiya^{1*}, Walliyana Kusumaningati¹, Nunung Cipta Dainy¹

¹Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: fauza.rizqiya@umj.ac.id

ABSTRACT

Background: Overweight that occurs during childhood will impact to the risk of degenerative diseases when they grow up, such as coronary heart disease, diabetes mellitus, and even death. In Indonesia, the prevalence of school aged children's obesity tends to increase for years. This is influenced by several factors, including the habit of consuming fast food, snacks and breakfast. Several previous studies stated that the majority of children who are overweight often eat fast food, do not take breakfast and spend most of their time playing on their cell phones. **Purposes:** This study aims to analyze the relationship among consumption habits of fast food, snacks and breakfast to overnutrition in elementary school aged children. **Methods:** This is a quantitative research using Cross-Sectional design. It was conducted in June - December 2022 at SDIT Annuriyah Jakarta. The total research sample was 75 and were selected using the purposive sampling method. This research used primary data, including nutritional status, fast food consumption habits, snacks and breakfast which was obtained using questionnaire. This research analyzes univariate and bivariate (chi square). **Result:** The results of statistical tests did not find significant relationship among the habit of consuming fast food, snacks and breakfast to overnutrition (P-values respectively 1.000; 0.054; and 0.974 ($p>0.05$)). **Conclusion:** There is no significant relationship among consumption habits of fast food, snacks and breakfast to overnutrition on elementary school aged children at SDIT Annuriyah Jakarta. However, there is a tendency for children who frequently snack to have overnutrition status.

Keywords: breakfast, fast food, snacks

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi lebih yang terjadi pada masa anak – anak akan berdampak pada risiko terjadinya penyakit degeneratif ketika mereka dewasa, diantaranya yaitu jantung koroner, diabetes mellitus, dan bahkan kematian. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak sekolah cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Terjadinya obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan juga sarapan. Pada beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa sebagian besar anak yang memiliki status gizi lebih sering mengonsumsi makanan siap saji dan tidak melakukan sarapan pagi dan menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bermain telepon seluler. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan dengan gizi lebih anak usia Sekolah Dasar. **Metode:** Penelitian ini merupakan

penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross-Sectional* yang dilakukan pada bulan Desember 2022 di SDIT Annuriyah Jakarta. Jumlah sampel penelitian ada sebanyak 75 orang yang dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer, diantaranya yaitu data gizi lebih, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan dan sarapan yang didapat dengan menggunakan kuesioner. Analisis yang dilakukan yaitu univariat dan bivariat (*chi square*). **Hasil:** Hasil uji statistik tidak menemukan hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan dengan gizi lebih (P-value berturut – turut 1,000; 0,054; dan 0,974 ($p>0,05$)). **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan bermakna antara penelitian kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan dengan gizi lebih anak usia Sekolah Dasar di SDIT Annuriyah Jakarta. Meskipun demikian, terdapat kecenderungan anak yang sering jajan mengalami gizi lebih.

Kata kunci: jajan, makanan siap saji, sarapan

PENDAHULUAN

Gizi lebih yang terjadi pada masa anak – anak akan berdampak pada risiko terjadinya penyakit degeneratif ketika mereka dewasa, diantaranya yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus, dan lebih lanjut lagi dapat berdampak pada kematian (1). Pada penelitian di Bali menyatakan bahwa tingginya prevalensi hipertensi pada anak usia Sekolah Dasar disebabkan oleh obesitas dan memiliki kaitan erat dengan kebiasaan makan jajan anak di kantin sekolah (2). Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyakit yang paling banyak menyebabkan kematian, dan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner ini adalah obesitas (3). Selain itu, diabetes melitus juga menjadi dampak dari terjadinya gizi lebih pada anak. Anak yang mengalami gizi lebih bahkan obesitas cenderung memiliki resistensi insulin, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan terjadinya diabetes melitus tipe 2 (4).

Obesitas terjadi pada negara – negara di dunia, seperti di Amerika, pada tahun 2017 – 2018 ada sebanyak 20,3% anak usia 6 – 11 tahun yang mengalami obesitas (5). Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak sekolah cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi obesitas anak usia 6-14 tahun ada sebanyak 9,5% pada anak laki – laki dan 6,4% pada anak perempuan(6). Sementara itu, pada tahun 2010 prevalensi obesitas anak usia 6-12 tahun mencapai angka 9,2% dan terus meningkat pada tahun 2013 menjadi sebesar 18,8% dan menjadi lebih terkendali pada tahun 2018 yaitu menjadi sebesar 9,2% (7–9).

Terjadinya obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan dan sarapan. Pada penelitian yang dilakukan di Palembang menyatakan bahwa 72,5% anak obesitas sering mengonsumsi makanan siap saji, 65% anak obesitas tidak melakukan sarapan pagi, dan 82,5% anak obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah, yaitu sebagian besar dihabiskan untuk bermain telepon seluler (10). Penelitian lain di Jombang menyatakan bahwa hubungan signifikan antara kebiasaan jajan di kantin sekolah dengan gizi lebih pada anak – anak (OR = 5,400; $p=0,029$) (11). Penelitian lain di Semarang menunjukkan bahwa kebiasaan jajan memiliki hubungan yang signifikan dengan kegemukan pada anak sekolah dasar ($p=0,001$; OR=7,012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan di Indonesia, kejadian gizi lebih pada anak usia Sekolah Dasar terus mengalami peningkatan, sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengatasi hal tersebut dengan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan dengan gizi lebih anak usia Sekolah Dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Cross-Sectional dan dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SDIT Annuriyah Jakarta. Jumlah sampel penelitian ada sebanyak 75 orang yang akan dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini juga menggunakan data primer, diantaranya yaitu data gizi lebih, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan. Data kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan diambil dengan menggunakan kuesioner. Sementara itu, data status gizi lebih diambil dengan menghitung indeks massa tubuh menurut umur dan diolah dengan perangkat lunak *WHO-Anthroplus*.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi variabel terikat maupun bebas seperti gizi lebih, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan) dengan variabel terikat (gizi lebih) dengan menggunakan uji chi-square dengan p-value < 0,05. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: sehat jasmani dan rohani, bersedia menjadi responden dan mengisi informed consent, mampu membaca, menulis dan mengikuti instruksi penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Mataram dengan nomor LB.01.03/6/11149/2002.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat, diantaranya yaitu gambaran status gizi, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan dan sarapan.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi, Konsumsi Makanan Siap Saji, kebiasaan jajan dan Sarapan Anak Usia Sekolah Dasar.

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status Gizi		
Gizi Kurang	6	8
Gizi Baik	48	64
Gizi Lebih	21	28
Konsumsi Makanan Siap Saji		
Jarang (1-2 kali/minggu)	53	70,7
Sering (≥ 3 kali/minggu)	22	29,3
Kebiasaan Jajan		
Jarang (1-2 kali/hari)	61	81,3
Sering (≥ 3 kali/hari)	14	18,7
Kebiasaan Sarapan		
Tidak	27	36
Ya	48	64

Pada tabel 1 terlihat bahwa terdapat 28% responden yang mengalami gizi lebih, sebagian besar responden (70,7%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan sebagian besar responden (64%) melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Selanjutnya, tabel 2 menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan siap saji, kebiasaan jajan, dan sarapan dengan Gizi lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar. Pada tabel terlihat tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi makanan siap saji, kebiasaan jajan, dan sarapan dengan Gizi lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan *P – value* berturut – turut 1,000; 0,054; dan 0,974.

Tabel 2. Hubungan antara Konsumsi Makanan Siap Saji, Kebiasaan Jajan, dan Sarapan dengan Gizi lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar.

Variabel	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih		Total	P value
	n	%	n	%		
Konsumsi Makanan Siap Saji						
Jarang	38	71,7	15	28,3	61	1,000
Sering	16	72,7	6	27,3	14	
Kebiasaan Jajan						
Jarang	47	77	14	23	61	0,054
Sering	7	50	7	50	14	
Kebiasaan Sarapan						
Tidak	20	74,1	7	25,9	27	0,974
Ya	34	70,8	14	29,2	48	

PEMBAHASAN

Analisis Hubungan antara Konsumsi Makanan Siap Saji dengan Gizi lebih

Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan siap saji dengan kejadian gizi lebih di SD Annuriyah Jakarta. Hal tersebut dikarenakan proporsi kejadian gizi lebih pada siswa yang jarang mengonsumsi makanan siap saji (28,3%) relatif sama dengan siswa yang sering mengonsumsi makanan siap saji (27,3%) (12). Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pola makan siap saji dengan frekuensi lebih dari dua kali seminggu dapat meningkatkan berat badan, sehingga berisiko terjadinya gizi lebih pada anak-anak (13).

Berdasarkan teori keseimbangan energi, gizi lebih dapat terjadi dikarenakan asupan tinggi kalori yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sebagai pengeluaran energi (14). Makanan siap saji umumnya diolah dengan cara digoreng serta berbahan baku tepung-tepungan, sehingga sebagian besar makanan siap saji memiliki kalori yang tinggi (15). Oleh karena itu, anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan siap saji lebih dari dua kali seminggu dapat berisiko gizi lebih. Namun, risiko tersebut dapat diabaikan jika anak-anak memiliki aktivitas fisik yang tinggi, karena energi yang didapatkan digunakan untuk melakukan aktivitas fisik tersebut (16).

Pada penelitian ini terdapat 28,3% siswa gizi lebih yang memiliki frekuensi makan makanan siap saji terkategori jarang. Hal ini dapat terjadi karena walaupun jarang, namun porsi asupan makanan siap saji cenderung besar dan memilih menu dengan topping dan saus yang lebih banyak sehingga jumlah kalori yang masuk cenderung besar. Selain itu, asupan energi

anak-anak tidak hanya dari makan makanan siap saji. Selain kebiasaan makan makanan siap saji, anak-anak usia sekolah secara umum memiliki kebiasaan jajan dan minum minuman manis. Jenis jajanan yang sering dikonsumsi serta kebiasaan minum minuman manis dapat berisiko pada kejadian gizi lebih (17).

Analisis Hubungan antara Kebiasaan jajan dengan Gizi lebih

Berdasarkan hasil analisis bivariat, pada tabel 2 dapat kita lihat bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih responden. Hal ini sejalan dengan penelitian di ternate yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan dengan kebiasaan jajan dengan gizi lebih (18). Hasil yang berbeda terdapat pada penelitian lain yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan terjadinya gizi lebih pada anak usia sekolah dasar (19). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa kebiasaan jajan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih sebesar 7 kali (20).

Berdasarkan hasil wawancara, jenis jajanan yang dibeli oleh responden diantaranya yaitu es gula, Takoyaki, permen, cimol, tahu gejrot, biskuit, risol, mie, pisang goreng, dan chiki. Jajanan tersebut mengandung tinggi gula, juga lemak karena sebagian proses pembuatannya dilakukan dengan cara digoreng. Dalam ilmu gizi, asupan gula yang berlebihan akan menyebabkan peningkatan kadar gula (glukosa) dalam darah. Setelah gula didistribusikan ke tubuh maka pankreas akan menstimulasi penyimpanan glukosa tersebut di dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen (21). Selanjutnya, glikogen yang berlebihan dapat diubah oleh tubuh menjadi lemak di tubuh. Walaupun begitu, dalam penelitian ini terlihat tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan gizi lebih, sehingga dapat disimpulkan bahwa gizi lebih yang dialami oleh responden disebabkan oleh faktor lain.

Analisis Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Gizi lebih

Berdasarkan hasil analisis bivariat, pada tabel 2 dapat kita lihat bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih responden. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih (12). Namun hasil yang berbeda terdapat pada penelitian pada remaja yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar (18).

Berdasarkan penelitian, kebiasaan melewatkan sarapan dapat meningkatkan 1,5 kali keinginan untuk mengonsumsi makanan ringan (10). Anak yang sarapan di rumah cenderung untuk merasa kenyang ketika bersekolah sehingga kecil keinginan untuk mengonsumsi jajanan di sekitar sekolah yang tinggi akan karbohidrat dan lemak (22). Sarapan juga menambah pemenuhan zat gizi sehari – hari dan meningkatkan motivasi anak untuk belajar dan beraktivitas (20). Pada anak yang tidak sarapan akan mengatasi rasa laparnya dengan jajan yang kandungan gizinya tidak seimbang, yaitu tinggi karbohidrat dan lemak namun rendah serat (18). Akibatnya, dapat memicu terjadinya gizi lebih. Walaupun begitu, dalam penelitian ini terlihat tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih, hal ini dapat disebabkan oleh total asupan kalori sepanjang hari yang tetap terkontrol dan tidak melebihi kebutuhan, maka penumpukan lemak pun tidak terjadi. Selain itu, responden yang masih dalam

tingkat sekolah dasar cenderung untuk aktif bermain dan beraktivitas sehingga tidak terjadi kelebihan asupan kalori.

SIMPULAN

Terdapat 28% anak sekolah di SDIT Annuriyah Jakarta yang memiliki status gizi lebih. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan bermakna antara penelitian kebiasaan konsumsi makanan siap saji, jajan, dan sarapan dengan gizi lebih anak usia Sekolah Dasar di SDIT Annuriyah Jakarta. Meskipun demikian, terdapat kecenderungan anak yang sering jajan mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran untuk sekolah, diantaranya yaitu memberikan edukasi terkait jenis makanan, banyak porsi, jenis jajanan yang baik, serta pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Edukasi bisa diintegrasikan ke dalam pelajaran untuk diberikan siswa dengan media pembelajaran yang menarik. Selain kepada siswa, edukasi juga perlu diberikan kepada orangtua mengenai pentingnya gizi seimbang, jajanan sehat serta sarapan di rumah. Selain itu, sekolah juga perlu membuat aturan dalam mewujudkan kantin sekolah yang sehat misal membatasi penjualan makanan siap saji, minuman bersoda, serta makanan ringan yang tinggi akan kandungan gula, garam dan lemak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDIT Annuriyah Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian. Tak lupa ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi penulis untuk melakukan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan apapun.

REFERENSI

1. Warnick JL, Pinto S, Ding K, Janicke DM. Childhood obesity. In: Adherence and Self-Management in Pediatric Populations. 2020.
2. Wati DK, Yuliyatni PCD, Dinata IMK, Nilawati GAP, Widiana IGR, Sutawan IBR, et al. Child blood pressure profile in Bali, Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci.* 2019;7(12):1962–7.
3. Hendaro A. Small-dense low-density lipoproteins. *Sari Pediatr.* 2010;12 no. 3.
4. Raditya M, Cathleen F, Raharjo DE, Kurniawan K. Childhood obesity as a predictor of type 2 diabetes mellitus in adults: a systematic review and meta-analysis. *Paediatr Indones Indones.* 2022;62(2):120–9.
5. Saulle R, Sinopoli A, De Paula Baer A, Mannocci A, Marino M, de Belvis AG, et al. The precede-proceed model as a tool in public health screening: A systematic review. Vol. 171, *Clinica Terapeutica.* 2020.
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2007 [Internet]. Laporan Nasional 2007. Jakarta; 2007. Available from: <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas>

- 2007 Nasional.pdf
7. Badan Litbang Kesehatan. Laporan Riskesdas 2010. Jakarta Badan Litbang Kesehat. 2010;
 8. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013. 2013;1-384.
 9. Kemenkes R. Riset Kesehatan Dasar 2018. Riset Kesehatan Dasar. 2019.
 10. Rizona F, Herliawati H, Latifin K, Septiawati D, Astridina L, Sari UM, et al. Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar. *J Keperawatan Sriwij.* 2020;7(1):54-8.
 11. Jumentini NKPN, Wati DK, Subanada IB, Suparyatha IBG. Hubungan Pola Konsumsi Anak di Kantin Sekolah dengan Obesitas di SD Negeri 17 Dangin Puri. *E-Jurnal Med Udayana.* 2022;11(4):37.
 12. Setyawati VAV, Rimawati E. Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes J Public Heal.* 2016;5(3):275.
 13. Sriwahyuni, Junaidin, Noyumala, A A, Tangkelayuk V. Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak. *J Asuhan Ibu dan Anak.* 2021;6(2):91-8.
 14. Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *J BiomedikJBM.* 2020;12(2):110.
 15. Zalita Azwalika Octaviani, Indah Safitriani. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA. *Bul Kesehat Publ Ilm Bid Kesehat.* 2022;6(1):121-37.
 16. Handayani OWK, Yuniastuti A, Abudu KO, Nugroho E. Gadget Addiction and The Effect of Sleep Habit, Stress, Physical Activity to Obesity. *Malaysian J Public Heal Med.* 2021;21(1).
 17. Sakinah I, Nurdianty Muhdar I, Muhammadiyah Hamka Jakarta Jl Peta Barat No U, Barat J. Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutr Diaita.* 2022;14(01):8-14.
 18. Djamaluddin I, Andiani A, Surasno DM. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate Tahun 2019. *J BIOSAINSTEK.* 2022;4(1).
 19. Agustina L, T. Maas L, Zulfendri Z. Analisis Faktor Perilaku Berisiko terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Harapan 1 Medan. *J Endur.* 2019;4(2).
 20. Mariza YY, Kusumastuti AC. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *J Nutr Coll.* 2013;2(1).
 21. Dinç N, Güzel P, Özbey S, Beşikçi T, Seyhan S, Kalkan N, et al. Obesity prevalence and physical fitness in school-aged children. *Univers J Educ Res.* 2019;7(3).
 22. Samsudin LI, Harjatmo TP, Wiyono S, Zulfianto NA. Risiko obesitas pada anak kelas 3, 4, 5 yang tidak sarapan di SDN Kelapa Dua Wetan 03 Pagi Ciracas Jakarta Timur. *J Nutr.* 2018;20(2):67-76.