

# LAPORAN

## STUDI KEBIASAAN KONSUMSI SARAPAN, BEKAL DAN MAKANAN JAJANAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA BOGOR

Prof. Dr. Katrin Roosita , Msi (Ketua)  
Dr.Ir.Ikeu Ekayanti, MKes. (Anggota)



### Kerjasama

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT, FEMA, IPB UNIVERSITY**

dengan

**BADAN PERENCANA PEMBANGUNAN, RISET DAN INOVASI DAERAH  
(BAPPERIDA) DAN DINAS PENDIDIKAN KOTA BOGOR**

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Anak usia sekolah memiliki laju pertumbuhan yang stabil. Anak usia sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung tumbuh kembangnya. Disisi lain, anak usia sekolah mengalami beberapa tantangan seperti perubahan nafsu makan dan memiliki lingkungan baru yaitu sekolah. Tantangan-tantangan tersebut akan memengaruhi kebiasaan makan anak. Asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan karena adanya perubahan pola makan dapat menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. (Anggiruling et al., 2019; Raymond & Morrow, 2019)

Indonesia dihadapkan masalah gizi anak yaitu terdapat 7.5% anak usia 5-12 tahun mengalami status gizi kurus, 11.9 overweight dan 7.8% obesitas. Kekurangan gizi pada siswa di sekolah dapat mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam belajar karena sering merasa lelah, sakit atau tidak masuk sekolah. Obesitas juga memiliki dampak pada anak di masa mendatang yaitu dapat memicu masalah metabolik. Kedua permasalahan gizi ini merupakan hambatan yang serius untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan. (Kementerian Kesehatan, 2023; Sinaga, 2016)

Sarapan merupakan salah satu kegiatan konsumsi makanan yang menjadi perhatian bagi anak anak. Sarapan memiliki manfaat, antara lain untuk membantu menstabilkan kadar glukosa darah, mencegah anemia dan dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Kebiasaan sarapan yang baik pada anak sekolah dapat meningkatkan nilai IQ anak. Bukan hanya dari frekuensi sarapan, komposisi atau kualitas sarapan juga memengaruhi IQ anak. Sarapan sehat merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang. Sarapan sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap sesuai kebutuhan (memenuhi 25-30% Angka Kecukupan Gizi sehari) dan aman.(Fauziyah, 2023; Liu et al., 2021)

Kebiasaan sarapan yang tidak baik dapat menimbulkan masalah kesehatan dan gizi pada anak sekolah. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat dan menimbulkan risiko terjadinya obesitas. Anak yang biasa melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi dan cenderung mengalami overweight. Hasil penelitian Harahap *et al* 2019 menunjukkan masih terdapat 30.3% anak di Indonesia yang kualitas sarapannya belum baik dan tidak memenuhi kecukupan gizi. Didukung hasil literatur review dari Putri 2023, terdapat 41,2%-54,5% anak usia sekolah Indonesia yang melewatkan sarapan. (Harahap *et al.*, 2019; Mahmood *et al.*, 2021; Putri, 2023; Ricotti *et al.*, 2021)

Disisi lain, ketika sudah bersekolah, anak-anak memiliki kebiasaan jajan di sekolah. Kebiasaan jajan menjadi perhatian karena komposisi zat gizi dalam makanan jajanan juga dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi. Penelitian Anggiruling *et al* 2019 menunjukkan makanan jajanan anak yang dikonsumsi melebihi anjuran selingan dan cenderung tinggi kalori dan rendah zat gizi. Kebiasaan melewatkan sarapan atau kualitas sarapan yang rendah akan cenderung membuat anak mengonsumsi jajanan yang berlebih. (Anggiruling *et al.*, 2019; Damara & Muniroh, 2021)

Berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan jajan, penting untuk diperhatikan kebiasaan membawa bekal pada anak. Hal ini karena makanan yang dibawa ke sekolah juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Kebiasaan sarapan, jajan, membawa bekal anak sekolah juga menentukan bagaimana asupan sehari mereka terpenuhi atau tidak. Tingginya anak yang tidak sarapan dan rendah kualitas sarapan serta tinggi kebiasaan jajan pada anak membuat peneliti tertarik menganalisis keterkaitan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan jajan di sekolah pada siswa SD di Kota Bogor.

### **Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan hubungannya dengan kebiasaan jajan dan membawa bekal anak sekolah dasar di Kota Bogor.

### **Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa SD dan keluarga
- b. Mengidentifikasi kebiasaan membawa bekal, sarapan, dan jajan siswa SD
- c. Menganalisis hubungan karakteristik siswa dan keluarga dengan kebiasaan sarapan, membawa bekal dan jajan
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal siswa SD

### **Manfaat dan Luaran Penelitian**

- e. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk penyusunan program yang tepat terkait pemenuhan gizi siswa SD di kota Bogor.
- f. Luaran penelitian ini adalah publikasi pada jurnal nasional terakreditasi Sinta 1-2.
- g. Peningkatan capaian target IKU 6 dan penguatan kerjasama Program Studi S1 Ilmu Gizi, Departmen Gizi Masyarakat, FEMA, IPB.

### **Ruang Lingkup Kegiatan**

Kegiatan ini merupakan kegiatan merupakna kegiatan kerjasama antara Program Studi S1 Ilmu Gizi Departmen Gizi Masyarakat, FEMA, IPB dengan Badan Perencana Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah (Bapperida) dan Dinas Pendidikan Kota Bogor untuk menghasilkan rekomendasi dalam rangka penyusunan program yang tepat terkait pemenuhan gizi siswa SD di kota Bogor.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar di Kota Bogor. Berdasarkan data terdapat 278 sekolah dasar di Kota Bogor dengan jumlah siswa 99.356 siswa. Perhitungan minimal sampel menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut :

Jumlah minimal sekolah :

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 PqN}{d^2(N-1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443 \times 278}{0.05^2(278-1) + (1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443}$$
$$n = \frac{263.5214}{1.6404}$$
$$n = 160.6 \sim 161 \text{ sekolah}$$

Jumlah minimal siswa :

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 PqN}{d^2(N-1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443 \times 99,356}{0.05^2(99,356-1) + (1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443}$$
$$n = \frac{94,181.4046}{249.3354}$$
$$n = 377.79 + 10\% = 416 \text{ siswa}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Populasi penelitian (jumlah sekolah atau jumlah siswa)

p = Prevalensi anak sekolah yang tidak sarapan

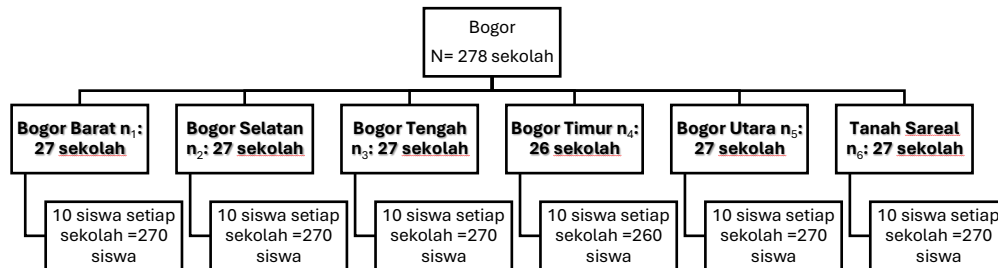
q = 1-p

$Z^2\alpha$  = Derajat kepercayaan 95% (Z = 1.96 untuk  $\alpha = 0.05$ )

d = Presisi (limit error = 5% atau 0.05)

Jumlah sampel yang digunakan adalah 161 sekolah dengan jumlah siswa yang diambil 10 orang setiap sekolah dengan total 1610 siswa sehingga jumlah minimal sampel siswa terpenuhi. Pemilihan 161 sekolah dilakukan

menggunakan metode *simple random sampling* dengan rumus pengacakan di aplikasi *Microsoft Excel*. Siswa yang akan diambil dari setiap sekolah dipilih berdasarkan nomor absen yang sudah diacak menggunakan *cluster random sampling* menggunakan *Microsoft Excel*.



**Gamabr 1. Jumlah Sekolah di Kota Bogor**

Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari-Februari tahun 2024. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan persamaan persepsi dan koordinasi dengan tim Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah (Bapperida) Kota Bogor. Selanjutnya dilakukan studi literatur, penyusunan latar belakang, tujuan, metode penelitian dan kuisioner penelitian. Untuk efisiensi waktu dan biaya dalam pengumpulan dan entri data maka kuisioner disajikan dengan menggunakan aplikasi *epicollect5*.

Pelatihan bagi enumerator yang merupakan guru dari 161 SD terpilih di Kota Bogor dilaksanakan sebelum pengambilan data. Sampel pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang berjumlah 10 orang dari setiap sekolah yang terpilih. Sebelum melakukan pengambilan data primer seperti pengisian kuisioner, responden diminta persetujuan dan mengisi *informed consent* sesuai syarat dan ketentuan. Setelah itu kemudian dilakukan wawancara menggunakan kuisioner yang sudah disiapkan. Tahap akhir penelitian ini yaitu pengolahan dan analisis data, penyusunan laporan akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini terdiri dari siswa SD kelas 4, 5 dan 6 dengan proporsi 31.2% siswa kelas 4, 29.7% kelas 5 dan 39.1% siswa kelas 6. Sebagian besar responden, yaitu 43,8%, menerima uang saku antara Rp 5.000 hingga Rp 10.000 per hari. Rata-rata uang saku yang diterima oleh seluruh responden adalah Rp 9.509 ± 9.388. (Tabel 1).

**Tabel 1 Karakteristik siswa dan keluarga**

Variabel	n	%
<b>Kelas</b>		
Kelas 4	364	31.2
Kelas 5	347	29.7
Kelas 6	456	39.1
<b>Jenis Kelamin</b>	1167	100
Laki-laki	594	50.9
Perempuan	573	49.1
<b>Uang Saku</b>		
≤ 5000	379	32.5
>5000-10000	511	43.8
>10000	277	23.7
Rata-rata	Rp 9.509 ± 9.388.	

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan ayah adalah SMA atau sederajat (53,1%). Tertinggi kedua dan ketiga adalah 17,2% ayah memiliki gelar sarjana dan 14,2% memiliki gelar SMP. Mayoritas ibu memiliki pendidikan SMA atau sederajat (49,7%). Sebanyak 17,8% ibu memiliki pendidikan SMP atau sederajat. Ibu dengan gelar sarjana mencapai 14,6%.

Sebagian besar orang tua, baik ayah maupun ibu, memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi. Pekerjaan ayah responden didominasi buruh (35,2%). Sebanyak 34,4% ayah bekerja sebagai karyawan swasta. Ayah yang berwirausaha mencapai 21,9%, dengan 11,8%. Hanya 5,6% ayah bekerja sebagai pegawai negeri, dan 2,9% ayah tidak bekerja. Sebagian besar ibu (76,1%) adalah ibu rumah tangga. Sebanyak 9,6% ibu bekerja sebagai karyawan swasta. Ibu yang berwirausaha mencapai 7,4%, dan hanya 4,5% ibu bekerja sebagai buruh, dan 2,4% ibu bekerja sebagai

pegawai negeri. Ayah lebih cenderung bekerja di sektor formal seperti buruh atau karyawan swasta, sementara sebagian besar ibu berperan sebagai ibu rumah tangga.

**Tabel 2 Karakteristik Orang Tua Siswa**

Variabel	n	%
<b>Pendidikan Ayah</b>		
Tidak sekolah	9	0.8
SD/Sederajat	135	11.6
SMP/Sederajat	166	14.2
SMA/Sederajat	620	53.1
Sarjana	201	17.2
S2/S3/Profesi (dokter/dietisien)	36	3.1
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Tidak sekolah	19	1.6
SD/Sederajat	165	14.1
SMP/Sederajat	208	17.8
SMA/Sederajat	580	49.7
Sarjana	170	14.6
S2/S3/Profesi (dokter/dietisien)	25	2.1
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Buruh	411	35.2
Karyawan Swasta	401	34.4
Pegawai Negeri	65	5.6
Wirausaha	256	21.9
Tidak Bekerja	34	2.9
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Buruh	53	4.5
Karyawan Swasta	112	9.6
Pegawai Negeri	28	2.4
Wirausaha	86	7.4
Ibu Rumah Tangga	888	76.1
<b>Penyediaan sarapan dari orang tua</b>		
Ya, selalu dilakukan	863	74,0
Kadang-kadang	283	24,3
Tidak pernah	21	1,8



Berdasarkan data survei mengenai kebiasaan keluarga dalam menyediakan sarapan di rumah, dari total 1.167 responden, mayoritas, yaitu 74,0%, melaporkan bahwa sarapan selalu disediakan di rumah. Sebanyak 24,3% responden menyatakan bahwa sarapan hanya kadang-kadang disediakan di rumah. Hanya 1,8% responden yang menyatakan bahwa sarapan tidak pernah disediakan di rumah. Salah satu faktor pendukung kebiasaan makan anak adalah orang tua. Orang tua memiliki peran dalam menyediakan makanan yang bergizi untuk anak agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak cenderung akan makan makanan yang disediakan orang tuanya dan mengikuti pola makan orang tuanya. Penyediaan sarapan bagi anak akan membantu anak terbiasa sarapan.

Hasil penelitian Hazza et al 2020 menunjukkan 77.9 % anak yang selalu sarapan, menu sarapannya dibuatkan oleh ibunya. Selain itu, 93% ibu dari anak yang selalu sarapan menganggap menyediakan sarapan bagi anak itu adalah sangat penting. Hal ini berpengaruh signifikan pada asupan sarapan anak (Al-Hazzaa et al., 2020; Fazrin et al., 2022).

Berdasarkan data survei (Tabel 3) tentang frekuensi sarapan, dari total 1.167 responden, sebanyak 59,1% menyatakan bahwa mereka selalu sarapan. Sebanyak 36,6% responden kadang-kadang sarapan dan hanya 4,3% responden tidak pernah sarapan.

Berdasarkan data survei mengenai alasan tidak selalu sarapan, alasan utama adalah kesiangan masuk sekolah, yang dilaporkan oleh 58.5 % responden. Sebanyak 42,8% responden mengaku tidak sarapan karena tidak nafsu makan untuk sarapan dan 16,5% responden merasa sakit perut jika sarapan. Berdasarkan data survei mengenai tindakan yang diambil jika tidak sarapan, sebagian responden membawa bekal sebagai alternatif sarapan. Sebanyak 44,0% responden membawa uang jajan yang lebih untuk membeli sarapan.

**Tabel 3 Kebiasaan Sarapan Siswa**

Variabel	n	%
<b>Frekuensi sarapan</b>		
Selalu	690	59.1
Kadang-Kadang	427	36.6
Tidak pernah	50	4.3
Total	1167	100.0
<b>Alasan tidak sarapan</b>		
Kesiangn masuk sekolah	684	58,6
Tidak nafsu makan untuk sarapan	500	42,8
Jika sarapan selalu sakit perut	192	16,5
<b>Solusi jika tidak sarapan</b>		
Membawa bekal	584	50.0
Membawa uang jajan yang lebih untuk membeli sarapan	513	44.0
Alasan lainnya	70	6.0
<b>Makanan yang biasa dikonsumsi saat sarapan</b>		
Susu	328	29.4
Sayur	368	32.9
Buah	139	12.4
Lauk-pauk	623	55.8
Nasi/Mi/Bubur/Roti	994	89.0
Lainnya	70	6.3
<b>Jumlah kelompok makanan pada menu sarapan</b>		
1 jenis	332	28.4
2 jenis	366	31.4
3 jenis	275	23.6
4 jenis	127	11.7
5 jenis	57	4.9

Berdasarkan Tabel 3, nasi, mi, bubur, atau roti saat sarapan paling sering dikonsumsi (89,0%). Sebanyak 55,8% responden mengonsumsi lauk-pauk saat sarapan dan 32,9% responden mengonsumsi sayur saat sarapan. Susu dikonsumsi oleh 29,4% responden. Buah lebih jarang dikonsumsi, yaitu oleh 12,4% responden. Berdasarkan keragaman pangannya pada menu sarapan, hanya 4.9% yang mengonsumsi 5 jenis kelompok bahan pangan. Sebagian besar mengonsumsi 2 jenis kelompok pangan pada menu sarapan. Bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah makanan pokok dan lauk pauk. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, setiap kali makan

sebaiknya anak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buah. Berdasar keragamannya, masih belum tercapai mengandung berbagai jenis kelompok pangan. Terdapat beberapa kendala dalam menu sarapan, biasanya ibu menyediakan menu yang praktis saat sarapan sehingga belum lengkap. Hasil penelitian Liu *et al.*, (2021) menunjukkan jika seseorang mengonsumsi menu sarapan yang tinggi sumber karbohidrat dan ditambah sumber protein dapat meningkatkan nilai IQ anak di masa mendatang.

Berdasarkan data survei sebanyak 73,6% responden selalu jajan setiap hari, Sebanyak 25,1% responden jajan kadang-kadang, dan hanya 1,3% responden yang tidak pernah jajan. Berdasarkan data survei mengenai jenis makanan atau minuman jajan yang biasa dibeli, makanan dan minuman pabrikan adalah pilihan jajan yang paling umum (46,1%), diikuti oleh kue basah/tradisional (Tabel 4).

**Tabel 4 Kebiasaan jajan siswa**

Variabel	n	%
<b>Frekuensi Jajan</b>		
Selalu	859	73.6
Kadang-kadang	293	25.1
Tidak pernah	15	1.3
<b>Jenis jajanan yang dikonsumsi</b>		
Kue basah/tradisional (termasuk cilok, cireng, siomay)	736	71.8
Makanan/minuman pabrikan (mie instant, coklat, biskuit, wafer, minuman kemasan, dll)	833	81.3
Buah segar/buah potong/juice segar	146	14.2
Makanan sepinggan (gado-gado, mie/nasi goreng)	91	8.9

Siswa membeli makanan atau minuman pabrikan seperti mie instan, coklat, biskuit, wafer, dan minuman kemasan. Sebanyak 40,8% responden membeli kue basah atau tradisional seperti cilok, cireng, dan siomay. Makanan segar seperti buah potong atau juice segar dibeli oleh 8,1% responden dan hanya 5,0% responden yang membeli makanan sepinggan seperti gado-gado atau mie/nasi goreng. Penelitian ini menunjukkan bahwa jajanan yang sering dikonsumsi siswa didominasi oleh tinggi tepung dan makanan instan.

Hal ini serupa dengan penelitian lain, yang menunjukkan bahwa jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak merupakan makanan yang tinggi energi dan rendah zat gizi. Hal ini dapat dikarenakan faktor ketersediaan makanan di kantin. Kantin jarang menyediakan buah dan sayur karena harganya yang mahal tidak sebanding dengan uang saku siswa. (Anggiruling et al., 2019; Qibtiyah et al., 2021)

Data pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden membawa bekal kadang-kadang. Sebanyak 22,5% responden selalu membawa bekal setiap hari dan hanya 12,2% responden yang tidak pernah membawa bekal. Sebanyak 38,7% responden membawa bekal dikonsumsi untuk mengganti sarapan. Sebanyak 28,4% responden menyatakan bahwa mereka menggunakan bekal kadang-kadang untuk mengganti sarapan, Sebanyak 27,6% responden menggunakan bekal untuk makan siang dan hanya 5,3% responden yang menggunakan bekal untuk kudapan.

**Tabel 5 Kebiasaan membawa bekal**

Variabel	n	%
<b>Frekuensi membawa bekal</b>		
Selalu	262	22.5
Kadang-kadang	763	65.4
Tidak pernah	142	12.2
<b>Alasan membawa bekal</b>		
Menggantikan sarapan	397	38.7
Kadang untuk sarapan kadang untuk makan siang	291	28,4
Untuk makan siang	283	27.6
Untuk kudapan	54	5.3
<b>Jenis Bekal</b>		
	n	%
Susu	181	17.7
Sayur	327	31.9
Buah	190	18.5
Lauk-pauk	601	58.6
Nasi/Mi/Bubur/Roti	896	87.4
Makanan jajan	187	18.2
Lainnya	33	3.2

Berdasarkan data survei mengenai jenis bekal makanan yang biasa dibawa, makanan bekal yang paling umum adalah nasi, mi, bubur, atau roti, dengan 37,1% responden melaporkan membawa jenis makanan ini. Terbanyak kedua 24,9% responden membawa lauk-pauk. Hal ini serupa dengan pola menu sarapan siswa yang didominasi sumber karbohidrat dan lauk pauk. Hal ini dikaitkan dengan alasan membawa bekal dapat digunakan untuk mengganti sarapan atau makan siang Hanya Sebagian kecil yang bekal dalam bentuk kudapan.

### **Hubungan karakteristik siswa dan keluarga dengan kebiasaan sarapan**

Pendidikan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap frekuensi sarapan anak ( $p=0.000$ ) dan keragaman pangan sarapan ( $p=0.031$ ). Semakin tinggi Pendidikan orang tua maka akan semakin baik frekuensi sarapan anak. Orang tua yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengetahuan dasar mengenai gizi anak perlu diketahui oleh orang tua karena orang tua berperan dalam memberikan contoh atau *role model* dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Penelitian Angkasa *et al* 2018 menunjukkan bahwa ayah memiliki peran dalam memengaruhi ketersediaan pangan dan akses pangan dan status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar Pendidikan yang baik cenderung memiliki pola makan yang baik, dan dapat menyediakan pangan yang bergizi bagi anak. Selain itu, orang tua yang memiliki pendidikan yang baik cenderung memberikan fasilitas kesehatan yang baik menyediakan makanan yang bergizi. (Angkasa *et al.*, 2018; Chong *et al.*, 2017)

### **Hubungan karakteristik siswa dan keluarga dengan kebiasaan jajan**

Uang saku responden memiliki hubungan yang signifikan dengan keragaman jajanan ( $p=0,002$ ). Semakin besar uang jajan anak, anak cenderung membeli jajanan yang beranekaragam. Hal ini menjadi perhatian agar anak bijak menggunakan uang jajannya. Anak yang memiliki uang jajan yang besar cenderung memiliki kekuatan yang besar untuk menentukan atau memilih makanan yang mereka

sukai dan dapat membelinya dalam jumlah yang besar atau berulang. Anak dengan uang jajan yang besar cenderung obesitas dibandingkan dengan yang memiliki uang jajan yang kecil. Uang jajan yang besar dapat meningkatkan kontribusi jajanan yang tinggi karena mengkonsumsi jajanan dalam jumlah yang banyak dan cenderung memiliki nilai gizi yang rendah, pemilihan jajan anak yang salah dapat memengaruhi kualitas makanan anak. Anak-anak cenderung memilih makanan yang mudah tersedia, pengaruh media massa atau pengaruh teman. Perlu adanya peningkatan pemahaman dalam mengelola uang jajan anak dan pemilihan jajanan yang tepat agar uang jajan digunakan untuk membeli makanan yang lebih bergizi dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung ketersediaan makanan jajanan yang bergizi. (Anggiruling et al., 2019; Ma et al., 2020; Mahmudiono et al., 2020)

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0.009$ ) antara Pendidikan orang tua dengan uang jajan siswa. Selain itu, terdapat hubungan antara Pendidikan orang tua dengan frekuensi jajan ( $p=0.000$ ). Hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi Pendidikan orang tua cenderung mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan pendapatan yang besar. Pendapatan yang besar cenderung menyebabkan uang jajan siswa menjadi semakin besar. Besarnya uang jajan siswa cenderung berkaitan dengan tingginya frekuensi jajan siswa.

### **Hubungan karakteristik siswa dan keluarga dengan kebiasaan membawa bekal**

Uang saku responden memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kebiasaan membawa bekal ( $p=0,021$ ). Semakin besar uang saku siswa maka semakin jarang anak membawa bekal. Siswa yang memiliki uang saku besar dapat dikarenakan uang jajan besar dapat dikarenakan tidak sarapan sehingga memiliki uang jajan yang lebih besar untuk membeli sarapan disekolah. Hal ini berkaitan dengan solusi siswa jika tidak sarapan adalah membawa uang lebih untuk membeli sarapan.

### **Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan kebiasaan membawa bekal**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan positif dengan kebiasaan membawa bekal. Semakin sering anak sarapan makan

semakin sering pula anak membawa bekal. Hal ini dapat dikarenakan bahwa kebiasaan bekal bukan hanya diperuntukan untuk menggantikan sarapan tetapi juga untuk makan siang dan kudapan. Selain itu, kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang positif dengan kebiasaan jajan. Semakin sering anak sarapan, maka anak juga semakin sering jajan. Hal ini dapat dikarenakan menu sarapan anak kurang variatif, yang dikaitkan dengan hasil bahwa sebagian besar siswa mengkonsumsi hanya 2 jenis pangan saat sarapan. Maka dari itu anak cenderung tetap sering jajan walaupun sudah sarapan di rumah. Kebiasaan jajan menjadi budaya untuk anak sekolah sehingga hampir semua siswa (98.7%) jajan di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan jajan berhubungan positif dengan membawa bekal. Semakin sering jajan, maka anak juga tetap semakin sering membawa bekal. Membawa bekal pada anak diperuntukan untuk sarapan, makan siang atau kudapan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Sebagian besar siswa sebanyak 59.1% selalu sarapan. Namun, jenis makanan yang dikonsumsi belum beragam. Makanan yang dikonsumsi ketika sarapan atau yang dibawa bekal didominasi oleh makanan pokok dan lauk pauk sedangkan sayuran dan buah memiliki persentase kecil. Kebiasaan jajan sudah menjadi budaya siswa karena hampir seluruhnya jajan di sekolah. Anak yang sarapan atau membawa bekal cenderung tetap melakukan jajan di sekolah. Hal yang penting menjadi perhatian adalah peran orang tua untuk bijak memberikan uang jajan dan memberikan pilihan-pilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk dikonsumsi siswa. Selain itu, karena hampir seluruh siswa jajan, maka perlu diperhatikan jenis jajanan yang disediakan di sekolah agar lebih bervariasi tidak didominasi oleh makanan tinggi tepung dan instan dan kontribusi jajanan tidak berlebih.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hazzaa, H. M., Alhowikan, A. M., Alhussain, M. H., & Obeid, O. A. (2020). Breakfast consumption among Saudi primary-school children relative to sex and socio-demographic factors. *BMC Public Health*, *20*, 1–14.
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). *Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar*.
- Angkasa, D., Sitoayu, L., & Jus' at, I. (2018). Length of paternal education is associated with height-for-age of school children in rural area of Sepatan Timur-Tangerang. *Gizi Indonesia*, *41*(1), 27–38.
- Chong, K. H., Lee, S. T., Ng, S. A., Khouw, I., & Poh, B. K. (2017). Fruit and vegetable intake patterns and their associations with sociodemographic characteristics, anthropometric status and nutrient intake profiles among Malaysian children aged 1–6 years. *Nutrients*, *9*(8), 723.
- Damara, C. D., & Muniroh, L. (2021). Breakfast Habits and Nutrient Adequacy Level of Snacks Is Correlated With Nutrition Status Among Adolescent in Smpn 1 Tuban. *Media Gizi Indonesia*, *16*(1), 10.
- Fauziyah, N. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Anak Di Sd Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap. *Media Gizi Pangan*, *30*(2), 111–119.
- Fazrin, I., Daha, K. K., & Ilmron Musa, K. (2022). The role of parents in preparing balanced menu with children's nutritional status. *Journal of Nursing Practice*, *5*(2), 229–238.
- Harahap, H., Widodo, Y., Sandjaja, S., Khouw, I., & Deurenberg, P. (2019). Quantity and quality of breakfast of children aged 2.0 to 12.9 years in Indonesia. *Gizi Indonesia*, *42*(1), 31–42.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Liu, J., Wu, L., Um, P., Wang, J., Kral, T. V. E., Hanlon, A., & Shi, Z. (2021). Breakfast consumption habits at age 6 and cognitive ability at age 12: a longitudinal cohort study. *Nutrients*, *13*(6), 2080.
- Ma, L., Fang, Z., Gao, L., Zhao, Y., Xue, H., Li, K., & Wang, Y. (2020). A 3-year longitudinal study of pocket money, eating behavior, weight status: The childhood obesity study in china mega-cities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 9139.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, *13*(4), 1138.
- Mahmudiono, T., Rachmah, Q., Indriani, D., Nindya, T. S., Segalita, C., Hidayah, S., Pratiwi, A. A., & Peng, L. S. (2020). Gadget use, pocket money, and snacking habits of children with and without overweight/obesity problem in Surabaya, Indonesia. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(11), 1087–1090.
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(8), 1538–1544.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan

- Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51–60.
- Raymond, J. L., & Morrow, K. (2019). *Krause's Food & The Nutrition Care Process*. Elsevier.
- Ricotti, R., Caputo, M., Monzani, A., Pigni, S., Antoniotti, V., Bellone, S., & Prodam, F. (2021). Breakfast skipping, weight, cardiometabolic risk, and nutrition quality in children and adolescents: A systematic review of randomized controlled and intervention longitudinal trials. *Nutrients*, 13(10), 3331.
- Sinaga, T. (2016). Gizi Anak Sekolah. In *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. EGC.