

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V
DI SD YPPK GEMBALA BAIK ABEPURA TAHUN 2014**



**Karya Tulis Ilmiah Ini diajukan sebagai salah satu syarat
Menyelesaikan
Pendidikan Akhir Diploma III Gizi**

**NELVIANA NELCE LALOAN
PO.71.32.2.11.33**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA
JURUSAN GIZI – PROGRAM DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2014**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL “ HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN
PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V
DI SD YPPK GEMBALA BAIK ABEPURA TAHUN 2014 “

Oleh

NELVIANA NELCE LALOAN

PO.71.32.2.11.33

Telah Mendapat Persetujuan Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah

Jayapura, 14 Agustus 2014

Pembimbing I



(I Rai Ngardita, SKM,M.Kes)

NIP.19660315 198903 1 002

Pembimbing II



(Ratih Nurani Sumardi,SST,MPH)

NIP.19770914 200003 2001

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V DI SD YPPK GEMBALA BAIK
ABEPURA TAHUN 2014**

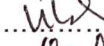
Oleh

NELVIANA NELCE LALOAN

NIM. PO.71.32.2.11.33

Telah diuji dan diperhatikan di depan tim penguji pada tanggal

Susunan Tim Penguji :

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. I Rai Ngardita, SKM,M.Kes |  (Pembimbing I) |
| 2. Ratih Nurani Sumardi,SST,MPH |  (Pembimbing II) |
| 3. Ir. Marlin P. Gultom.M.Kes |  (Penguji I) |
| 4. Margaretha O. Deda, SKM |  (Penguji II) |

**Telah Diterima
Pada tanggal 8 September 2014
Ketua jurusan**



I Rai Ngardita, SKM,M.Kes

NIP. 196603151989031002

Lembar Pernyataan Keaslian

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian maupun yang belum/tidadi terbitkankan, sumbernya jelas didalam tulisan dan daftar pustaka.

Jayapura, 8 September 2014

Nelviana Nelce Laloan

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

Nama : Nelviana Nelce Laloan
Tempat / tanggal lahir : Nabire, 30 November 1992
Agama : Kristen Protestan
Jenis kelamin : Perempuan

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri INPRES KIMI : lulus tahun 2004
2. SMP Negeri 7 Nabire : lulus tahun 2007
3. SMK Negeri 1 Nabire : lulus tahun 2010
4. Jurusan GIZI Poltekes Jayapura : dari tahun 2011 – 2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yesus yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesempatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada kelas v di SD YPPK Gembala Baik Abepura Tahun 2014" .

Terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Isak JH. Tukayo, SKp. M.Sc., Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
2. I Rai Ngardita, SKM,M.Kes, Ketua Jurusan Gizi dan juga selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bantuan, pikiran, waktu dan arahan-arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ratih Nurani Sumardi, SST,MPH. sebagai pembimbing ke II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan dan saran-saran sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh staf dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga kepada penulis.
5. Kepala sekolah SD YPPK Gembala Baik Abepura dan seluruh staf guru yang telah membantu dalam memberikan ijin dan bantuan dalam proses pengumpulan data penelitian.
6. Kepada Orang tuaku serta Kekasihku (Alen Yoku) dan saudara-saudariku yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa padaku.
7. Kepada rekan-rekan jurusan gizi angkatan 2011, yang selalu memberi dorongan. Sahabat-sahabatku (Valdo dan Wellem) dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan ketidak sempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Jayapura, 8 September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Sarapan Pagi.....	6
a. Defenisi Sarapan Pagi	6
b. Kebiasaan Sarapan Pagi	6
c. Kepercayaan Terhadap Makanan Pantangan	7
d. Pemilihan Makanan	7
d. Manfaat Sarapan Pagi	7
f. Waktu Sarapan Pagi	8

g. Menu Sarapan Pagi Untuk Anak	8
h. Nilai Gizi Sarapan Pagi	9
B. Makanan Jajanan	10
a. Pengertian	10
b. Jenis - jenis Makanan Jajanan	10
c. Peran Makanan Jajanan	10
d. Manfaat Makanan Jajanan Bagi Anak Sekolah	11
e. Makanan Jajanan Yang Aman Dan Bergizi	11
f. Nilai Gizi Makanan Jajanan	11
g. Kelebihan dan Kekurangan Makanan Jajanan	12
C. Status Gizi	13
a. Pengertian	13
b. Interpretasi Status Gizi	17
c. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh	17
d. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	18
D. Kerangka Konsep	19
a. Kerangka Teori	19
b. Kerangka Pikir	20
c. Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21

3. Kriteria Sampel	22
D. Defenisi Operasional Dan Kriteria Objektif	22
E. Tahapan Penelitian.....	23
F. Data Penelitian	24
G. Cara Pengumpulan Data	24
H.Pengolahan Data	25
I. Analisis Data	25
J.Penyajian Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi	27
B. Hasil	28
C. Pebahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Jenis Kandungan Gizi Makanan Jajanan	12
Kategori Status Gizi Dan Ambang Batas Menurut Indeks Masa Tubuh	17
Defenisi Operasional Dan Kriteria Objektif	22
Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	28
Distribusi Sampel Menurut Umur	28
Distribusi Sampel Menurut Sarapan Pagi	29
Distribusi Sampel Menurut Makanan Jajanan Anak	30
Distribusi Sampel Menurut Status Gizi	30
Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi	31

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi</i>	12
2. Kerangka Pikir Penelitian	20

DAFTAR LAMPIRAN

1. *Surat Keterangan Ijin Pengambilan Data Dasar*
2. *Surat Keterangan Ijin Penelitian*
3. *Surat Keterangan Dari Sekolah tempat penelitian*
4. *Infrom Consent Penelitian*
5. *Quesiuner Penelitian*
6. *From Recall*
7. *Master Tabel*
8. *Data SPSS*

INTISARI

NELVIANA NELCE LALOAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI ANAK KELAS V DI SD YPPK GEMBALA BAIK ABEPURA

Anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok rawan gizi. Pertumbuhan yang berlangsung membutuhkan zat – zat gizi yang adekuat. Bila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi, akan terjadi hambatan pertumbuhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan adalah Crosssectional study. Penelitian dilakukan di SD YPPK Gembala Baik Abepura. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Juli sampai 26 Juli 2014. Dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa.

Kebiasaan sarapan pagi siswa yang kurang sebanyak 15 siswa (37,5%). Distribusi siswa yang jajannya kurang mengandung zat gizi energi dan protein adalah sebanyak 19 siswa (47%). Distribusi sampel yang memiliki status gizi lebih sebanyak 21 siswa (52%). Data kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dianalisis dengan menggunakan *from recall* 24 jam dan kuesioner, serta data status gizi diperoleh dengan menimbang BB dan mengukur TB anak sekolah kemudian dianalisis dengan Z-skor, WHO 2005.

Dari Hasil penelitian ini tidak ditemukan hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dengan status gizi hal ini dibuktikan bahwa nilai $p\text{-value} > 0,05$. Sehubungan dengan masih tingginya presentase anak yang tidak sarapan pagi dan mempunyai kebiasaan jajan kurang sehat, maka perlu diadakan penyuluhan gizi di kantin. Serta memasang poster – poster tentang sarapan pagi yang baik dan benar.

Daftar bacaan : 14 buku (1996 – 2011)

Kata kunci : kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, status gizi, anak sekolah.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok rawan gizi. Pertumbuhan yang berlangsung membutuhkan zat – zat gizi yang adekuat. Bila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi, akan terjadi hambatan pertumbuhan dengan manifestasi anak kurus (*wasted*) maupun dan status gizi lebih (*obesitas*).

Salah satu peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya 6-12 tahun. Makan pagi atau sarapan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energy total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (Ali, Khomsan 2003). Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Kebiasaan sarapan juga termasuk dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. (Depkes RI, 1996)

Sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak. Melewatkan sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena ketika anak tersebut melewati sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan (Rampersaud,dkk 2005). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terbiasa melewati sarapan akan memiliki risiko 3 kali lebih tinggi untuk *ngemil* dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Kral,2011).

Penelitian yang dilakukan Triyanti di SD Citarum kelas 01, 02, 03, dan 04 Semarang menunjukkan masih terdapat 34,83% anak SD jarang sarapan dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar. Survey yang dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44.6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya. (Triyanti, 2005)

Kelaparan saat di sekolah akan menyebabkan anak jajan disekolah, apalagi hanya sekitar 5% dari anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah, sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi (Depkes RI.2011). BPOM RI tahun 2009 dalam Pangan Jajanan Anak Sekolah menunjukkan bahwa makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 31,1% dan 27,4% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak Sekolah Dasar. Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis *fast food* dan *soft drink* dapat menyebabkan obesitas (Popkin BM2005).

Prevalensi obesitas pada anak sekolah usia 6-12 tahun di Propinsi Jawa Tengah pada tahun 2010 lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu 10,9%. Prevalensi obesitas dan *overweight* di Semarang tahun 2004 pada murid sekolah dasar usia 6-7 tahun adalah sebesar 10,6% dan 9,1% (DR, 2006). Obesitas pada dewasa dapat bermula semenjak anak-anak, dan obesitas dapat menjadi faktor resiko dari berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan jantung (Khairil Anur dan Mohamad GM 2011).

Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Kebiasaan jajan di sekolah sangat bermanfaat jika makanan yang dibeli itu sudah memenuhi syarat-syarat kesehatan, sehingga dapat melengkapi atau menambah kebutuhan gizi anak. Disamping itu juga untuk mengisi kekosongan lambung, karena setiap 3 - 4 jam sesudah makan, lambung mulai kosong. Akhirnya apabila tidak beri jajan, si anak tidak dapat memusatkan kembali pikirannya kepada pelajaran yang diberikan oleh guru dikelasnya. Jajan juga dapat dipergunakan untuk mendidik anak dalam memilih jajan menu seimbang (Yusuf, dkk, 2008).

Namun, terlalu sering mengkonsumsi makanan jajanan akan berakibat negatif, antara lain nafsu makan menurun, makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit dan dapat menyebabkan obesitas pada anak, kurang gizi karena kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin dan

pemborosan. Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi (Irianto, 2007).

Pada pengambilan data dasar yang dilakukan di SD YPPK Gembala Baik Abepura, ditemukan 10% anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 20% anak kelas V SD YPPK Gembala Baik yang tidak sarapan pagi dengan alasan membawa uang jajan. Jenis sarapan pagi yang dikonsumsi anak-anak SD YPPK Gembala Baik terdiri dari : nasi kuning, mie goreng, roti isi selai keju, coklat dan susu, dan ada juga yang membawa sarapan dari rumah seperti : ciki, biscuit dan makanan ringan yang manis. Di temukan 20% anak-anak yang sering mengkonsumsi makanan jajan seperti : cilok (pentolan goreng), es kiko, sosis goreng, ciki, es sirup, permen, kue dan sebagainya. Jenis-jenis makanan yang dijual dikantin sekolah seperti: kue, nasi kuning, nasi goreng, mie goreng, es sirup dan sebagainya, sedangkan adanya toko - toko kecil dan pedagang-pedagang yang menjual beberapa makanan jajanan seperti : es sirup, es doger, es campur, cilok (pentolan goreng), sosis goreng, teh kotak, coklat dan lain sebagainya yang sering dikonsumsi anak sekolah pada saat waktu istirahat dan pada waktu pulang sekolah.

Dari uraian tersebut, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian akan tetapi penelitian ini dilakukan payungan dengan judul Pola Asuh, Prestasi Belajar, kebiasaan makan pagi dengan Status Gizi. Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak kelas V Sekolah Dasar YPPK Gembala Baik Abepura.

B. Rumusan Masalah

Kebiasaan jajanan pada anak sudah menjadi kebiasaan yang umum dapat ditemui di berbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Bagi anak yang tidak biasa sarapan pagi, makanan jajanan sebagai makanan yang pertama kali masuk kemulut, sehingga bagi sebagian orang bahkan anak-anak menganggap jajanan menjadi penting. Makanan jajanan pada umumnya mengandung tinggi kaborhidrat, serta tinggi lemak, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu

keamanan dan kesehatan masih sangat diragukan sehingga rumusan masalah yang dirumuskan berdasarkan pernyataan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar ?
2. Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar ?
3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar SD YPPK Gembala Baik.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi anak SD YPPK Gembala Baik!
- b. Untuk mengetahui kebiasaan jajanan anak SD YPPK Gembala Baik !
- c. Untuk mengetahui status gizi anak SD YPPK Gembala Baik !
- d. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik !
- e. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan jajanan dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik !

D. Manfaat

1. Bagi Para Orang Tua / Wali Murid SD YPPK Gembala Baik

Bagi orang tua atau wali murid dapat memperhatikan sarapan anak dan jajan yang biasa di konsumsi oleh anak di sekolah.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Jayapura

Sebagai bahan informasi tentang status gizi anak sekolah SD tentang yang biasa sarapan pagi.

3. Bagi Guru – Guru SD YPPK Gembala Baik

Sebagai bahan informasi bagi pihak sekolah dalam mengawasi perilaku jajan muridnya di sekolah serta memberikan informasi tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi bagi anak sekolah SD YPPK Gembala Baik Abepura.

4. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan merupakan pengalaman berharga untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. SARAPAN PAGI

a. Definisi sarapan pagi

Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25 % yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya.

Sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004).

b. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan pagi atau makan pagi biasa diartikan sebagai makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas disekolah. Selain kandungan gizinya cukup, bentuk makan pagi sebaiknya juga disukai anak-anak dan praktis pembuatannya. Susunan makan pagi seperti makan siang dan malam, yaitu terdiri dari zat tenaga, atau zat pengatur dan zat pelindung. Serta juga dianjurkan untuk membiasakan diri untuk banyak makan buah atau sayuran-sayuran, Jenis makanan yang dihidangkan hendaknya yang mudah siapkan segera.

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan. Kebiasaan makan meliputi :

c. Kepercayaan terhadap makanan pantangan

Kecenderungan terhadap makanan pantangan, diterima atau tidak untuk dilakukan, biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama.

d. Pemilihan Makanan

Macam makanan yang biasa dikonsumsi dalam sehari meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi atau tingkat keseringan sarapan pagi berdasarkan sikap dan kepercayaan terhadap suatu makanan pantangan. Suatu kebiasaan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Sarapan pagi bagi anak, sebenarnya sudah dirintis sejak bayi, pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh pembiasaan yang baik. Anak-anak tidak dibiasakan jajan di warung saat istirahat. Selanjutnya pola makan dalam keluarga juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga, pembiasaan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan makan makanan atau minum minuman yang manis, membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayur-sayuran diantara makan besar. Anak yang tidak sarapan boleh jadi karena terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan (Suprayatmi, 2004).

e. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi bagi anak SD, berfungsi sebagai penyokong pertumbuhan sel-sel baru atau bagian-bagiannya. Pada pertumbuhan dibentuk sel-sel baru yang ditambahkan kepada sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel lama yang telah rusak dan aus terpakai. Anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah,

sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemaklah yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Ada sebagian anak yang sudah di didik sejak kecil, kebiasaan membawa sarapan pagi atau bekal dari rumah ini merupakan salah satu contoh kebiasaan yang baik. Tapi ada sebagian anak-anak yang di biasakan jajan di kantin sekolah, warung serta pedagang kaki lima di karenakan terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan pagi (Suparyatmi,2004).

f. Waktu sarapan pagi

Khomsan (2005) menegaskan bahwa Sarapan dapat dilakukan antara pukul 06.00-07.00 namun waktu ini bukan acuan keharusan. Sebagai bagian dari pola makan, sarapan dapat disesuaikan dengan ritme dimulainya aktivitas pagi. sarapan dilakukan teratur setiap hari pukul 06.00-07.00. Idealnya sarapan memenuhi seperempat hingga setengah kebutuhan energi dan zat gizi sehari. Tidak mengkonsumsi makanan di waktu pagi hari dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10 -11 jam, karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh jam 19.00 . Hal ini berarti kurang lebih jam 22.00, semua makanan sudah meninggalkan lambung. Sekiranya dalam waktu tidur, sama sekali kita tidak mengeluarkan energi (tidak ada pembakaran) sehingga kadar glukosa masih bisa dipertahankan.

g. Menu Sarapan Pagi Untuk Anak.

Sarapan yang bermutu dan bervariasi adalah sarapan pagi yang sehat harus baik dan bersih. Karena anak usia 7-9 tahun memerlukan perhatian yang besar dari orang tua mengenai hidangan atau menu makanan yang biasanya konsumsi, baik di rumah dan di sekolah. (Waryono, 2010): contoh Menu pagi : bubur beras atau roti yang di

oleskan mentega atau margarine, telur, daging atau ikan dan satu gelas susu.

Contoh menu sarapan pagi yang baik atau yang bernilai gizi :

- Roti isi telur, tomat, selada dengan susu
- Bubur kacang hijau

h. Nilai gizi sarapan pagi

Pada anak usia 7-12 tahun kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua. Memasuki usia 10-12 tahun, akan semakin besar lagi kebutuhan energi serta zat-zat gizinya dibandingkan dengan usia 7-9 tahun. Pada usia ini pemberian makanan untuk anak laki-laki dan perempuan mulai dibedakan. Biasanya anak laki-laki lebih aktif dan lebih banyak bergerak sehingga lebih banyak membutuhkan konsumsi zat gizi dalam makanan mereka. Perhatian khusus perlu diberikan pada anak yang bersekolah, karena umumnya mereka disibukkan dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di luar rumah (Waryono, 2010.H).

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 20%. Ini adalah jumlah yang cukup signifikan. Menurut AKG, 2005 kecukupan energi untuk anak usia 10-12. Kebutuhan energi 2050 kkal dan protein 50 gram lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam, dan makanan selingan di antara dua waktu makan. Sepanjang kita bisa sarapan pagi dengan aneka ragam pangan yang terdiri dari nasi, sayur / buah, lauk-pauk, dan susu (orange juice) maka tidak perlu khawatir akan terjadinya kekurangan gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Sarapan pagi bisa dilakukan antara pukul 06.00–07 pagi (Waryono, 2010).

B. Makanan Jajanan

a. Pengertian

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan ditempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga. Sedangkan pengertian penanganan pangan, makanan jajanan

adalah kegiatan yang meliputi pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, pengubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengakutan, penyajian makanan atau minuman. Makanan jajanan yang juga dikenal sebagai street foods adalah jenis makanan yang dijual dikaki lima, pinggiran jalan, distasiun, dipasar, tempat pemukiman serta lokasi yang sejenis dan langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima dijalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Judarwanto, 2008).

b. Jenis – jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi dalam Mariana (2006) dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu:

1. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, seperti kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya.
2. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecal, mie bakso, nasi goreng dan sebagainya.
3. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti es krim, es campur, jus buah dan sebagainya.

c. Peran Makanan Jajanan

Manfaat makanan jajanan antara lain: (Khomsan,2003) Peranan makanan jajanan mulai mendapat perhatian secara internasional yang banyak menaruh perhatian terhadap studi dan perkembangan makanan jajanan. Peranan makanan jajanan sebagai penyumbang gizi dalam menu sehari-hari yang tidak dapat disampingkan.

d. Manfaat Makanan Jajanan Bagi Anak Sekolah

Makanan yang dikonsumsi dipagi hari akan mengganti zat tenaga dan zat-zat lainnya yang telah digunakan semalaman oleh tubuh. Disamping sebagai cadangan makanan yang disimpan dalam tubuh selama jam sekolah kandungan zat gizi yang diperoleh dari makanan pagi tersebut akan menurun. Untuk mengatasi hal tersebut dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan jajanan. Bagi kedua kelompok ini makanan memegang peranan penting dalam memenuhi kecukupan gizi, terutama energi. Makanan jajanan mempunyai fungsi sosial ekonomi yang cukup penting, dalam arti pengembangan makanan jajanan dapat meningkatkan sosial ekonomi pedagang. Disamping itu, makanan jajanan memberikan kontribusi gizi yang nyata terhadap konsumen tertentu. Mengingat aktivitas fisik yang banyak dan tinggi selama di sekolah, wajar kalau anak merasa lapar diantara waktu makan (pagi dan siang). Sebagai pengganti sarapan pagi, anak jajan disekolah untuk mengurangi rasa lapar.

e. Makanan Jajanan Yang Aman Dan Bergizi

Makanan jajanan yang sehat selain mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang juga harus aman, yaitu bebas dari bakteri, virus, parasit, serta bebas dari pencemaran zat kimia. Makanan dikatakan aman apabila kecil kemungkinan atau sama sekali tidak mungkin menjadi sumber penyakit serta makanan yang bebas dari lalat, debu, dan serangga lainnya dan juga tidak mengandung bahan berbahaya yang dilarang untuk makanan, seperti zat pewarna dan zat pengawet yang diperuntukkan bukan untuk makanan dan tidak tercemar oleh bahan kimia yang membahayakan manusia.

f. Nilai gizi makanan jajanan

Menurut Depkes RI (1991) jumlah energi dan protein yang diharapkan dapat disumbangkan terhadap kebutuhan gizi anak sekitar 10-15%, jadi untuk energi sekitar 200 kkal, dan protein sekitar 3 gram.

Tabel 2.1 Berikut adalah beberapa jenis kandungan gizi makanan jajanan

No	Nama jajanan	Ukuran perporisi	Ukuran (gram)	Energy (kkal)	Protein (g)
1	Chiki	1 bungkus	16	80	0.9
2	Coklat	1 bungkus	16	472	2.0
3	Es sirup	1 bungkus	125	56	0.0
4	Pisang goreng	1 buah	60	132	1.4
5	Permen	1 buah	2	100	0.0
6	Risoles	1 buah	40	134	2.1
7	Bakwan	1 buah	40	100	1.7
8	Mie goreng	1 pk	25	117	1.9
9	Nasi goreng	1 pk	50	138	1.6

Sumber : Supariasa, ddk (2001)

g. Kelebihan dan kekurangan makanan jajanan

Kelebihan dari makanan jajanan :

1. Merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi bagi anak yang tidak sarapan pagi).
2. Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil.
3. Meningkatkan perasaan gengsi anak pada teman-temannya di sekolah.

Adapun kekurangan atau aspek negative dari makanan Jajan yang terlalu sering dan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain: (Irianto, 2007)

1. Nafsu makan menurun.
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit.
3. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak.
4. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin.

C. Status Gizi

a. Pengertian

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

1. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

a) Penilaian Langsung

Penilaian status gizi secara langsung di bagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Akan tetapi yang di pakai dalam penelitian ini yaitu :

1. Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* dan *mentros*. *Anthropos* artinya tubuh dan *mentros* artinya ukuran. Jadi antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

2. Indeks Antropometri

Indeks antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indeks antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi. Salah satu contoh dari indeks antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang disebut dengan *Body Mass Index* Dalam pengukuran indeks

antropometri sering terjadi kerancuan, hal ini akan mempengaruhi interpretasi status gizi yang keliru. Masih banyak diantara pakar yang berkecimpung dibidang gizi belum mengerti makna dari beberapa indeks antropometri. Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan Berat badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). (Supariasa, 2001). Adalah sebagai berikut :

b. Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Berat badan adalah salah satu parameter yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan dan keseimbangan antara konsumsi dan kebetulan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat 2 kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berdasarkan karakteristik berat badan ini, maka indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (current nutritional status). Supariasa (2001)

1. Kelebihan Indeks BB/U

Indeks BB/U mempunyai beberapa kelebihan antara lain:

- a. Lebih mudah dan lebih cepat dimengerti oleh masyarakat umum.
- b. Baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis.
- c. Berat badan sangat berfluktuasi.
- d. Sangat sensitive terhadap perubahan-perubahan kecil.
- e. Dapat mendeteksi kegemukan (*over weinght*)

2. Kelemahan Indeks (BB/U)

Disamping mempunyai kelebihan , akan tetapi indeks BB/U mempunyai beberapa kekurangan antara lain :

- a. Dapat mengakibatkan interpretasi status gizi yang keliru bila terdapat edema maupun asites.

- b. Didaerah pedesaan yang masih terpencil dan tradisioanl, umur sangat sulit ditaksir secara tepat karena pencatatan umur yang belum baik.
- c. Memerlukan data umur yang akurat, terutama untuk anak dibawah usia lima tahun.
- d. Sering terjadi kesalahan dalam pengukuran, seperti pengaruh pakaian atau gerakan anak pada saat penimbangan.

c. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative kurang sensitive terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan Nampak dalam waktu relative lama.

Berdasarkan karakteristik diatas, maka indeks ini menggambarkan status gizi masa lalu atau lampau juga lebih erat kaitannya dengan status social-ekonomi. (Supariasa,dkk, 2001).

1) Keuntungan indeks (TB/U)

- a. Baik untuk menilai ststus gizi masa lampau.
- b. Ukuran panjang dapat dibuat sendiri, murah dan mudah dibawah.

2) Kelemahan Indeks (TB/U)

- a. Tinggi badan cepat naik, bahkan tidak mungkin turun.
- b. pengukuran relative sulit dilakukan karena anak harus berdiri tegak,sehingga diperlukan dua orang untuk melakukannya.

d. Berat Badan Menurut Tinggin Badan (BB/TB)

Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searag dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Indeks BB/TB merupakan indicator yang baik untuk menilai status gizi saat ini (sekarang). Indeks BB/TB adalah

merupakan indeks yang independen terhadap umur. Berdasarkan sifat-sifatnya indeks BB/TTB mempunyai beberapa keuntungan dan kelemahan menurut (Supariasa,dkk, 2001) seperti berikut :

- 1) Keuntungan indeks BB/TB
 - a. Tidak memerlukan data umur.
 - b. Dapat membedakan proporsi badan (gemuk,normal,dan kurus)
- 2) Kelemahan indeks (BB/TB)
 - a. Tidak dapat memberikan gambaran, apakah anak tersebut pendek, cukup tinggi badan atau kelebihan tinggi badan menurut umurnya, karena faktor umur tidak dipertimbangkan.
 - b. Dalam praktek sering mengalami kesulitan dalam melakukan pengukuran panjang/tinggi badan pada kelompok umur balita.
 - c. Membutuhkan dua macam alat ukur.
 - d. Pengukuran relative lebih lama.
 - e. Membutuhkan dua orang untuk melakukannya.
 - f. Sering terjadi kesalahan dalam pembacaan hasil pengukuran, terutama bila dilakukan oleh kelompok non-profesional.

b) Penilaian secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga yaitu survey konsumsi makanan, statistic vital dan faktor ekologi.

- a. Metode *recall* mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, sebagai berikut :

1) Kelebihan metode *recall* :

- a) Mudah melaksanakannya serta tidak terlalu membebani responden.
- b) Biaya relative murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara.
- c) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden.
- d) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf.

- e) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari.

2) Kekurangan metode *recall* :

- a) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari – hari, bila hanya dilakukan *recall* satu hari
- b) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden
- c) Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat – alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat.

b. Interpretasi status gizi

Untuk mendapatkan nilai Z-score dipakai perangkat lunak WHO Antro-2005. Status gizi sebagai suatu keadaan kesehatan anak kaitannya dengan asupan dari makanan, ditunjukkan melalui indicator atau indeks antropometri. Status gizi dikenal sebagai indicator untuk melihat terjadinya perubahan dalam jangka waktu pendek, misalnya bulan per bulan. Standar WHO 2005 mengklasifikasi status gizi menggunakan Z-score atau skor Z (nilai median), yakni suatu angka BB,BP atau TB terhadap standar deviasi (SD)-nya, menurut usia dan jenis kelamin.

Kategori / klasifikasi status gizi berikut ini :

Table 2.2 Kategori status gizi dan ambang batas menurut indeks massa tubuh

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang batas / Z-score
IMT/U Anak Umur 5-18 tahun	Sangat kurus	≤ 3 SD
	Kurus	-3SD hingga ≤ 2 SD
	Normal	-2 SD hingga 1 SD
	Gemuk	>1SD hingga 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber : Kemenkes 2010

c. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Gibson, 2005).

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi

a) Penyebab langsung

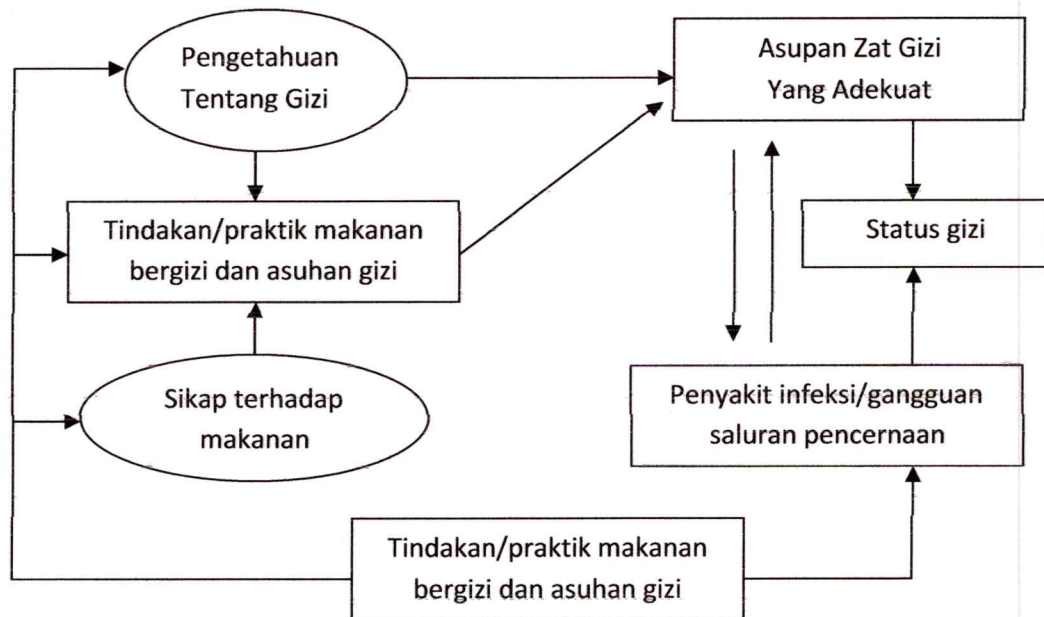
Adalah makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang penyakit infeksi dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Begitu juga sebaliknya anak yang makannya tidak cukup baik, daya tahan tubuhnya pasti lemah dan pada akhirnya mempengaruhi status gizinya.

b) Penyebab tidak langsung terdiri dari :

1. Ketahanan pangan di keluarga, terkait dengan ketersediaan pangan (baik dari hasil produksi sendiri maupun dari pasar atau sumber lain), harga pangan dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.
2. Pola pengasuhan anak, berupa sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal keterdekataannya dengan anak, memberikan makan, merawat, kebersihan, memberikan kasih sayang dan sebagainya.
3. Akses atau keterjangkauan anak dan keluarga terhadap air bersih dan pelayanan kesehatan yang baik seperti imunisasi pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, penimbangan anak, pendidikan kesehatan dan gizi, serta sarana kesehatan yang baik seperti posyandu, puskesmas, praktek bidan atau dokter dan rumah sakit. Makin tersedia air bersih yang bersih untuk keluarga serta makin dekat jangkauan terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, maka kecil risiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi (Soekirman, 2001).

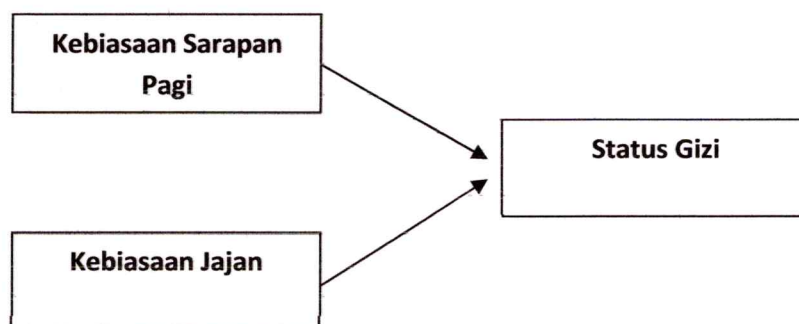
e. KERANGKA KONSEP

1. Kerangka Teori



Faktor yang mempengaruhi Status Gizi (sumber : Cildre,1998 dalam Soekirman 2002).

2. Kerangka pikir :



Keterangan :

: diteliti —————>

: tidak diteliti - - - - ->

Variable yang diteliti :

- Variable bebas : kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan
- Variable terikat : status gizi

f. HIPOTESISA

a. Ho (Hipotesa Nol)

1. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik Abepura
2. Tidak ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik Abepura

b. Ha (Hipotesa Alternative)

- 1) Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik Abepura
- 2) Ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik Abepura

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan adalah Crossectional study, dimana variabel sebab dan akibat diteliti dan diukur dalam waktu yang bersamaan pada saat penelitian dilakukan .

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 23 Juli sampai dengan 25 Juli 2014 di SD YPPK Gembala Baik Abepura.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD YPPK Gembala Baik Abepura yang terdiri dari kelas V, yang dapat memahami dan menjawab pertanyaan dengan baik.

2) Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V.

- a) Jumlah murid kelas V yang diambil menggunakan rumus besar sampel (Notoadmodjo,2003)

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

keterangan :

N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan (0,5)

n = 159

1 + 159 (0,5)²

n = 159

1 + 39,75

n = 39,01 dibulatkan menjadi 40 sampel

Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 sampel yang masing - masing kelas diambil sebanyak 10 sampel untuk kelas V A, B dan C.

3) Kriteria sampel

a. Kriteria inklusi :

1. Anak kelas V
2. Siswa dalam keadaan sehat
3. Bersedia ikut dalam penelitian

a. Kriteria eksklusi :

1. Menolak menjadi responden
2. Adanya responden yang sakit
3. Adanya penyakit yang mengganggu pengukuran

D. Variable, Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

Defenis Operasional	Kriteria Objektif
Kebiasaan sarapan pagi dilihat dari jumlah asupan zat gizi yang diperoleh anak sebelum melakukan aktivitas sekolah. Dikatakan anak sarapan pagi pada saat anak mulai mengkonsumsi makanan mulai jam 06.00-07.00 baik itu membawa bekal dari rumah dan dimakan disekolah atau mengkonsumsi makanan di kantin sekolah.	Baik : jika asupan energy 20 %. Dari AKG WHO, 2005 (energi 385 Kkal dan protei 10 gram) Kurang : jika asupan zat gizi tidak sesuai dengan asupan energy 20 %.
Kebiasaan jajan yang ترجمahkan dalam nilai zat gizi makanan dan minuman yang di beli atau yang di bawah dari rumah oleh anak pada saat disekolah pada waktu istirahat atau belajar yang langsung	Baik : jika mengandung nilai gizi energy 200 kkal dan protein 3 gram Kurang : jika tidak mengandung

dimakan atau dikonsumsi dari jam 9.00 sampai jam 10.00 pada saat di sekolah	nilai gizi yang sesuai.
Status gizi merupakan penilaian terhadap pertumbuhan tubuh yang diukur dari antropometri berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut berat badan dan tinggi badan dengan indicator IMT/U anak 5-18 tahun (Kemenkes, 2010).	Baik : jika $IMT/U = - 2SD$ hingga $1SD$ (baik/ normal) Lebih/ tidak normal : jika $IMT/U = >1SD$ hingga $2SD$ (lebih)

E. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian ini dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan

1. Tahapan awal penelitian
 - a. Tahap awal penelitian dimulai dengan membuat surat izin penelitian yang ditunjuk kepada kepala sekolah SD YPPK Gembala Baik Di Abepura
2. Tahapan penelitian
 - a. Melakukan pengukuran antropometri yaitu BB dan TB
 - b. Mengambil data sekunder yang didapat dari sekolah dengan melihat jumlah absensi anak murid kelas V
 - c. Melakukan wawancara
 - d. Melakukan *metode recall* pada sampel
4. Tahap Akhir Penelitian
 - a. Melakukan pengolahan data dasar dengan menggunakan bantuan computer.

A. Data penelitian

1. Jenis data

a. Data primer :

Dalam peneliti ini diperoleh dengan cara wawancara secara langsung oleh penelitian terhadap sasaran. Jenis data primer ini terdiri dari :

1. Data identitas diri sampel kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan diambil melalui wawancara
2. Data antropometri yang diambil BB dan TB dengan menggunakan

b. Data sekunder

Data yang di peroleh, meliputi sejarah singkat berdirinya institusi (sekolah) dan gambaran umum institusi sekolah.

B. Cara pengumpulan data

1) Cara pengambilan sampel

Untuk dapat mengambil sampel dilakukan secara random sederhana

yaitu dengan cara menulis nama pada kertas dan masukkan dalam sebuah gelas kemudian di kocok hingga kertasnya keluar seperti lotre.

- a. Kebiasaan sarapan pagi didapat dengan pertanyaan dalam *Recall* makanan yang dimakan sebelum berangkat kesekolah dengan menggunakan *from recall* dan kuesioner oleh setiap siswa kelas V
- b. Kebiasaan jajan diperoleh dengan menggunakan pertanyaan dalam bentuk kuesioner dan *recall* 24 jam yang harus dijawab oleh setiap siswa mulai dari kelas V
- c. Untuk status gizi diperoleh dengan menimbang BB dan mengukur TB anak sekolah kelas V kemudian menghitung status gizinya dengan IMT menurut umur.

1. Cara menggunakan timbangan injak (*bathroom scale*)

- a.) Sebelum menimbang, alat timbangan di kalibrasi terlebih dahulu

- b.) Sebelum ditimbang pakian dibuat seminim mungkin misalnya : sepatu, baju/pakian yang cukup tebal, topi sebaiknya dilepas.
- c.) Setelah itu lakukan penimbangan dan mencatat hasilnya.
- 2. Cara menggunakan alat pengukur tinggi badan (microtoise)
 - a.) Tempelkan dengan paku mikrotoa tersebut pada dinding yang lurus datar setinggi tepat 2 meter. Angka 0 (nol) pada lantai yang datar rata.
 - b.) Lepaskan sepatu atau sandal.
 - c.) Anak harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan kedepan.
 - d.) Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
 - e.) Baca angka pada skala yang Nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa. Angka tersebut menunjukkan tinggi anak yang diukur.

C. Cara pengolahan

a) Kebiasaan sarapan pagi

Kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan menggunakan metode recall 24 jam selama 2 hari dan diolah Software Nutria Survey dan dibandingkan kebutuhan energi dan protein sarapan pagi anak.

b) Kebiasaan jajan

Kebiasaan jajan diperoleh dengan menggunakan metode recall 24 jam selama 2 hari dengan menggunakan Program Nutri survey

c) Status gizi

Status gizi anak diambil dari BB dan TB lalu dianalisis dengan IMT/U menggunakan Antroples WHO

D. Analisa data

Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji chi-square dengan melihat variabel bebas dan variabel terikat dengan bantuan computer

Apabila :

$P \leq 0,05$ maka H_0 ditolak berarti ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik.

$P \geq 0,05$ maka H_0 diterima berarti tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak SD YPPK Gembala Baik.

J. Penyajian data

Dalam penyajian data

1. Kebiasaan sarapan di peroleh dari recall 24 jam dan dibandingkan dengan standar defenisi operasional yang telah di tetapkan.
2. Kebiasaan jajan di peroleh dari recall 24 jam dan dibandingkan dengan standar defenisi operasional yang telah di tetapkan.
3. Status gizi di peroleh dengan pengukuran antropometri dan di bandingkan dengan standar defenisi operasional yang telah di tetapkan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SD YPPK GEMBALA BAIK ABEPURA, yang letaknya di Jalan Griliyawan No. 62 , Abepura.

Tenaga pendidik terdiri dari: Kepala Sekolah 1 orang yaitu Ibu Theresia Muji Lestari, S. Pd dan dibantu oleh 46 orang guru, serta tenaga kependidikan terdiri dari : Tata usaha 4 orang, tenaga kebersihan 2 orang, Security 2 orang, Penjaga perpustakaan 1 orang.

Adapun data keadaan siswa adalah Kelas 1 dengan jumlah 4 ruang kelas = 156 siswa, Kelas II dengan jumlah 4 ruang kelas = 155 siswa, Kelas III dengan jumlah 4 ruang kelas = 152 siswa, Kelas IV dengan jumlah 4 ruang kelas = 142 siswa, Kelas V dengan jumlah 4 ruang kelas = 159 siswa, Kelas VI dengan jumlah 4 ruang kelas = 155 siswa jadi jumlah keseluruhan adalah = 919 siswa di SD YPPK Gembala Baik Abepura.

Sarana gedung yang dimiliki SD YPPK Gembala Baik Abepura Kota Jayapura adalah sebagai berikut :

➤ Ruang belajar	: 24 buah
➤ Kantor	: 2 buah
➤ Ruang perpustakaan	: 1 buah
➤ Gudang	: 1 buah
➤ WC	: 8 buah
➤ Kantin	: 2 buah

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 juli sampai dengan 25 juli 2014 di SD YPPK Gembala Baik Abepura.

1. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa yang dilaksanakan di SD YPPK Gembala Baik Abepura. Yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah mengambil data primer tentang identitas diri (nama, umur, jenis kelamin, kelas), data antropometri (BB dan TB), data sarapan pagi, Makanan jajanan, dan asupan gizi yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Setelah data dikumpulkan, untuk status gizi diolah dengan IMT/U dan dianalisis secara deskriptif.

a. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

Adapun distribusi sampel menurut jenis kelamin sampel 16 siswa dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

No	Jumlah	
Jenis Kelamin	N	%
1 Laki-laki	16	40
2 Perempuan	24	60
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin perempuan lebih banyak (60%) dari pada jenis kelamin laki-laki.

b. Distribusi Sampel Menurut Umur Siswa

Adapun umur sampel yang diambil sebagai sampel yaitu yang terendah 9 tahun dan yang tertinggi 11 tahun, Distribusi sampel menurut umur dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Distribusi Sampel Menurut Umur Siswa

No	Umur (Tahun)	Jumlah	
		n	%
1	9	10	25
2	10	28	70
3	11	2	5
Jumlah		40	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas distribusi umur sampel yang terbanyak yaitu 10 tahun sebanyak 28 siswa atau 70 %.

2. Variabel Penelitian

Variable pada penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, dengan status gizi anak sekolah dasar

a. Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan sarapan pagi

Kebiasaan sarapan pagi atau makan pagi diartikan sebagai makanan yang dimakan oleh anak pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas sekolah. Dengan asupan energi dan protein adalah 20% dari Angka kecukupan gizi adalah energi 385 Kkal dan protein 10 gram, menurut AKG, 2005 kecukupan energi dan protein untuk anak usia 9 - 12 tahun. Kebutuhan energi 2050 Kkal dan protein 50 gram.

Jumlah sampel yang sarapan pagi dengan baik sebanyak 25 atau 63% orang dengan kandungan energi dan protein yang baik adalah 63 %, sedangkan jumlah siswa yang sarapan pagi yang kurang adalah 15 orang dengan kandungan energi dan protein yang kurang adalah 37 %. Energi sarapan pagi tertinggi adalah 445.03 Kkal dan energi sarapan pagi terendah adalah 150,12 Kkal, dan protein sarapan pagi yang tertinggi adalah 13,7 gram dan protein yang terendah adalah 4,92 gram.

Adapun distribusi sampel menurut kebiasaan sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi

No	Kebiasaan sarapan pagi	Jumlah	
		n	%
1	Baik	25	63
2	Kurang	15	37
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa yang kurang sebanyak 15 siswa atau 37 %.

b. Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan Jajanan

Makanan jajanan atau *snack* adalah makanan dan minuman yang di konsumsi anak antara makan pagi dan makan siang saat di sekolah, baik yang dibawah dari rumah atau yang di beli oleh anak pada saat disekolah pada waktu istirahat. Yang langsung dimakan atau dikonsumsi dari jam 09.00 sampai jam 10.00 pada saat di sekolah, adapu jajanan yang di konsumsi mengandung zat gizi energi 200 Kkal dan protein 3 gram. Adapun jenis makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi adalah mengandung energi dan protein yang cukup, aman untuk dikonsumsi, bebas dari bahan kimia yang berbahaya. Energi dari makanan jajanan yang tertinggi adalah 0 Kkal dan energi terendah adalah 0 Kkal. Protein makanan jajan tertinggi yang dirata-ratakan adalah 12,3 gram dan protein terendah yang di rata – ratakan adalah 3,55 gram. Adapun distribusi sampel dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4. Diatribusi Sampel Menurut Makanan Jajanan Anak

No	Jajanan	Jumlah	
		n	%
1	Baik	21	53
2	Kurang	19	47
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa distribusi sampel yang jajannya kurang serta kandungan nilai gizi energi dan protein yang kurang adalah sebanyak 19 siswa atau 47%.

c. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat diukur dari antropometri berdasarkan Indeks berat badan menurut tinggi badan yang dianalisis dengan berdasarkan Z-skor. Status gizi anak sekolah diambil dengan cara mengukur BB dengan menggunakan alat timbangan digital, dan mengukur TB dengan menggunakan alat *Microtoice* setelah mendapat BB dan TB anak kemudian dianalisis status gizinya menggunakan rumus IMT/U yang dapat menentukan status gizi sampel. Adapun menurut status gizi dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi

No	Status gizi	Jumlah	
		n	%
1	Lebih	21	52
2	Normal	19	48
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa distribusi sampel yang memiliki status gizi lebih sebanyak 21 siswa atau 52%.

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Tabel 4.5 menunjukkan distribusi sampel menurut hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas V dari total 40 sampel siswa.

Tabel 4.6. Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa

		Status Gizi				Total		P Value
		Lebih		Normal		n	%	
		n	%	N	%			
Kebiasaan sarapan pagi	Baik	13	52.3	12	48.0			
	Kurang	8	40.3	7	46.7	15	100	
Total		21	53.5	19	47.5	40	100	1.0

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa distribusi hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi lebih yaitu sebanyak 8 siswa atau 40.3 %, dengan melihat p value > 0,05 maka tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah.

2. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Tabel 4.7 menunjukkan distribusi sampel menurut hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa kelas V dari total 40 sampel adalah.

Tabel 4.7. Distribusi Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa

		Status Gizi				Total		P Value
		Lebih		Normal		N	%	
		N	%	N	%			
Kebiasaan jajan	Baik	12	57.1	9	42.9	21	100	0.95
	Kurang	9	47.4	10	52.6	19	100	
Total		21	52.5	19	47.5	40	100	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa distribusi hubungan kebiasaan jajan dan status gizi lebih yaitu sebanyak 12 siswa atau 57.1 %, dengan melihat p value > 0,05 maka tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah.

C. Pembahasan

1. Distribusi Sampel

Sampel yang digunakan dalam melakukan penelitian ini terdiri dari 40 sampel siswa kelas V. Berdasarkan distribusi jenis kelamin (tabel 4.1) terlihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak (60%) jika dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (40%).

Berdasarkan distribusi umur (Tabel 4.2) terlihat bahwa umur sampel siswa yang lebih banyak adalah umur 10 tahun (70%) dan yang paling sedikit adalah siswa dengan umur 11 tahun (5%).

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting, karena sarapan berperan penting dalam memberikan gizi pada tubuh, terutama otak, setelah tidur malam 8-10 jam. Sarapan akan mengisi kembali kebutuhan gizi yang habis saat tidur. Kebiasaan sarapan pagi adalah energi dan protein yang dimakan anak rata-rata sehari untuk makan pagi sebelum melakukan aktivitas di sekolah.

Kandungan nilai gizi energi tertinggi adalah 865,2 Kkal dan protein yang tertinggi adalah 30,4 gram, dan energi sarapan pagi yang terendah adalah 99,2 Kkal dan protein yang terendah adalah 3,2 gram. Jenis makanan sarapan pagi yang biasa dimakan yaitu : sereal, roti, nasi goreng, nasi kuning, mie goreng sedangkan untuk jenis minuman yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah yaitu : susu dan air putih sedangkan minuman berupa yang lain jarang dikonsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi (Tabel 4.3) pada siswa sekolah dasar YPPK Gembala Baik Abepura menunjukkan bahwa dari 40 sampel siswa yang sering sarapan pagi lebih banyak (63%) yang memenuhi nilai gizi energi dan protein 20% dari AKG, jika dibandingkan dengan siswa yang tidak suka sarapan pagi dengan baik (37%). Pada penelitian yang dilakukan ternyata lebih banyak siswa yang sarapan pagi yaitu 63% bila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyanti di Semarang yang menunjukkan siswa yang sarapan pagi hanya terdapat 44,6%.

Penelitian yang dilakukan Triyanti di SD Citarum Semarang menunjukkan masih terdapat 34,83% anak SD jarang sarapan pagi dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar. Survey yang dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44.6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya. (Triyanti. 2005).

Ada beberapa alasan untuk tidak sarapan pagi seperti terburu-buru karena takut terlambat sehingga tidak sempat untuk sarapan, tidak lapar, tidak ada yang menyiapkan makanan dan sebagainya (Suprayatmi).

3. Kebiasaan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penjual makanan ditempat penjualan dan disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum seperti di sekitar sekolah dan lingkungan rumah. Makanan jajanan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan anak sekolah dasar. Karna harganya yang relative murah dan mudah untuk diperoleh, jenisnya juga beragam dan memiliki rasa yang enak. Makanan jajanan yang baik harus mengandung nilai gizi energi 200 Kkal dan Protein sekitar 3 gram menurut Depkas RI (1991).

Berdasarkan hasil penelitian kebiasaan jajan (Tabel 4.4) siswa sekolah dasar YPPK Gembala Baik Abepura menunjukkan bahwa siswa yang kurang jajan lebih banyak (53%) jika dibandingkan dengan siswa yang suka atau yang selalu melakukan jajan di sekolah (47%). Pada penelitian ternyata ditemukan siswa yang melakukan jajan disekolah 47% bila dibandingkan dengan penelitian Sumarni di SD Negeri 3 Abepura yang sering melakukan jajan di sekolah terdapat 93,3%.

Jenis makanan jajanan yang dijual di sekolah adalah nasi kuning, mie goreng, pop mie, es cream, es sirup, permen, cilok, pentolan dan lain-lain, namun yang biasa dibeli pada saat istirahat adalah nasi kuning, pop mie, mie goreng, taro, cilok, es sirup, dan the kotak.

Tingginya presentase siswa yang kurang melakukan jajan disebabkan karena sudah membawa bekal ke sekolah, akan tetapi ternyata untuk siswa yang masih suka jajan masih tinggi juga.

4. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi

Kebiasaan sarapan pagi akan berhubungan dengan kemampuan anak yang lebih baik di sekolahnya. Dengan sarapan pagi yang teratur akan membentuk anak dalam pertumbuhan sel-sel baru dan membantu anak dalam mencukupi kebutuhan gizi. Hasil uji chi-square hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah pada siswa sekolah dasar YPPK Gembala Baik Abepura tidak menunjukkan adanya hubungan yang di buktikan dengan nilai p value $> 0,05$ (Tabel 4.6) kebiasaan sarapan pagi dan status gizi lebih yaitu sebanyak 8 siswa atau 40.3 %, sedangkan kebiasaan sarapan pagi baik dengan status gizi normal sebanyak 12 siswa atau 48.0 %.

Sarapan pagi terhadap status gizi anak, yang biasa makan pagi akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas yang dapat menciptakan keadaan yang meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran di sekolah. Survey Mercycropps (2005) di propinsi Riau yang menemukan prevalensi status gizi kurang 25,35%, kurus 3,42% dan pendek 28,37%. Indikator BB/TB menunjukkan status gizi saat ini dan dapat mengetahui proporsi tubuh kurus, normal atau gemuk.

Meskipun tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi tetapi dari hasil uji silang (Tabel 4.6) menunjukkan bahwa siswa yang melakukan sarapan pagi dengan baik menunjukkan presentase status gizi yang baik.

5. Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi

Kebiasaan jajan anak yang baik akan berhubungan dengan kemampuan anak yang lebih baik di sekolah. Dengan jajan yang aman, sehat dan bergizi akan membantu anak dalam mencukupi kebutuhan gizi anak. Hasil uji chi-square hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah pada siswa sekolah dasar YPPK Gembala Baik Abepura tidak menunjukkan adanya hubungan yang dibuktikan dengan nilai p value $> 0,05$ (Tabel 4.7) kebiasaan jajan dan status gizi lebih yaitu sebanyak 12 siswa atau 57.1 %, sedangkan

kebiasaan jajan yang baik dengan status gizi normal sebanyak 9 siswa atau 42.9 %.

Makanan jajan adalah makanan yang saip di makan atau di konsumsi di tempat-tempat umum baik di sekitar lingkungan sekolah dan di rumah. Menurut hasil penelitian Tampubolan *et al* (2000) mengemukakan bahwa jenis makanan jajan yang paling disukai anak sekolah adalah umunya memiliki harga yang relatife murah walaupun demikian, makanan jajan tersebut harus memiliki cukup nilai gizi. Contohnya bubur kacang ijo, roto, tempe goreng, dan lainnya.

Meskipun tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi tetapi hasil uji silang (Tabel 4.7) menunjukkan bahwa siswa yang melakukan jajan disekolah dengan baik menunjukkan presentase status gizi yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian dilihat bahwa kebiasaan sarapan pagi anak SD YPPK Gembala Baik Abepura yang kurang sebanyak 37 % dari total sampel 40 sampel.
2. Dari hasil penelitian makanan jajanan yang mempunyai nilai energi dan protein yang baik adalah sebanyak 53 % dari total 40 sampel.
3. Dari hasil penelitian status gizi yang baik adalah sebanyak 60 % dari total 40 sampel.
4. Dari hasil uji chi-squarenya tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajanan, dengan status gizi hal ini dibuktikan bahwa $>0,05$.

B. Saran

1. Penelitian lanjutan dengan judul yang lebih baik lagi di sekolah-sekolah dasar lain di Jayapura dan papua umumnya untuk mengetahui secara keseluruhan status gizi anak sekolah dasar di papua.
2. Sehubungan dengan masih tingginya presentase anak yang tidak sarapan pagi dan mempunyai kebiasaan jajan kurang sehat, maka perlu diadakan penyuluhan gizi mengenai pentingnya sarapan pagi dan kebiasaan jajan sehat di kantin. Serta memasang poster – poster tentang sarapan pagi yang baik dan benar, poster tentang makanan yang bergizi yang di pasang di kantin, kelas dan diluar ruangan dimana anak bisa membacanya.



DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA
JURUSAN GIZI



Jln. Padang Bulan II Heram – Jayapura, Telp. (0967) 584280-584281-588461-588754

Jayapura, 25 September 2013

No : DL 02.02./ III.01/ 135 / 2013
Lampiran : -
Perihal : Permohonan pengambilan data dasar

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SD YPPK Gembala Baik Abepura
di-
Tempat

Sesuai dengan kurikulum D-III Gizi tahun 1997, mahasiswa diharapkan mampu membuat sebuah Karya Tulis Ilmiah (KTI) pada akhir masa studinya. Dalam pembuatan proposal dibutuhkan data yang akan digunakan sebagai data dasar penelitian. Untuk maksud tersebut maka bersama ini kami mohon kepada Bapak/ Ibu untuk dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk mengambil data pada instansi yang bapak/ibu pimpin .

Adapun nama-nama mahasiswa yang akan mengambil data adalah :

Nama : Nelviana Laloan
NIM : PO.71.32.2.11.33

Judul KTI : Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status Gizi

Data Yang di butuhkan: 1.Data tentang prestasi belajar
2.Data tentang pengetahuan siswa
3.Data tentang TB dan BB siswa

Demikian permohonan ini dibuat, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Rai Ngardita, SKM.M.Kes
NIP. 19660315 198903 1 002



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA**

JURUSAN GIZI

Jl. Padang Bulan II Hedam Distrik Heram - Kota Jayapura Telp. (0967) 584280-584281-588460



Jayapura, 15 Juli 2014

No : DL 02.02./ III.01/ 115 / 2014
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SD Gembala Baik Abepura
di-
Tempat

Sesuai dengan kurikulum D-III Gizi tahun 2008, Mahasiswa diharapkan mampu membuat Karya Tulis Ilmiah pada akhir masa studinya. Untuk maksud tersebut maka bersama ini kami mohon kepada Bapak/ Ibu untuk dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian pada institusi yang Bapak/ Ibu pimpin. Perlu diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan ini sudah melalui proses bimbingan dan ujian usulan penelitian (proposal), serta disetujui oleh pihak akademik.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

Nama : Nelviana L. Laloan
NIM : PO. 71. 32. 2. 11.33
Judul KTI : Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status Gizi Pada anak kelas V di SD YPPK Gembala Baik Abepura tahun 2013.

Demikian permohonan ini dibuat, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

An. Ketua Jurusan Gizi
Sekretaris Jurusan
Dorci Neburi, S.SiT.MPH
NIP.19770208 200003 2 003



YAYASAN PENDIDIKAN DAN PERSEKOLAHAN KATOLIK

SEKOLAH DASAR YPPK GEMBALA BAIK ABEPURA

Jln. Gerilyawan No. 62 Abepura

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/767/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD YPPK Gembala Baik Abepura Jayapura di Papua, menerangkan bahwa :

Nama : Nelviana Nelce Laloan

Nim : PO.71.32.2.11.33

Alamat : perumnas II waena, Kelurahan Yabansai

Adalah benar Mahasiswa yang telah melaksanakan penelitian dengan judul. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Pada Anak SD YPPK Gembala Baik Abepura, yang dilakukan 1 minggu (Tanggal, 21 s.d 26 Juli 2014).

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang berkepentingan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Jayapura, 07 September 2014

a.n Kepala Sekolah

Agus Trisna Sakti Mekawa, M. Pd

NIP.19690830 199910 2 001

Lampiran 4

INFROM CONSENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Kelas :

Alamat :

No tlp/hp :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang maksud keuntungan dan kerugian yang mungkin timbul dalam penelitian, dan peneliti bersedia menjaga kerahasiaan peserta penelitian serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan diri dari ke ikut sertaan, maka anda setuju/tidak setuju diikut sertakan dan bersedia dalam penelitian yang berjudul :

**"HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V SEKOLAH DASAR DI SD YPPK
GEMBALA BAIK ABEPURA
TAHUN 2014"**

Demikian surat ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Jayapura, 14 Januari 2014

Mengetahui

Responden

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V DI SD YPPK GEMBALA BAIK
ABEPURA TAHUN 2014**

Mohon kejujuran dan ketersediaan adik – adik dalam pengisian kuesioner tersebut. Jawaban adik –adik dijamin kerahasiannya, karena ini hanya untuk kepentingan pribadi:

A. IDENTITAS RESPONDEN

- Hari/tgl/bulan/tahun :
1. Nama :
 2. Jenis kelamin :
 3. TB :
 4. BB :
 5. Status gizi :
 6. Tempat Tanggal Lahir :
 7. Kelas :
 8. Alamat :

B. PERTANYAAN

I. kebiasaan Sarapan Pagi

1. Apakah sebelum ke sekolah adik sarapan pagi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Jika ya, apa saja yang adik makan saat sarapan pagi ?
2. Berapa banyak yang adik makan pada saat sarapan pagi ?
3. Berapa kali adik biasa sarapan pagi dalam seminggu ?
4. Dimana adik biasa sarapan pagi ?
 - a. Di rumah
 - b. Di warung dekat sekolah
 - c. Di kantin

d. Di sekolah

5. Apakah adik biasa membawa bekal kesekolah ? ya / tidak
Jika, Ya apa saja.....

II. Kebiasaan jajan anak

1. Apakah adik jajan di sekolah ? Ya/ Tidak
Jika ya, jajan apa yang biasa anda beli ?
2. Jenis jajan apa saja yang biasa anda beli ?
3. Berapa kali anda biasa jajan di sekolah ?

Lampiran 6

FROM RECALL 24 JAM

Waktu	Nama masakan	Jenis bahan makanan	ukuran		Nilai gizi			
			urt	gram	E	P	L	KH
Pagi/jam								
Selingan								
Siang/jam								
Selingan								
Malam/jam								

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsan, A., (2006) *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo. Persada
- DEPKES RI, 1996. *Panduan 13 Dasar Pesan Gizi Seimbang*, Jakarta Edisi II.
- Rampersaud, G.C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J.D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760
- Kral, TVE., LM Whiteford, Heo, M., (2001). Effects of Eating Breakfast Compared With Skipping Breakfast On Ratings Of Appetite And Intake At Subsequent Meals In 8- To 10-Y-Old Children. *Journal of the American Clinical Nutrition*,
- Triyanti. 2005. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Anak SD Kelas V Sekolah Dasar Negeri Citarum 01-02-03-04 Semarang Tahun 2005 [Skripsi]. Semarang : Universitas Negeri Semarang 01-02-03-04 Semarang
- DEPKES RI, 2011. *Jejaring Informasi Pangan dan Gizi*. Jakarta : Edisi II.
- BPOM RI, 2009. *Pangan Jajanan Anak Sekolah*. Jakarta : Edisi II.
- Adair LS., Popkin, BM., Are child eating patterns being transformed globally? . *Obesity Research*. 2005; 13. p. 1281-1299.
- Khairil, A., Mohamad, GM (2011). The Association Of Breakfast Consumption Habit, Snacking Behavior And Body Mass Index Among University Students. *American Journal Of Food And Nutrition*. 1.2.55.60.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Penerbit Bumi Aksara bekerjasama dengan Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB, Bogor.
- Ratnawati, Shinta. 2001. *Sehat Pangkal Cerdas (Ed)*. Jakarta; Penerbit Kompas. Hal 77 96.
- Suprayatmi, 2004 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan

Prestasi Belajar (Studi Kasus di DSN 1 Wonoboyo Kecamatan Wonogiri
Kabupaten Wonogiri. [*kripsi*]

Supariasa, I., N, Bachyar Bakri, dan F. I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta; EGC.

Keputusan Menteri Kesehatan. No 1995/MENKES/SK/2010. Tgl 30 Desember 2010.

Ketentuan Umum Penggunaan Standar Antropometri WHO 2005.

No	Nama	Umur	Jk	BB	TB	Z-Score	status gizi	kode	keb sarapan						ket	keb. Jajan						ket
									Energi	AKG 20%	kode	P	AKG 20%	kode		Energi	200 Kkal	kode	Protein	3 gram	kode	
1	Audira Laveila	10	P	43	135	23,6	gemuk	1	242,3	385	2	6,5	10	2	2		200	2		3	2	2
2	Alicia	9	P	44,6	131,5	25,7	gemuk	1	396,8	385	1	11,4	10	1	1	719,1	200	1	15,8	3	1	1
3	Angeline	10	P	37,5	131,5	21,6	normal	2	457	385	1	13,1	10	1	1	452,0	200	1	14,5	3	1	1
4	Bintang	10	P	33,6	134,5	18,5	normal	2	565,9	385	1	21,1	10	1	1		200	2		3	2	2
5	Belinda	10	P	64	148	29,2	gemuk	1	401,3	385	1	11,8	10	1	1	619,8	200	1	12,8	3	1	1
6	Brigita	11	P	55	142,5	27	gemuk	1	417	385	1	19,1	10	1	1	243,4	200	1	4,4	3	1	1
7	Debora	10	P	27,4	133,5	15,3	normal	2	531,6	385	1	16,2	10	1	1	226,0	200	1	7,3	3	1	1
8	Elsye, Yuriko	10	P	46,5	134,5	25,7	gemuk	1	296,6	385	2	12,1	10	1	2	595,2	200	1	16,5	3	1	1
9	Elyana M	9	P	37,8	137	20,2	gemuk	1	755	385	1	22,2	10	1	1	198,4	200	2	6,4	3	1	2
10	Grace A	9	P	53,8	145	37,2	gemuk	1	586,8	385	1	13,3	10	1	1		200	2		3	2	2
11	Gracella	10	P	28	126	17,7	normal	2	631,3	385	1	18,1	10	1	1		200	2		3	2	2
12	Gracella A. D	10	P	48,4	143,5	23,6	gemuk	1	361,3	385	1	12,5	10	1	1		200	2		3	2	2
13	Imanuela D	10	P	24	124	15,4	normal	2	481,6	385	1	13	10	1	1	108,8	200	2	0,8	3	2	2
14	Keitlyn T	9	P	27,6	127,4	17	normal	2	405	385	1	13,7	10	1	1		200	2		3	2	2
15	Kenny	10	P	38,4	141	19,4	normal	2	680,4	385	1	30,4	10	1	1	375,1	200	1	2,4	3	2	2
16	Kesya	10	P	32,2	130	19,1	normal	2	288,8	385	2	18,2	10	1	2		200	2		3	2	2
17	Mutia	10	P	42,5	145	20,3	gemuk	1	373,9	385	2	11,3	10	1	2	486,8	200	1	4,8	3	1	1
18	Maria	10	P	30,7	126	19,4	normal	2	608,9	385	1	19,1	10	1	1	312,1	200	1	4,8	3	1	1
19	Meilia	10	P	28,9	140	14,8	normal	2	373,9	385	2	11,3	10	1	2	312,1	200	1	4,8	3	1	1
20	Maria putri	10	P	24,8	126	15,26	normal	2	99,2	385	2	3,2	10	2	2	173,0	200	2	5,2	3	1	2
21	Raynanda	10	P	56,2	143	27,8	gemuk	1	322,8	385	2	9,7	10	2	2		200	2		3	2	2
22	Selvi	9	P	28	135	15,36	normal	2	300,9	385	2	13,5	10	1	2	312,1	200	1	4,8	3	1	1
23	Tiara	10	P	26,9	133,5	15	normal	2	295,9	385	2	13,9	10	1	2	507,8	200	1	14,3	3	1	1
24	Yessika	10	P	30,6	136	16,6	normal	1	440,5	385	1	13,2	10	1	1	312,1	200	1	4,8	3	1	1
25	Arron B	9	L	35,4	135,6	19,25	normal	1	192,0	385	2	5,6	10	2	2	312,4	200	1	19,3	3	1	1
26	Alfonsus	10	L	52,2	138,9	27,2	gemuk	2	371,4	385	2	11,6	10	1	2	103,5	200	2	2,0	3	2	2
27	Aloysius	10	L	27,4	129	16,46	normal	1	478,5	385	1	15,9	10	1	1	336,0	200	1	8,2	3	1	1
28	Blesgiu Art	9	L	46,1	142,5	22,7	gemuk	2	865,2	385	1	26,0	10	1	1	310,5	200	1	6,0	3	1	1
29	Faro	10	L	32,6	133,7	18,3	normal	1	199,2	385	2	6,3	10	2	2		200	2		3	2	2
30	Gabriel S.A	9	L	29,5	122	19,9	normal	1	743,7	385	1	24,3	10	1	1	886,7	200	1	27,1	3	1	1
31	Gerald J	10	L	26,2	124,8	16,9	normal	1	402,7	385	1	23,2	10	1	1	402,7	200	1	23,2	3	1	1
32	Joe Katubun	10	L	25,3	128	15,5	normal	1	441,9	385	1	13,1	10	1	1	337,0	200	1	7,9	3	1	1
33	Jerovel	11	L	41,7	143	20,4	gemuk	2	271,2	385	2	6,4	10	2	2	419,5	200	1	14,9	3	1	1
34	Michael S.A	9	L	23,8	117,8	17,2	normal	1	528,9	385	1	13,7	10	1	1	42,8	200	2		3	2	2
35	Marko	10	L	28,7	133,5	16,2	normal	1	474,4	385	1	19,4	10	1	1	925,4	200	1	49,3	3	1	1
36	Patik	10	L	44,4	135,5	24,2	gemuk	2	541,3	385	1	42,75	10	1	1		200	2		3	2	2
37	Paulus	9	L	24	126,7	14,95	normal	1	226,2	385	2	14,2	10	1	2	233,1	200	1	2,9	3	2	2

38	Valentino	10	L	61.6	139	31.9	gemuk	2	567,1	385	1	19,5	10	1	1	42,8	200	2		3	2	2
39	William	10	L	78.5	155	32.7	gemuk	2	522,9	385	1	19,5	10	1	1	401,5	200	1	4	3	1	1
40	Yohanes	10	L	24	126	15.2	normal	1	229,1	385	2	15,4	10	1	2	50,1	200	2	0,6	3	2	2

Frequencies

Statistics

		Umur	JK	Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan Jajan	Status Gizi
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	10	25.0	25.0	25.0
	10	28	70.0	70.0	95.0
	11	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	16	40.0	40.0	40.0
	perempuan	24	60.0	60.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Kebiasaan Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	25	62.5	62.5	62.5
	kurang	15	37.5	37.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Kebiasaan Jajan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	21	52.5	52.5	52.5
	kurang	19	47.5	47.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	lebih	21	52.5	52.5	52.5
	normal	19	47.5	47.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Crosstabs

Kebiasaan Sarapan * Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi		Total
			lebih	normal	
Kebiasaan Sarapan	Baik	Count	13	12	25
		% within Kebiasaan Sarapan	52.0%	48.0%	100.0%
	Kurang	Count	8	7	15
		% within Kebiasaan Sarapan	40.3%	46.7%	100.0%
Total		Count	21	19	40
		% within Kebiasaan Sarapan	52.5%	47.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.007 ^a	1	.935	1.000	.597
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.007	1	.935		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.007	1	.936		
N of Valid Cases ^b	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.13.

b. Computed only for a 2x2 table

Kebiasaan Jajan * Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi		Total
			lebih	normal	
Kebiasaan Jajan	baik	Count	12	9	21
		% within Kebiasaan Jajan	57.1%	42.9%	100.0%
	kurang	Count	9	10	19
		% within Kebiasaan Jajan	47.4%	52.6%	100.0%
Total		Count	21	19	40
		% within Kebiasaan Jajan	52.5%	47.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.382 ^a	1	.536	.752	.382
Continuity Correction ^b	.091	1	.763		
Likelihood Ratio	.383	1	.536		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.373	1	.542		
N of Valid Cases ^b	40				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.03.

b. Computed only for a 2x2 table