



GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO MAKANAN JAJANAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK SDN 27 KAMPUNG JUA PADANG TAHUN 2025

Yulia Utari¹, Elsyie Yuniarti¹, Nur Ahmad Habibi¹

Program Studi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi

Yulia Utari

Program Studi DIII Gizi,
Poltekkes Kemenkes Padang,
Indonesia

Email :

yuliautari08@gmail.com

Info Artikel

Diterima :01Mei 2025

Disetujui :06 Juni 2025

Dipublikasi :05 Juli 2025

ABSTRAK

Masalah gizi tetap menjadi tantangan besar di Indonesia, khususnya pada anak-anak yang mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan akibat pola makan tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik. Data Puskesmas Pagambiran Padang tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi lebih di SDN 27 Kampung Jua sebesar 10,28% dan obesitas 8,16%. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan desain cross-sectional, melibatkan 161 siswa kelas 3, 4, dan 5 yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui food recall, pengukuran antropometri, serta data primer dan sekunder. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 11,6% siswa memiliki asupan energi dari jajanan yang kurang, 48,8% cukup, dan 39,5% mengalami kelebihan asupan energi. Untuk zat gizi makro, 32,6% siswa mengalami kekurangan karbohidrat, sementara 25,6% mengalami kelebihan; 18,6% kekurangan protein dan 53,5% kelebihan protein; serta 16,3% kekurangan lemak dan 65,1% kelebihan lemak. Sebagian besar siswa mengonsumsi energi dan zat gizi makro dari jajanan secara tidak seimbang, dengan kecenderungan kelebihan protein dan lemak serta kekurangan karbohidrat. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memperhatikan kualitas konsumsi jajanan dengan menyesuaikan asupan energi dan zat gizi makro sesuai kebutuhan tubuh demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan optimal.

Kata Kunci : Asupan Energi; Zat Gizi Makro; Makanan Jajanan; Status Gizi

ABSTRACT

Nutritional problems remain a major challenge in Indonesia, especially among children who experience underweight or overweight due to unbalanced diets and insufficient physical activity. Data from the Pagambiran Health Center in Padang in 2023 showed that the prevalence of overnutrition at SDN 27 Kampung Jua was 10.28%, with obesity at 8.16%. The research method used was descriptive with a cross-sectional design, involving 161 students from grades 3, 4, and 5 selected through purposive sampling. Data were collected using food recall, anthropometric measurements, as well as primary and secondary data. The results revealed that 11.6% of students had insufficient energy intake from snacks, 48.8% had adequate intake, and 39.5% had excessive energy intake. Regarding macronutrients, 32.6% of students experienced carbohydrate deficiency, while 25.6% had excess; 18.6% had protein deficiency and 53.5% had excess protein; and 16.3% had fat deficiency and 65.1% had excess fat. Most students consumed energy and macronutrients from snacks in an unbalanced manner, with a tendency toward excess protein and fat and insufficient carbohydrates. Therefore, it is important for students to pay attention to the quality of their snack consumption by adjusting their energy and macronutrient intake according to their body's needs to support optimal growth and health

Keywords : Energy Intake; Macronutrients; Snack Foods; Nutritional Status

PENDAHULUAN

Secara global, masalah gizi anak masih sangat signifikan dan menjadi tantangan kesehatan, khususnya di negara-negara berkembang¹. Di Indonesia, masalah gizi adalah masalah utama bagi anak-anak dengan masalah seperti kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan, yang disebabkan oleh aktivitas fisik, serta status gizi. Masalah gizi seperti kekurangan atau kelebihan gizi masih sering terjadi, dan jika masalah gizi ini tidak ditangani segera, hal itu dapat berdampak negatif pada kesehatan anak dikemudian hari.(1)

Masa pertumbuhan anak usia 6 hingga 12 tahun terbagi menjadi dua fase penting yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Dalam fase ini, anak-anak biasanya mengalami peningkatan fisik dan sosial seperti bermain, berlari serta berinteraksi dengan lingkungan dan teman sebaya.(2) Untuk mendukung aktivitas tersebut, tubuh mereka memerlukan asupan gizi optimal guna menunjang pertumbuhan tinggi dan berat badan, serta perkembangan otak yang berkaitan dengan daya ingat dan kemampuan belajar. Gizi yang cukup juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh serta kesehatan mental dan emosional anak. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, hal ini dapat berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak, sehingga diperlukan konsumsi makanan dengan gizi seimbang.(3)

Data UNICEF tahun 2018, sekitar 3 dari 10 anak kurang dari 5 tahun mengalami stunting, 1 dari 10 mengalami kekurangan berat badan, dan seperlima diantaranya mengalami kelebihan berat badan.(4) Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi anak IMT/U (5-12 tahun) di Indonesia gizi lebih 10,8% dan obesitas sebesar 9,2% sedangkan di Sumatera Barat terdapat status gizi lebih 7,8% dan obesitas 5,9%.(5)

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi anak IMT/U (5-12 tahun) di Indonesia gizi lebih 11,9% dan obesitas 7,8% sedangkan prevalensi status gizi anak IMT/U (5-12 tahun) di Sumatera Barat gizi lebih 10,9% dan obesitas sebesar 5,7%. Berdasarkan data Riskesdas dan SKI dapat dilihat perbandingan status gizi lebih dan obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dengan angka peningkatan gizi lebih sebesar 1,1%, dan obesitas sebesar 1,4%.(6)

Data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, wilayah puskesmas pagambiran termasuk prevalensi status gizi lebih tertinggi di Kota Padang. Dimana wilayah pagambiran terdapat 19 sekolah dasar dengan prevalensi status gizi lebih 8,2%, obesitas 6,07%. Data status gizi Puskesmas Pagambiran Padang tahun 2023 diketahui bahwa kelurahan Kampung Jua mempunyai tingkat permasalahan gizi lebih tertinggi khususnya di SDN 27 Kampung Jua dengan angka status gizi lebih 10,28% dan obesitas sebesar 8,16% dibandingkan SDN 11 Kampung Jua dengan status gizi lebih 8,58% dan obesitas sebesar 7,24%.(7)

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung terletak pada konsumsi makanan, jika konsumsi makanan di rumah baik dan terjamin oleh orang tua, maka kesehatan anak akan tetap terjaga dan status gizinya stabil, begitu pula sebaliknya jika konsumsi makanan di rumah tidak baik dan tidak terjamin oleh orang tua maka kesehatan anak belum tentu terjaga dan status gizi tidak stabil. Selanjutnya, faktor penyebab tidak langsung terdiri dari persediaan makanan di rumah, pengasuhan orang tua, pelayanan medis serta sanitasi lingkungan.(8)

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi yang disebabkan oleh tingkat ekonomi yang rendah dan terbatasnya pemahaman orang tua tentang gizi, sehingga menyebabkan gizi pada anak usia sekolah tidak seimbang. Asupan zat gizi makanan jajanan pada anak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak. Hal ini dikarenakan anak-anak mengkonsumsi makanan jajanan yang tinggi energi yang mengakibatkan anak mengalami kegemukan.

Anak-anak merupakan pelanggan utama jajanan sekolah. Mereka cenderung membeli apa yang mereka suka daripada memperhatikan keamanan dan kesehatannya saat membeli makanan jajanan. Oleh sebab itu, anak sekolah harus mengkonsumsi makanan dengan hati-hati agar kandungan gizinya memenuhi kebutuhan tubuh dan tidak menyebabkan kekurangan zat gizi esensial.(9)

Energi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, di mana makanan tersebut mengandung zat gizi makro seperti protein, lemak, dan karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Jika makanan dikonsumsi secara berlebihan, kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam tubuh dan menyebabkan peningkatan cadangan energi, yang pada akhirnya dapat memicu kenaikan berat badan dan terjadinya obesitas. Sebaliknya, apabila asupan energi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, dapat terjadi kekurangan energi kronis, penurunan berat badan, serta masalah gizi lainnya. Anak-anak yang mengalami obesitas kemungkinan besar untuk tetap mengalami obesitas ketika sudah dewasa. Kondisi obesitas dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, hipertensi, serta kanker.(9) Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran asupan energi, zat gizi makro makanan jajanan dan status gizi pada anak SDN 27 Kampung Jua Padang Tahun 2025

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SDN 27 Kampung Jua, Lubuk Begalung, Padang tahun 2025. Populasi siswa/i SDN 27 Kampung Jua berjumlah 161 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa/i kelas 3, 4, dan 5 dengan menggunakan rumus estimasi proporsi finit, yaitu :

Sampel pada penelitian ini diperoleh sebanyak 43 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Data primer pada penelitian ini berupa asupan energi dan zat gizi makro makanan jajanan diperoleh dari hasil recall 1x24 jam dengan wawancara langsung kepada siswa, dan status gizi siswa melalui pengukuran antropometri.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti, yaitu asupan energi dan zat gizi makro, dengan menyajikan tabel distribusi frekuensi serta melakukan analisis deskriptif. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menghasilkan tabel silang yang memberikan informasi lebih mendalam mengenai hubungan antara beberapa karakteristik responden dengan variabel utama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Siswa

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Jenis Kelamin	n	Persentase(%)
Laki-Laki	23	53,5%
Perempuan	20	46,5%
Total	43	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang(53,5%) dan siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang(46,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Umur di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Umur	n	Persentase(%)
8 tahun	2	4,7%
9 tahun	12	27,9%
10 tahun	14	32,6%
11 tahun	10	23,3%
12 tahun	5	11,6%
Total	43	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa siswa umur 8 tahun sebanyak 2 orang (4,7%), siswa umur 9 tahun sebanyak 12 orang (27,9%), siswa umur 10 tahun sebanyak 14 orang (32,6%), siswa umur 11 tahun sebanyak 10 orang (23,3%), dan siswa umur 12 tahun 5 orang (11,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kelas di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Kelas	n	Persentase(%)
Kelas 3	14	32,6%
Kelas 4	14	32,6%
Kelas 5	15	34,9%
Total	43	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa kelas 3 sebanyak 14 orang (32,6%), siswa kelas 4 sebanyak 14 orang (32,6%), dan siswa kelas 5 sebanyak 15 orang (34,9%). Berdasarkan tabel 4 diketahui status gizi siswa yaitu terdiri dari gizi kurang 7 siswa (16,3%), gizi lebih 8 siswa (18,6%), obesitas 4 siswa (9,3%). Penilaian status gizi didapatkan dari indeks massa tubuh (IMT/U). Status gizi merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh kesimbangan antara asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Zat gizi penting bagi tubuh karena bertanggung jawab untuk pertumbuhan dan perkembangan serta tingkat kognitif. Anak-anak usia Sekolah Dasar termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi.

Gambaran Status Gizi (IMT/U) pada siswa

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Status Gizi	z-score	n	Persentase(%)
Gizi kurang	-3 SD <i>sd</i> <-2 SD	7	16,3%
Gizi baik	-2 SD <i>sd</i> +1 SD	24	55,8%
Gizi lebih	+1 SD <i>sd</i> +2 SD	8	18,6%
Obesitas	>+2 SD	4	9,3%
Total		43	100%

Faktor utama yang menyebabkan hal ini adalah kondisi ekonomi keluarga yang rendah serta minimnya pengetahuan orang tua mengenai gizi, sehingga asupan makanan anak menjadi tidak seimbang. Anak usia sekolah yang menerima asupan energi yang tidak mencukupi memiliki risiko 2,87 kali lebih tinggi untuk mengalami malnutrisi dibandingkan dengan anak-anak yang memperoleh asupan energi yang memadai. Selain itu, konsumsi jajanan anak juga turut memengaruhi status gizi mereka, mengingat makanan jajanan di sekolah menyumbang sekitar 20% dari total kebutuhan energi harian anak¹⁰. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan dwikani, dkk di Sekolah Dasar bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan konsumsi makanan jajanan. Kontribusi energi, protein, lemak dan karbohidrat berkorelasi positif dengan status gizi anak ($p < 0.05$). Semakin tinggi kontribusi jajan anak maka status gizi anak akan semakin meningkat.(3)

Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan Siswa

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Energi di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Energi	n	Persentase (%)	Mean	Min	Max
Kurang	5	11,6%	174,74	28,8	323
Cukup	21	48,8%			
Lebih	17	39,5%			
Total	43	100%			

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa siswa dengan asupan energi kurang sebanyak 5 orang (11,6%), asupan energi cukup sebanyak 21 orang (48,8%), dan asupan energi lebih sebanyak 17 orang (39,5%). Nilai mean asupan energi makanan jajanan yaitu 174,74 dengan angka terendah 28,8(didapatkan dari asupan konsumsi sosis goreng 2 buah) dan angka maksimal 323 (didapatkan dari asupan konsumsi nasi goreng dan telur). Dari hasil wawancara *food recall* 1x24 jam yang dilakukan dengan responden didapatkan asupan energi makanan jajanan banyak berada dalam kategori cukup dibandingkan asupan energi berlebihan.

Energi adalah jumlah makanan yang dikonsumsi, mengandung protein, lemak, dan karbohidrat yang merupakan zat gizi makro berperan sebagai sumber energi bagi tubuh. Makanan berlebihan yang dikonsumsi akan disimpan dalam tubuh untuk menambah cadangan energi tubuh. Hal ini akan menyebabkan

penambahan berat badan yang berujung pada obesitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurul, dkk (2017) di SD Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang dengan jumlah sampel 66 orang, 64 orang siswa (97%) yang memiliki konsumsi energi makanan jajanan kurang dan terdapat 2 orang siswa (3%) yang memiliki konsumsi energi cukup.(11)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Karbohidrat di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Karbohidrat	n	Persentase (%)	Mean	Min	Max
Kurang	14	32,6%	20,33	1,2	37,9
Cukup	18	41,9%			
Lebih	11	25,6%			
Total	43	100%			

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa siswa dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 14 orang (32,6%), asupan karbohidrat cukup sebanyak 18 orang (41,9%), asupan karbohidrat lebih sebanyak 11 orang (25,6%). Nilai mean asupan karbohidrat makanan jajanan yaitu 20,33 dengan angka terendah 1,2(didapatkan dari asupan konsumsi sosis goreng 2 buah) dan angka maksimal 37,9(didapatkan dari asupan konsumsi roti bakar). Dari hasil wawancara *food recall* 1x24 jam yang dilakukan dengan responden didapatkan asupan karbohidrat makanan jajanan banyak berada dalam kategori cukup dibandingkan asupan energi berlebih.

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh dan juga menyediakan serat yang penting untuk kesehatan sistem pencernaan. Karbohidrat banyak ditemukan pada bahan tumbuhan dalam bentuk gula sederhana, heksosa, pentosa, dan karbohidrat dengan berat molekul tinggi seperti pati, pektin, selulosa, dan lignin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rasako, dkk di SD Negeri 156 Maluku Tengah dengan jumlah sampel 54 orang, 25 orang siswa(46,3%) yang memiliki konsumsi karbohidrat makanan jajanan kurang dan 29 orang siswa(53,7%) yang memiliki konsumsi karbohidrat makanan jajanan baik.(10)

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Protein di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Protein	n	Persentase (%)	Mean	Min	Max
Kurang	8	18,6%	5,75	1,4	15,6
Cukup	12	27,9%			
Lebih	23	53,5%			
Total	43	100%			

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa siswa dengan asupan protein kurang sebanyak 8 orang (18,6%), asupan protein cukup sebanyak 12 orang (27,9%) dan asupan protein lebih sebanyak 23 orang (53,5%). Nilai mean asupan protein makanan jajanan yaitu 5,75 dengan angka terendah 1,4(didapatkan dari asupan konsumsi donat) dan angka maksimal 15,6 (didapatkan dari asupan konsumsi nasi goreng

dan telur). Dari hasil wawancara *food recall* 1x24 jam yang dilakukan dengan responden didapatkan asupan protein makanan jajanan banyak berlebih dibandingkan tercukupi.

Protein berperan sebagai zat struktural dan pengatur dalam tubuh. Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur C, H, O, dan N, tetapi tidak mengandung karbohidrat maupun lemak. Sebagai zat pembangun, protein berfungsi membentuk jaringan baru yang terus terbentuk di dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rasako, dkk di SD Negeri 156 Maluku Tengah dengan jumlah sampel 54 orang, 33 orang siswa (61,1%) yang memiliki konsumsi protein makanan jajanan kurang dan terdapat 21 orang siswa (38,9%) yang memiliki konsumsi protein makanan jajanan baik.(10)

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Lemak di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Lemak	n	Persentase (%)	Mean	Min	Max
Kurang	7	16,3%	7,37	1,3	16,5
Cukup	8	18,6%			
Lebih	28	65,1%			
Total	43	100%			

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa siswa dengan asupan lemak kurang sebanyak 7 orang (16,3%), asupan lemak cukup sebanyak 8 orang (18,6%) dan asupan lemak lebih sebanyak 28 orang (65,1%). Nilai mean asupan lemak makanan jajanan yaitu 7,37 dengan angka terendah 1,3(didapatkan dari asupan konsumsi kerupuk) dan angka maksimal 16,5(didapatkan dari asupan konsumsi nasi goreng dan telur). Dari hasil wawancara *food recall* 1x24 jam yang dilakukan dengan responden didapatkan asupan lemak makanan jajanan banyak berlebih dibandingkan tercukupi.

Lemak merupakan sumber energi yang tinggi, yaitu setara dengan 9 kilo kalori per gram. Selain itu, lemak berperan sebagai pelarut bagi vitamin A, D, E, dan K. Kandungan lemak dalam makanan bervariasi tergantung jenisnya. Sumber lemak dan minyak dapat berasal dari nabati maupun hewani. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurul, dkk (2017) di SD Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang dengan jumlah sampel 66 orang, 60 orang siswa (90,9%) yang memiliki konsumsi lemak makanan jajanan dan terdapat 6 orang siswa (9,1%) yang memiliki konsumsi energi cukup¹¹.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Jajanan di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Jenis Jajanan	n	Persentase(%)
Jajanan berat	6	14%
Camilan/snack	20	46,5%
Jajanan berat dan minuman	6	14%
Camilan/snack dan minuman	11	25,6%
Total	43	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SDN 27 Kampung Jua, jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi adalah camilan atau snack sebanyak 46,5%, camilan/snack dan minuman sebesar 25,6%. Selain itu, jajanan berat sebanyak 14% siswa, dan kombinasi jajanan berat serta minuman juga sebesar 14%. Dari keempat jenis jajanan tersebut, makanan yang paling banyak diminati siswa meliputi ayam goreng tepung 11,6%, pempek 9,3%, dan roti bakar 9,3%. Sementara itu, donat yang disertai dengan teh jus maupun teh sisri masing-masing dikonsumsi oleh 4,6% siswa. Untuk jajanan berat lainnya, nasi goreng dikonsumsi oleh 7% siswa, sedangkan mie goreng yang diminum dengan teh jus atau teh sisri masing-masing juga diminati oleh 7% siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Iklima (2017) mengungkapkan bahwa makanan utama yang tersedia di SDN Babakan Sentral, Kota Bandung, mencapai 18,2%, dengan jenis makanan seperti nasi uduk dan jagung rebus. Sementara itu, camilan atau snack yang tersedia di sekolah tersebut sebesar 27,2%, meliputi berbagai macam snack, gorengan, dan permen. Untuk jajanan minuman, persentasenya mencapai 36,4%, yang terdiri dari air mineral, es teh manis, susu, dan pop ice.(12)

Jajanan yang dikonsumsi meskipun dalam jumlah kecil dapat memberikan kontribusi energi yang signifikan apabila mengandung kalori tinggi, seperti minuman manis, kue, gorengan, dan makanan ringan olahan. Hal ini berarti bahwa konsumsi jajanan tidak sebanyak makanan utama di rumah, kandungan kalornya tetap tinggi dan berpotensi menyebabkan kelebihan asupan energi. Di sisi lain, jajanan biasanya rendah protein, vitamin, dan serat, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro. Kelebihan asupan energi dapat menyebabkan anak mengalami gizi lebih, namun pada saat yang sama, anak juga berisiko kekurangan zat gizi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.(12)

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Energi dengan Status Gizi di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Energi	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	42,9	1	4,2	1	12,5	0	0	5	11,6
Cukup	3	42,9	11	45,8	5	62,5	2	50	21	48,8
Lebih	1	14,3	12	50	2	25	2	50	17	39,5
Total	7	16,3	24	55,8	8	18,6	4	9,3	43	100

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa siswa dengan status gizi lebih memiliki asupan energi yang kurang (12,5%), namun ada pula yang memiliki asupan energi berlebih (25%). Sementara itu, siswa yang mengalami obesitas menunjukkan asupan energi yang seimbang, dengan 50% memiliki asupan energi cukup dan 50% mengalami kelebihan asupan energi. Selain asupan energi dari jajanan, faktor lain yang turut berperan penting adalah pola makan harian secara keseluruhan serta jenis dan jumlah jajanan yang dikonsumsi di rumah. Pengaruh teman sebaya dan pengetahuan orang tua juga sangat memengaruhi pola konsumsi anak. Seiring bertambahnya usia, anak-anak cenderung mengikuti pilihan makanan teman-temannya, baik untuk menyesuaikan diri maupun karena tertarik mencoba makanan yang direkomendasikan. Interaksi sosial di lingkungan sekolah sering mendorong anak untuk mencoba makanan baru, yang kemudian memengaruhi kebiasaan makan mereka di rumah. Kondisi

ini semakin diperparah oleh kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, sehingga anak tidak mendapatkan pola makan yang sehat dan teratur. Selain itu, gaya hidup yang kurang aktif akibat lingkungan yang padat membuat anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi atau bermain gadget, sehingga risiko kelebihan berat badan semakin meningkat. (3)

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Karbohidrat	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	4	57,1	7	29,2	3	37,5	0	0	14	32,6
Cukup	3	42,9	9	37,5	4	50	2	50	18	41,9
Lebih	0	0	8	33,3	1	12,5	2	50	11	25,6
Total	7	16,3	24	55,8	8	18,6	4	9,3	43	100

Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa siswa dengan gizi lebih memiliki asupan karbohidrat kurang (37,5%) dibandingkan dengan asupan karbohidrat cukup (50%). Siswa dengan obesitas memiliki asupan karbohidrat cukup (50%) dan asupan karbohidrat lebih(50%). Hasil penelitian yang dilakukan Sonya tahun 2019 menunjukkan hubungan antara kontribusi asupan karbohidrat dari jajanan dengan status gizi berdasarkan IMT/U. Dimana terdapat kecenderungan bahwa semakin besar kontribusi asupan karbohidrat dari jajanan, maka nilai Z-score (IMT/U) cenderung menurun. Salah satu faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil ini adalah jenis jajanan yang dikonsumsi oleh responden. Jenis jajanan yang umum dikonsumsi umumnya tinggi lemak dan memiliki kualitas gizi yang rendah. Selain itu, makanan jajanan sering kali kurang memperhatikan aspek kebersihan dan kesehatan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti penyakit infeksi.(13)

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Protein dengan Status Gizi di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Protein	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	28,6	1	4,2	4	50	1	25	8	18,6
Cukup	3	42,9	7	29,2	1	12,5	1	25	12	27,9
Lebih	2	28,6	16	66,7	3	37,5	2	50	23	53,5
Total	7	16,3	24	55,8	8	18,6	4	9,3	43	100

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa siswa dengan gizi lebih memiliki asupan protein kurang (50%) dibandingkan dengan asupan protein lebih (37,5%). Siswa dengan obesitas memiliki asupan protein kurang (25%) dibandingkan dengan asupan protein lebih (50%). Hasil penelitian yang dilakukan Sonya tahun 2019 menunjukkan hubungan antara kontribusi asupan protein dari jajanan dengan status gizi berdasarkan IMT/U. Dimana terdapat kecenderungan bahwa semakin besar

kontribusi asupan protein dari jajanan, maka nilai Z-score (IMT/U) cenderung menurun. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh jenis jajanan yang dikonsumsi oleh responden. Umumnya, jajanan yang sering dikonsumsi merupakan makanan tinggi lemak dengan kualitas gizi yang rendah. Makanan jajanan juga cenderung kurang memperhatikan aspek kesehatan dan kebersihan, yang berisiko menyebabkan berbagai penyakit, termasuk penyakit infeksi. Penyakit infeksi sendiri dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Hubungan antara infeksi dan gangguan gizi bersifat timbal balik, infeksi dapat memperburuk kondisi gizi dan gizi buruk dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Dengan demikian, konsumsi jajanan yang tidak sehat dalam jumlah berlebih berpotensi memberikan dampak negatif terhadap status gizi anak¹³.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Lemak dengan Status Gizi di SDN 27 Kampung Jua, Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2025

Asupan Lemak	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	14,3	4	16,7	2	25	0	0	7	16,3
Cukup	2	28,6	4	16,7	1	12,5	1	25	8	18,6
Lebih	4	57,1	16	66,7	5	62,5	2	75	28	65,1
Total	7	16,3	24	55,8	8	18,6	4	9,3	43	100

Berdasarkan tabel 14 diketahui bahwa siswa dengan gizi lebih memiliki asupan lemak kurang (25%) dibandingkan dengan asupan lemak lebih (62,5%). Siswa dengan obesitas memiliki asupan lemak cukup (25%) dibandingkan dengan asupan lemak lebih (75%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul, dkk pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kandungan lemak dalam makanan jajanan dengan status gizi siswa berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada siswa SDN 01 Sumurboto, Kota Semarang.(11)

Hasil penelitian lain yang dilakukan Sonya tahun 2019, memperlihatkan hubungan antara kontribusi asupan lemak dari jajanan dengan status gizi berdasarkan IMT/U. Dimana terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi kontribusi lemak dari jajanan, maka nilai Z-score (IMT/U) cenderung menurun. Salah satu faktor yang mungkin memengaruhi hasil ini adalah jenis jajanan yang dikonsumsi oleh responden. Jajanan yang umum dikonsumsi cenderung tinggi lemak dengan kualitas gizi yang rendah, serta kurang memperhatikan aspek kebersihan dan kesehatan.(13)

SIMPULAN

Sebagian besar siswa menunjukkan ketidakseimbangan dalam asupan energi dan zat gizi makro dari makanan jajanan, dengan kecenderungan kelebihan protein dan lemak serta kekurangan karbohidrat. Oleh karena itu, siswa lebih memperhatikan kualitas konsumsi jajanan sehari-hari, khususnya dalam meningkatkan asupan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak sesuai kebutuhan tubuh. Pemilihan makanan jajanan yang sehat, bergizi seimbang, dan aman dikonsumsi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan serta mencegah risiko gangguan gizi seperti kekurangan maupun kelebihan gizi di usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada pembimbing utama Ibu Dr.Elsyie Yuniarti, SKM. MM selaku pembimbing utama dan Bapak Nur Ahmad Habibi, S. Gz. MP selaku pembimbing pendamping Tugas Akhir atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan tugas akhir ini dan juga ucapan terima kasih kepada pihak SD Negeri 27 Kampung Jua Kecamatan Lubuk Begalung, para guru, serta seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramlah U. Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi dan Upaya Pencegahannya. Jurnal. 2019.
2. Aldofin Tomaso V, Dary, Christovel Dese D. Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. Vol. 6, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2021.
3. Anggiruling DO, Ekayanti I, Khomsan A. Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2019 Mar 1;15(1):81–90.
4. UNICEF. Laporan Tahunan. 2019.
5. Laporan Riskesdas Nasional. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
6. Laporan SKI. Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Puskesmas Pagambiran. Format Screning Anak Sekolah. 2023.
8. Dominikus Martinus Lait, Wihelmus Nong Baba. Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas V SDK Napungliti Desa Hepang Kecamatan Lela Kabupaten Sikka. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. 2020 Jun;VII(1).
9. Abresa P, Eliza, Susyani, Sumarman. Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak SD. Jurnal Pustaka Padi. 2023.
10. Rasako H, Puspita Sari M, Risna Tuasikal B, Kaluku K, Anthoineta Sahertian B, Anthonete Salakory J. Hubungan Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 156 Maluku Tengah Analysis of Factors Related to Snack Consumption and Nutritional Status of Elementary School 156 Central Maluku. Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal. 2023;14(1):60–9.
11. Islami Dini N, Fatimah SP. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U) Pada Siswa Sekolah Dasar(Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017;5:2356–3346.
12. Ayunda Firmani Wahyusa, Luh Suranadi, Irianto, AASP Chandradewi. Jenis dan Zat Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah di Kantin Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Prima (Frime Nutrition Journal). 2020. Vol.5, Edisi.2, Sept:103–11.
13. Esther S. Hubungan Kontribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari Jajanan Terhadap Status Gizi Anak kelas III dan IV di Sekolah Dasar Negeri 01 Gunung Jakarta Selatan. 2019.