

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN
JAJAN DI SEKOLAH PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH
16 KARANGASEM**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata
I pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

RAVENA

J310140071

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DI
SEKOLAH PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM



Dosen Pembimbing

Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/NIDN : 717/06-2908-7401

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DI
SEKOLAH PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM

OLEH

RAVENA

J310 140 071

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 12 Maret 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

- | | |
|---|---|
| 1. Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.
(Ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Farida Nur Isnaeni, SGz., MSc., Dietisien
(Anggota I Dewan Penguji) | () |
| 3. Muwakhidah, SKM, MKes
(Anggota II Dewan Penguji) | () |

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Mufazizimah, SKM., M.Kes
Nik/NIDN : 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 14 Februari 2019

Penulis



Ravena
J310140071

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DI SEKOLAH PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM

Abstrak

Makanan jajan sering kali banyak mengandung unsur karbohidrat, namun hanya sedikit mengandung protein, mineral dan vitamin, sehingga sarapan pagi tidak dapat digantikan oleh makanan jajan karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajan. Berdasarkan survey pendahuluan di SD Muhammadiyah 16 Karangasem di dapatkan data tentang kebiasaan sarapan sebagian besar siswa tidak melakukan sarapan pagi 41,66% dan data tentang kebiasaan jajan sebesar 60% siswa memiliki kebiasaan jajan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di sekolah pada siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, sebanyak 45 siswa dengan usia 9-10 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan didapatkan dari *food recall 24 jam* selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak subjek penelitian yang tidak biasa sarapan yaitu sebesar 57,8%. Pada kebiasaan jajan menunjukkan lebih banyak subjek penelitian yang biasa jajan sebesar 62,2%. Anak yang biasa jajan cenderung tidak biasa sarapan.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan

Abstract

Snacks often contain a lot of carbohydrates, a little protein, minerals and vitamins, so that breakfast cannot be replaced by snacks because of incomplete nutrition inside. Based on a preliminary survey at SD Muhammadiyah 16 Karangasem, the data showed that most students did not have breakfast habits around 41.66% and the students who had snack habits around 60%. This research aims to determine the description of breakfast and snack habits of the students in SD Muhammadiyah 16 Karangasem. The research used cross sectional design, there were 45 students around 9-10 years old, that choosed by purposive sampling. The data on breakfast and snack habits were obtained by interviewing using 24-hour food recall for 7 days. The results of the study showed that the students who did not have breakfast habits around 57.8%. While the students who had snack habits, they were around 62.2%. The students who had snack habits, usually they tend to not having breakfast.

Key words: breakfast habits, snack habits

1. PENDAHULUAN

Sarapan mempunyai peranan yang penting dalam pemenuhan kebutuhan energi anak sekolah. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi

harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Kemenkes, 2014).

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi (Depkes, 2014).

Meninggalkan sarapan pagi akan membawa dampak yang kurang menguntungkan bagi anak sekolah. Konsentrasi dikelas biasa hilang karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, anak jajan disekolah untuk sekedar mengganjal perut, tetapi mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak imbang, oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga(Khomsan, 2004).

Banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Makanan jajan yang baik memenuhi beberapa aspek penting seperti cita rasa, bersih, bergizi, aman dan menarik. Diperlukan bimbingan dan arahan pada siswa dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat, bergizi dan aman (Alamin dkk 2014).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah antara lain bekal sekolah, makan pagi, aktifitas sekolah, iklan televise dan ketersediaan makanan jajanan di sekolah. Fungsi dari sarapan adalah salah satunya untuk mendapatkan energi yang akan digunakan untuk beraktivitas, selain itu dampak sarapan sebelum berangkat kesekolah sangat besar. Rata-rata anak yang sempat sarapan di sekolah mampu mencetak prestasi yang lebih dari pada

anak-anak yang tidak sempat sarapan. Sarapan dapat merangsang gerakan belahan otak kanan sehingga dapat mendorong kegiatan yang aktif dan kreatif. Aktifitas akan terganggu apabila tidak adanya energi yang dihasilkan sehingga akan menyebabkan rasa lapar, lemah, letih dan lesu. Keadaan siswa pada kondisi ini tidak mengenakkan sehingga mereka yang merasakan kondisi seperti ini akan segera jajan (Yuniati, 2010).

Konsumsi makanan jajan yang diduga berkaitan dengan jumlah uang saku, lingkungan sekolah, pengaruh teman, kurangnya pengawasan orang tua terhadap jajan anaknya, minimnya pengetahuan gizi yang akan berdampak pada kesehatan serta kebiasaan anak sekolah menolak sarapan pagi di rumah, merupakan suatu hal yang membuat penulis tertarik untuk meneliti mengenai gambaran kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan di sekolah pada anak usia sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariza (2013) sebanyak 46,87% subjek tidak biasa sarapan sedangkan biasa sarapan hanya 53,13% subjek. Kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik yaitu subjek yang tidak biasa sarapan akan berisiko menjadi biasa jajan sebesar 1,5 kali.

Hasil survey yang dilakukan di SD Muhammadiyah 16 Karangasem dari 45 anak di dapatkan hasil sebanyak 60% anak sering jajan dan sebesar 40% tidak sering jajan. Sebanyak 44,5% anak biasa sarapan dan sebanyak 55,5% tidak biasa sarapan..

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian di SD Muhammadiyah 16 Karangasem karena banyaknya penjual jajanan yang menjajakan dagangannya di sekitar SD tersebut. Hal ini dikarenakan lokasi SD Muhammadiyah 16 Karangasem yang bersebelahan dengan SMP Muhammadiyah 10 Kartasura, sehingga pada jam istirahat murid-murid keluar untuk membeli jajanan tersebut.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan besar sampel 45 responden dipilih dengan cara *purposive sampling* yang sudah memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa bersedia menjadi responden, anak

tidak sakit, dan kriteria eksklusi yaitu anak yang pindah sekolah. Penelitian ini dilakukan pada bulan september-desember 2018 dan bulan september 2018 sampai Januari 2019. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan, sedangkan variabel terikatnya adalah kebiasaan jajan. Data kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di dapatkan dengan cara melakukan recall 24 jam. Uji statistic yang digunakan adalah uji *chi-square*. Penelitian ini telah memenuhi kode etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor, No: 1518/B.1/KEPK-FKUMS/XI/2018.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Umur	N	%
9 tahun	18	40
10 tahun	27	60
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	37,8
Perempuan	28	62,2

Berdasarkan Tabel hasil pengumpulan data distribusi responden menurut jenis kelamin diketahui responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 17 anak (37,8%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 anak (62,2%).

3.2 Gambaran Umum Responden berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan

Tabel .2 Distribusi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
Biasa Sarapan	18	40
Tidak Biasa Sarapan	27	60
Total	45	100

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa lebih dari separuh siswa memiliki kebiasaan untuk tidak sarapan yaitu sebesar 60%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumiarsih,dkk (2012) di dapati hasil siswa yang tidak biasa sarapan pagi sebesar 47,6 % di sd Negeri Kledokan, Depok, Sleman. Hal tersebut disebabkan karena asupan sarapan subjek tidak memenuhi angka kecukupan yang telah ditetapkan (<15%-30%). Berdasarkan penelitian anak-anak tidak biasa sarapan dikarenakan mereka cenderung sarapan dengan frekuensi yang lebih sedikit misalkan hanya mengkonsumsi nasi dengan sayuran saja tanpa ada lauk hewani dan nabati atau sebaliknya sehingga tidak memenuhi kecukupan yang telah di tetapkan dan juga anak-anak cenderung jarang sarapan, mereka sarapan hanya 3 kali atau kurang dari 4 kali dalam seminggu. Seorang anak di katakan sarapan apabila sarapan >4 kali dalam seminggu.

3.3 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Sarapan yang Dikonsumsi

Tabel 3. Makanan yang Sering dikonsumsi Responden untuk Sarapan

Jenis Sarapan	Jumlah Responden yang Mengonsumsi	
	Frekuensi	Presentase (%)
Nasi Ayam Goreng	32	71,1
Nasi Telur	39	86,6
Nasi daging	6	13,3
Nasi goreng	27	60
Nasi sop	24	53,3
Mie Instan	16	35,5
Bubur	7	15,5
Nasi bandeng	10	22,2
Nasi nugget	12	26,6
Nasi sayur	14	31,1
Nasi Tempe	12	26,6
Nasi tahu	8	17,7
Soto	11	24,4
Nasi ayam+sop	5	11,1
Nasi telur+sayur	3	6,66
semangka	1	2,22
Susu	15	33,3

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa banyak responden yang konsumsi sarapannya belum memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Rendahnya konsumsi sarapan dengan gizi seimbang belum diterapkan responden dikarenakan sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang kurang lengkap kandungan zat gizinya. sarapan yang dikonsumsi subjek lebih banyak nasi telur sebanyak 39 anak (86,6%), nasi ayam goreng sebanyak 32 anak (71,1) dan nasi goreng sebanyak 27 anak (60%), selain itu pada saat sarapan responden tidak mengkonsumsi buah. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan dan paktek untuk meningkatkan mutu gizi sarapan (Perdana, 2013). Hal tersebut juga diungkapkan oleh khomsan (2010) yang mengungkapkan bahwa sarapan harus memenuhi unsure zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan yang memberikan kontribusi zat gizi yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sangat berperan penting dalam proses fisiologis dalam tubuh.

3.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Jajan

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Jajan

Kebiasaan Jajan	Frekuensi	Presentase (%)
Biasa Jajan	26	57,8
Tidak Biasa Jajan	19	42,2
Total	45	100

Berdasarkan tabel 4. Diketahui lebih dari separuh siswa sebanyak 26 orang (57,8%) mempunyai kebiasaan jajan. Siswa yang tidak biasa jajan sebanyak 19 orang (42,2%). Penelitian ini sejalan dengan survei yang dilaksanakan Badan POM RI tahun 2008 pada 4.500 SD di 79 Kab/kota di 18 provinsi di Indonesia yang menunjukkan bahwa sebanyak 48% responden memiliki frekuensi jajan sering/selalu yaitu ≥ 4 kali per minggu.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar anak biasa jajan karena anak sekolah mendapat uang saku dari orang tua nya, sedangkan anak yang tidak biasa jajan karena anak jarang mendapatkan uang saku dari orang tuanya, hal ini disebabkan karena kemungkinan adanya pengaruh sosial ekonomi keluarga.

Anak yang biasa jajan mendapatkan uang saku sebesar Rp 3,000 - Rp 5,000 sedangkan anak yang tidak biasa jajan mendapatkan uang saku sekitar Rp 0- Rp 2,000. Pemberian uang saku mempengaruhi kebiasaan jajan pada anak sekolah (Muhilal, 2006).

3.5 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Jajanan yang Dikonsumsi

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Jajanan yang Dikonsumsi

Jajanan	Jumlah Responden yang Mengonsumsi	
	Frekuensi	Presentase (%)
Bakso bakar	6	13,3
Makaroni	23	51,1
Roti coklat	26	57,8
Mie gelas	32	71,1
Tahu krispi	18	40,0
Bakpau	8	17,8
Batagor	15	33,3
Sosis goreng	18	40,0
Pilus	13	28,9
Chiki-chiki	21	46,7
Go potato	23	51,1
Taro	12	26,7
Oreo	16	35,6
Biskuat	7	15,6
Jelly	8	17,8
Yupi	5	11,1
Wafer nabati	11	24,4
Cilor	2	4,4
Donat	5	11,1
Ayam kentaki	6	13,3
Chocho pie	3	6,7
Bola-bola mie	27	60,0
Es teh	15	33,3
The zegar	10	22,2
Yogurt	8	17,8
Kopi kap	15	33,3
Jas jus	11	24,4

Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang diolah oleh penyaji makanan di tempat penjualan atau disajikan sebagai makanan siap saji untuk dijual di tempat makan atau restoran (Kepmenkes 943 tahun 2003). Tabel 3 menunjukkan makanan jajanan yang paling banyak di konsumsi oleh subjek adalah makaroni (51,1%), roti coklat (57,8), Mie gelas (71,1%), go potato(51,1%) dan bola-bola mie (60,0%). Jajanan yang sering dikonsumsi subjek penelitian merupakan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat, tinggi penggunaan MSG (Monosodium Glutamat) serta pengawet.

3.6 Distribusi Kebiasaan Sarapan dengan Kebiasaan Jajan

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Sarapan dengan Kebiasaan Jajan

Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan Jajan			
	Biasa Jajan		Tidak Biasa Jajan	
	n	%	N	%
Biasa Sarapan	11	57,9	8	42,1
Tidak Biasa Sarapan	17	65,4	9	37,8

Tabel 7. Distribusi mean, standarisasi deviasi, nilai minimal dan maksimal

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Kebiasaan Sarapan	278,92	77,54	43,48	442,85
Kebiasaan Jajan	212,82	89,77	37,43	388,97

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa anak yang biasa sarapan`namun biasa jajan sebanyak 57,9%, anak yang biasa sarapan namun tidak biasa jajan sebanyak 42,1%, anak yang tidak biasa sarapan namun biasa jajan sebanyak 65,4%, anak yang tidak biasa sarapan namun tidak biasa jajan sebanyak 37,8%.

Anak yang sarapan maupun yang tidak sarapan akan tetap melakukan jajan di sekolah. Siswa jajan karena jajan bagi anak sekolah dapat berfungsi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi. Pengenalan berbagai jenis makanan jajan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil (Khomsan, 2004).

Kebiasaan jajan dapat meningkatkan asupan energi sehingga berlebih dibandingkan dengan energy yang keluar (*Energy expenditure*) dan kebiasaan jajan dapat meningkatkan total energi yang berasal dari asupan lemak sehingga memicu kenaikan berat badan bila tidak sesuai dengan energi yang keluar (Keast dkk, 2010)

4. PENUTUP

Besar sampel tidak biasa sarapan pagi pada siswa di SD Muhammadiyah 16 Karangasem sebesar 57,8 %. Sebagian besar dari responden biasa melakukan jajan saat berada di sekolah sebesar 62,2%.

Disarankan untuk pihak sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi dan pihak sekolah perlu memberikan pembinaan tentang jajanan sekolah di kantin, sehingga jajanan yang di konsumsi memiliki zat gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamin, Rohmatun A, Agustin Syamsianah, Munfnaetty. 2014. *Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang*. Jurnal. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Depkes. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI.
- Kemenkes. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Yuniati. 2010. *Hubungan antara Makan Pagi, Penghasilan Orang tua Siswa dengan Kebiasaan Jajan Berbahan Kimia pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kota Semarang*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang