



Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak SD

Eliza¹, Prima Abresa², Susyani¹, Sumarman²

¹Poltekkes Kemenkes Palembang

²Dinas Kesehatan Povinsi Sumatera Selatan

¹eliza_limar@yahoo.co.id

Abstract

School-age children are the nation's next generation. At the age of those who are in the age of growth, it is very necessary to supervise the intake of food they consume so that what they consume has a good impact on the body. The problem of the nutritional status of school-age children is not limited to the problem of overnutrition (overweight) but the unhealthy snacking behavior of children is also a problem. This study aims to describe the intake of macronutrients, snacks, and physical activity with the nutritional status of elementary school children at SD Negeri 126 Palembang. This type of research is descriptive research using a cross sectional and using a sampling technique that is proportional stratified random sampling. The sample in this study were 39 samples with a lose controlof 10% to 43 samples. The results of this study indicate that from 43 respondents, 23 people (53.5%) with good nutritional status, 32 people (74.4%) with good energy intake, 34 people (79.1%) with good protein intake, 26 people (60.5%) with good fat intake, and 36 people (83.7%) with less carbohydrate intake. A total of 43 people (100%) or all respondents have a habit of consuming bad snacks, 29 people (67.4%) with a good snack frequency, and 25 people (58.1%) with moderate physical activity. Based on the chi-square results showed that there was no relationship between the intake of macronutrients, namely energy, protein, fat, and carbohydrates with the nutritional status of elementary school children at SD Negeri 126 Palembang. There is a relationship between the frequency of snacks and physical activity with the nutritional status of elementary school children at SD Negeri 126 Palembang.

Keywords: nutritional status, intake of macronutrients, snacks, and physical activity

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa. Di usia mereka yang berada di usia pertumbuhan sangat diperlukan pengawasan terhadap asupan makanan yang mereka konsumsi agar yang mereka konsumsi berdampak baik terhadap tubuh. Masalah status gizi anak usia sekolah tidak terbatas pada permasalahan gizi lebih (*overweight*) tetapi perilaku jajan anak yang tidak sehat juga menjadi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, makanan jajanan, dan aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri 126 Palembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan *cross sectional* dan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *proporsional startified random sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 39 sampel dengan *lose control* sebesar 10% menjadi 43 sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 43 responden yaitu sebanyak 23 orang (53,5%) dengan status gizi baik, 32 orang (74,4%) dengan asupan energi baik, 34 orang (79,1%) dengan asupan protein baik, 26 orang (60,5%) dengan asupan lemak baik, dan 36 orang (83,7%) dengan asupan karbohidrat kurang. Sebanyak 43 orang (100%) atau seluruh responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi jenis makanan jajanan tidak baik, 29 orang (67,4%) dengan frekuensi jajan baik, dan 25 orang (58,1%) dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan hasil yaitu tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro yaitu energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang. Terdapat hubungan antara frekuensi jajan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang.

Kata kunci: Status gizi, asupan zat gizi makro, makanan jajanan, dan aktivitas fisik

© 2023 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. Adapun ciri anak usia sekolah yaitu mereka yang berusia 6-12 tahun. Pada masa ini mereka mulaibanyak melakukan hubungan dengan orang-orang baru diluar keluarganya serta mengenal suasana dan lingkungan baru dalam kehidupan[1].

Masalah status gizi anak sekolah sekarang tidak hanya terbatas pada permasalahan gizi lebih (*overweight*). Perilaku dan kebiasaan anak dalam membeli dan mengkonsumsi jajanan yang tidak baik dan sehat juga merupakan masalah yang berkaitan dengan risiko konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis. World Health Organization (WHO) tahun 2015 melaporkan status gizi anak di dunia dengan prevalensi kekurusan sekitar 13,9%, sedangkan yang mengalami obesitas sebanyak >340 juta orang. Berdasarkan data laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 anak umur 5-12 tahun berdasarkan indeks IMT/U dengan status gizi kurus sebesar 6,8% dan status gizi obesitas sebesar 9,2% [2]. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 prevalensi status gizi anak umur 5-12 tahun berdasarkan indeks IMT/U dengan status gizi anak kurus sebesar 6.26% dan status gizi obesitas sebesar 9.08%. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 prevalensi status gizi anak umur 5-12 tahun di Kota Palembang berdasarkan indeks IMT/U untuk anak status gizi kurus sebesar 6.88% dan status gizi obesitas sebesar 11.59% [3].

Makanan yang mereka konsumsi pada usia ini harus diperhatikan dengan baik agar zat gizi yang ada didalam makanan tersebut sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam menjalankan fungsi didalam tubuh, sehingga tidak menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu [4].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah dan Nindya (2018) di SDN Pacarkembang 1 Surabaya menunjukkan bahwa asupan energi berhubungan signifikan dengan status gizi anak sekolah dasar. Asupan anak dengan status gizi obesitas yaitu 1917,65 kkal dan status gizi normal yaitu 1600,13 kkal [5].

Anak-anak merupakan konsumen utama pangan jajanan anak sekolah (PJAS). Dalam hal membeli makanan jajanan mereka cenderung tidak memperhatikan keamanannya, mereka cenderung membeli apa yang mereka suka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana, dkk (2013) di SD Negeri Kelurahan Sako bahwa anak memiliki kebiasaan makan yang sangat khas dan berbeda sehingga perlunya perhatian khusus pada anak, terutama jika anak memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik [6].

Berdasarkan hasil BPOM dalam Laporan Akhir Hasil Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan PJAS Nasional tahun 2008 menunjukkan bahwa 98,9% anak jajan disekolah dan 1% yang tidak pernah jajan. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 31,06% energi dan 27,44% protein dari konsumsi pangan harian. Dari data BPOM juga menunjukkan KLB keracunan pangan sebesar 19% terjadi dilingkungan sekolah dan yang paling sering mengalami keracunan PJAS yaitu kelompok Sekolah Dasar sebesar 78,57% [7].

Anak pada usia 6-12 tahun lagi aktif untuk melakukan explore terhadap dirinya sehingga mereka banyak melakukan berbagai aktivitas, baik aktivitas didalam ruangan maupun diluar ruangan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Syam di SD Negeri Mangkura 1 Makassar menunjukkan bahwa 33,3% anak mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik rendah dan 31,2% anak dengan berat badan normal memiliki aktivitas tinggi [8].

Dari penjelasan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SD Negeri 126 Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran asupan zat gizi makro, makanan jajanan, dan aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri 126 Palembang.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 126 Palembang yang dilaksanakan pada tanggal 28 Januari – 17 Mei 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswakeselas IV dan V SD Negeri 126 Palembang. Kriteria sampel yang akan digunakan yaitu laki-laki dan perempuan, duduk dikelas IV dan V usia 9 tahun sampai 12 tahun dan hadir saat penelitian. Perhitungan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *Lemeshow* didapatkan besar sampel yaitu sebanyak 39 sampel dengan *lose control* sebesar 10% menjadi 43 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling*.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 126 Palembang, distribusi responden dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Kelas

Karakteristik	n	%
Umur		
9-10 tahun	36	83,7
11-12 tahun	7	16,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	58,1
Perempuan	18	41,9
Kelas		
IV	23	53,5
V	20	46,5
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden diatas, menunjukkan bahwa umur responen yang paling banyak adalah umur 9-10 tahun sebesar 83,7%, jenis kelamin yang paling banyak adalah laki-laki sebesar 58,1%, dan kelas responden paling banyak berada di kelas IV sebesar 53,5%.

3.1. Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi IMT/U

Status Gizi	n	%
Gizi kurang	2	4,6
Gizi baik	23	53,5
Gizi lebih	6	14
Obesitas	12	27,9
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden menurut status gizi diatas, menunjukkan bahwa dari 43 siswa sebagian besar berstatus gizi baik yaitu sebanyak 23 orang (53,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Zat Gizi Makro

Asupan	n	%
Energi		
Baik	32	74,4
Kurang	11	25,6
Lebih	0	0
Protein		
Baik	34	79,1
Kurang	4	9,3
Lebih	5	11,6
Lemak		
Baik	26	60,5
kurang	3	7
Lebih	14	32,6
Karbohidrat		
Baik	7	16,3
Kurang	36	83,7
Lebih	0	0
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden menurut asupan zat gizi makro diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar asupan energi baik yaitu sebanyak 32 orang (74,4%), asupan protein baik yaitu sebanyak 34 orang (79,1), asupan lemak baik yaitu sebanyak 26 orang (60,5%), dan asupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 36 orang (83,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Makanan Jajanan

Makanan Jajanan	n	%
Jenis		
Baik	0	0
Tidak baik	43	100,0
Frekuensi		
Baik	29	67,4
Kurang baik	14	32,6
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi responden menurut makanan jajanan diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi jenis makanan jajanan tidak baik yaitu sebanyak 43 orang (100,0%) dan frekuensi jajannya yaitu baik sebanyak 29 orang (67,4%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	18	41,9
Sedang	25	58,1
Berat	0	0
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi responden menurut aktivitas fisik diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 25 orang (58,1%).

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi IMT/U

Asupan	Status Gizi IMT/U				p value
	Baik		Obesitas		
	n	%	n	%	
Energi					
Baik	16	37,2	16	37,2	0,086
Kurang	9	20,9	2	4,7	
Protein					
Baik	24	55,8	15	34,9	0,293
Kurang	1	2,3	3	7	
Lemak					
Baik	23	53,5	17	39,5	1,000
Kurang	2	4,7	1	2,3	
Karbohidrat					
Baik	4	9,3	3	7	1,000
Kurang	21	48,8	15	34,9	

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan asupan energi baik yaitu sebanyak 16 orang (37,2%) lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi baik dengan asupan energi kurang sebanyak 9 orang (20,9%).

Asupan energi yang dikonsumsi akan berdampak pada status gizi seseorang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa status gizi obesitas pada responden adalah dampak dari tingginya tingkat asupan zat gizi selama ini. Responden dengan status gizi obesitas diikuti dengan tingkat asupan energi baik.

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p value (>0,05) yaitu 0,086. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Jadi dapat diambil

kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etfitra (2018). Penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi murid SD Muhammadiyah Surau Gadang Kota Padang [9].

Energi berasal dari makanan yang dikonsumsi, mengandung protein, lemak dan karbohidrat yang merupakan zat gizi makro berperan sebagai sumber energi bagi tubuh. Makanan yang dikonsumsi secara berlebihan akan disimpan didalam tubuh sehingga akan meningkatkan simpanan energi didalam tubuh. Hal ini akan mengakibatkan kenaikan berat badan sehingga terjadi obesitas. Sebaliknya, jika asupan energi tidak mencukupi kebutuhan akan menyebabkan kekurangan energi kronis dan perubahan berat badan serta masalah gizi lain.

Anak yang mengalami obesitas akan berdampak menderita obesitas saat dewasa. Obesitas dapat menyebabkan risiko untuk menderita penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, hipertensi, dan penyakit kanker.

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan asupan protein baik yaitu sebanyak 24 orang (55,8%) lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi baik dengan asupan protein kurang sebanyak 1 orang (2,3%).

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* ($>0,05$) yaitu 0,293. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etfitra (2018) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi di SD Muhammadiyah Surau Gadang Kota Padang [9].

Dari hasil recall 1 x 24 jam yang dilakukan responden kurang mengkonsumsi jenis lauk nabati seperti kacang-kacangan dan biji-bijian sehingga kurangnya variasi dalam mengkonsumsi sumber protein. Asupan protein dapat tidak mempengaruhi status gizi seseorang, karena status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang dimaksud baik faktor langsung maupun tidak langsung. Adapun hal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu diantaranya aktivitas fisik, tingkat konsumsi energi dan penyakit infeksi.

Protein sangatlah penting dan dibutuhkan bagi anak usia sekolah karena pada masa ini mereka masih mengalami masa pertumbuhan. Kelebihan

protein tidak dapat ditampung oleh tubuh, sehingga jika hal itu terjadi maka protein yang berlebih tersebut di simpan dalam bentuk trigliserida oleh tubuh. Sehingga mengakibatkan kegemukan dikarenakan kenaikan jaringan lemak [10].

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan asupan lemak baik yaitu sebanyak 23 orang (53,5%) lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi baik dengan asupan lemak kurang sebanyak 2 orang (4,7%).

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* ($>0,05$) yaitu 1,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Yulni (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi anak sekolah dasar di wilayah pesisir Kota Makassar [11].

Dari hasil recall 1 x 24 jam yang dilakukan pada responden terlihat gambaran bahwa responden yang berstatus gizi obesitas untuk asupan lemak baik. Responden cenderung mengkonsumsi makanan yang berminyak, seperti makanan yang digoreng dan ditumis. Hanya sebagian kecil responden yang mengkonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian yang merupakan sumber lemak. Responden juga cenderung sering mengkonsumsi makanan jajanan yang tinggi akan energi dan lemak. Responden juga sering mengkonsumsi junk food atau fast food dan jajanan, makanan tersebut merupakan sumber lemak yang tinggi.

Kecukupan lemak seseorang sama halnya seperti energi, yaitu dipengaruhi oleh usia, ukuran tubuh (berat badan), tahap pertumbuhan dan perkembangan serta aktivitas. Fungsi lemak yaitu meningkatkan jumlah energi tubuh.

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan asupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 21 orang (48,8%) lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi baik dengan asupan karohidrat baik sebanyak 4 orang (9,3%).

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* ($>0,05$) yaitu 1,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dan Santaliani (2020) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi anak sekolah dasar MI Nurussalam [12].

Dari hasil penelitian sebagian besar responden asupan karbohidratnya kurang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan dari hasil recall 1 x 24 jam responden kurang dalam mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat. Makronutrien jenis karbohidrat cenderung lebih banyak dikonsumsi dikarenakan sebagai penyedia energi utama. Jika dibandingkan dengan makronutrien lain, karbohidrat merupakan sumber makanan yang relatif murah [12].

Selain sebagai sumber energi bagi tubuh, karbohidrat juga sebagai sumber energi bagi otak untuk dapat bekerja secara optimal. Otak memerlukan pasokan glukosa untuk kesehatan, memudahkan konsentrasi dalam menerima pelajaran, dan sebagai sumber energi utama bagi otak untuk dapat bekerja secara optimal. Kurangnya asupan karbohidrat akan menyebabkan hipoglikemia. Tubuh akan menjadi lemah dan kurang konsentrasi dalam belajar disebabkan karena kurang mendapatkan suplai energi dari asupan karbohidrat sehingga mengakibatkan penurunan prestasi belajar pada siswa [13].

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi IMT/U

Makanan Jajanan	Status Gizi				p value
	Baik		Obesitas		
	n	%	n	%	
Jenis					
Baik	0	0	0	0	-
Tidak baik	25	58,1	18	41,9	
Frekuensi					0,000
Baik	25	58,1	4	9,3	
Kurang baik	0	0	14	32,6	

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan jenis makanan jajanan tidak baik yaitu sebanyak 25 orang (58,1%).

Uji *chi-square* tidak dapat dilakukan pada jenis makanan jajanan dikarenakan semua responden mengkonsumsi jenis makanan jajanan tidak baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggiruling, dkk (2019) mengibaratkan perilaku jajan pada siswa sebagai selingan. Pada penelitian tersebut menyatakan rata-rata kontribusi zat gizi dari jajanan siswa sebesar 42,8% yang melebihi anjuran selingan yang mana Badan Ketahanan Pangan tahun 2018 menganjurkan kontribusi energi dan protein selingan sebesar 20%. Tingginya kontribusi tersebut dikarenakan anak tidak sarapan sehingga mereka mengganti sarapan dengan jajan. Hal yang sama terjadi pada penelitian ini ketika anak-anak tidak sarapan dirumah dan tidak membawa bekal ke sekolah mereka akan membeli jajanan. Namun, kualitas jajanan yang dibeli tidak baik karena jajanan tersebut pada umumnya tinggi energi dan lemak tetapi rendah protein [14].

Umumnya di sekitar sekolah banyak jajanan yang mengandung tinggi gula dan lemak.

Responden dalam penelitian ini sering membeli makanan jajanan yang digoreng atau dibakar dan makanan ringan seperti cilok, sosis goreng, cilor, bakso goreng, bakso bakar, chiki, dan makanan atau minuman dalam kemasan. Mereka membeli jajanan tersebut karena rasa, harga yang lebih murah, porsi yang banyak dan juga pengaruh teman sebaya. Pada masa ini anak membeli jajanan karena mengikuti apa yang teman mereka beli. Anak-anak yang terus menerus mengkonsumsi makanan jajanan akan menyebabkan peningkatan berat badan dan akhirnya menjadi obesitas. Hal ini dikarenakan makanan yang mereka beli cenderung tinggi lemak, gula dan garam.

Makanan jajanan yang dikonsumsi tidak memberikan cukup zat gizi justru akan menambah kalori yang berkontribusi pada kejadian obesitas. Dampak buruk bagi kesehatan akibat obesitas yaitu saat usia dewasa akan mudah terkena penyakit degeneratif [15].

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan frekuensi jajan baik yaitu sebanyak 25 orang (58,1%).

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p value (<0,05) yaitu 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H0 ditolak. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara frekuensi jajan dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrudin, dkk (2016) yang menyatakan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri Malayang Kota Manado [16].

Responden pada penelitian ini frekuensi jajannya tergolong sering. Meskipun di sekolah mereka mewajibkan membawa bekal dari rumah tetapi anak-anak disekolah tersebut masih tetap membeli jajanan dipinggir sekolah. Dari hasil penelitian anak dengan status gizi baik frekuensi jajannya baik jika dibandingkan dengan anak dengan obesitas cenderung frekuensi jajannya sering atau dengan kata lain kurang baik. Sebagian besar jajanan yang ada disekolah diolah dengan cara digoreng sehingga akan menyumbang tinggi energi dan lemak.

Minuman dan makanan jajanan cenderung dijual dengan harga yang murah, hal ini disebabkan karena untuk menyesuaikan dengan uang saku yang dimiliki siswa. Sehingga hal ini membuat mereka sering membeli makanan jajanan seperti cilok, cilor, sosis goreng, bakso bakar, chiki dan minuman kemasan. Hal yang perlu diperhatikan ketika anak membeli makanan jajanan di pinggir sekolah adalah keamanan jajanan yaitu higien dan sanitasi penjamah serta makanan jajanan yang dibeli. Makanan jajanan yang tidak baik tentunya bukan makanan yang

direkomendasikan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Pemberian makanan jajanan yang tidak baik tersebut akan berpengaruh negatif terhadap kesehatan. Kegemukan dan obesitas bisa terjadi karena anak tidak dapat mengontrol keinginan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman jajanan. Mereka mengkonsumsi makanan dan minuman jajanan tersebut bukan berdasarkan kebutuhan mereka melainkan berdasarkan keinginan. Hal ini akan menyebabkan pasokan kebutuhan energi melebihi kebutuhan yang seharusnya [16].

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi IMT/U

Aktivitas Fisik	Status Gizi				p value
	Baik		Obesitas		
	n	%	n	%	
Ringan	6	14	12	27,9	0,011
Sedang	19	44,2	6	14	

Berdasarkan tabel 8 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi baik dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 19 orang (44,2%) lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi baik dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 6 orang (14%).

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p value (<0,05) yaitu 0,011. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H₀ ditolak. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi IMT/U anak SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermona dan Wirjatmadi (2018) yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SDN Ketabang 1 Kota Suarabaya. Anak dengan aktivitas rendah cenderung memiliki indeks massa tubuh yang lebih dari nilai normal dan beresiko mengalami masalah gizi lebih [10].

Pada penelitian ini, anak dengan status gizi obesitas cenderung aktivitas fisik yang dilakukan ringan dibandingkan dengan anak dengan status gizi baik melakukan aktivitas fisik sedang. Hal ini akan berdampak pada keseimbangan energi. Ketika asupan energi yang masuk didalam tubuh lebih besar sedangkan energi yang dikeluarkan lebih kecil serta aktivitas fisik yang dilakukan kurang maka akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh sehingga mempengaruhi kejadian gizi lebih dan obesitas pada anak. Adapun beberapa manfaat jika melakukan aktivitas fisik yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi massa lemak tubuh.

Selain itu, aktivitas fisik yang kurang pada anak akan mempengaruhi massa tulang, kelenturan tulang, dan pertumbuhan tulang. Sehingga akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan tulang atau dengan kata lain muncul gangguan lain dan pertumbuhan tulang menjadi tidak maksimal seperti

pengeroposan tulang karena komposisi tulang yang kurang dan terjadinya fraktur. Untuk memicu hormon pertumbuhan tulang maka yang perlu dilakukan anak-anak yaitu melakukan aktivitas secara terus menerus [17].

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 43 responden yaitu sebanyak 23 orang (53,5%) dengan status gizi baik, 32 orang (74,4%) dengan asupan energi baik, 34 orang (79,1%) dengan asupan protein baik, 26 orang (60,5%) dengan asupan lemak baik, dan 36 orang (83,7%) dengan asupan karbohidrat kurang. Selain itu diketahui bahwa terdapat sebanyak 43 orang (100%) atau seluruh responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi jenis makanan jajanan tidak baik, 29 orang (67,4%) dengan frekuensi jajan baik, dan 25 orang (58,1%) dengan aktivitas fisik sedang.

Tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro yaitu energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang. Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai p value (>0,05) untuk asupan energi dengan status gizi yaitu 0,086, asupan protein dengan status gizi yaitu 0,293, asupan lemak dengan status gizi yaitu 1,000, dan asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu 1,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H_a ditolak.

Terdapat hubungan antara frekuensi jajan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang. Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai p value (<0,05) untuk frekuensi jajan dengan status gizi yaitu 0,000 dan untuk aktivitas fisik dengan status gizi yaitu 0,011. Nilai tersebut menunjukkan bahwa H₀ ditolak.

Daftar Rujukan

- [1] T. Rahmawati and D. Marfuah, "Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar," *Profesi (Profesional Islam. Media Publ. Penelit.*, vol. 14, no. 1, p. 72, 2016, doi: 10.26576/profesi.140.
- [2] N. Badan Litbang Kesehatan, Kementrian Kesehatan RI, "Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. p. 198, 2018, [Online]. Available: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- [3] Depkes RI, "Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018," *Badan Litbangkes*, p. 532, 2019.
- [4] dan S. Hardinsyah., *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. EGC. Jakarta. Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC, 2016.
- [5] B. Qamariyah and T. S. Nindya, "Hubungan

- Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar,” *Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 1, p. 59, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i1.2018.59-65.
- [6] Mardiana, N. S. Nilawati, and Eliza, “Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Dan Leadlet Terhadap Perilaku Memilih Makanan Jajanan Murid Di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012,” vol. 1, pp. 17–23, 2013, [Online]. Available: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/113/85>.
- [7] BPOM, “Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin,” 2013. [Online]. Available: http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin_.pdf.
- [8] Y. Syam, “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Mangkurai 1 Makassar,” *Ilmu Keperawatan*, p. 122, 2017, [Online]. Available: http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/OTIwZmYzMDY5ZTg3NWlxOWU0NDkzN2QwMGQ5MmRjOWRkZGQ5NGE4NA==.pdf.
- [9] L. S. Etfitra, “Hubungan Asupan Energi Dan Protein dengan Status Gizi Murid Sekolah Dasar Muhammadiyah Surau Gadang Kota Padang Tahun 2018,” *Encephale*, vol. 53, no. 1, pp. 59–65, 2018, [Online]. Available: https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5288&keywords=.
- [10] N. D. N. Ermona and B. Wirjatmadi, “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017,” *Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 1, p. 97, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105.
- [11] Yulni, “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar The Relationship between the Macronutrient Intake and Nutritional Status of Elementary School Children in the Coastal Region of Makassar City,” *J. Mkmi*, pp. 205–211, 2013, [Online]. Available: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/453/273>.
- [12] A. Y. Damayanti and A. D. Santaliani, “Hubungan Asupan Makronutrien dan Uang Saku dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar,” vol. 5, pp. 57–64, 2020, [Online]. Available: <http://jgp.poltekkesmataram.ac.id/index.php/home/article/download/176/129>.
- [13] V. A. Tomaso and D. C. Dese, “Jurnal Keperawatan Muhammadiyah,” vol. 6, no. 2, 2021.
- [14] D. O. Angguriling, I. Ekayanti, A. Khomsan, D. G. Masyarakat, F. E. Manusia, and I. P. Bogor, “Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children,” *J. MKMI*, vol. 15, no. 1, pp. 81–90, 2019, [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/pyxv4n76qvganiyo7zj24areau/access/wayback/http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/download/5914/pdf>.
- [15] R. Suraya, A. S. V. Nababan, A. Siagian, and Z. Lubis, “Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja,” *J. Dunia Gizi*, vol. 3, no. 2, pp. 80–87, 2021, doi: 10.33085/jdg.v3i2.4732.
- [16] Nasrudin, F. A. Rumagit, and M. E. Pascoal, “Hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kota Manado,” *J. Gizido*, vol. 8, no. 2, pp. 61–70, 2016.
- [17] P. Octaviani, M. D. Izhar, and A. Amir, “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri 47 / Iv Kota Jambi Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary,” vol. 2, no. 2, pp. 56–66, 2018, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/6554>.