

Hubungan Frekuensi Jajan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak di SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan

Berliana Melisa Putri¹ Asep Jalaludin Saleh² Nathasa Khalida Dalimunthe³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: jalaluddinasep0@gmail.com²

Abstrak

Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang terkait dengan asupan makanan yang dikonsumsi dan kecukupan nutrisi yang diperoleh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor pola makan dan aktivitas fisik, anak yang sering mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi kalori namun rendah akan zat gizi. Apabila konsumsi jajanan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai pada anak dapat menyebabkan kejadian gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi jajan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi jajan dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar dengan didapatkan nilai p-value 0.030 dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar dengan didapatkan nilai p-value 0.046. Disarankan kepada anak SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan dapat menjaga pola jajan dan aktifitas fisik nya dengan cara jajan makanan yang sehat dan rajin melakukan aktifitas fisik sesuai kebutuhan. Disarankan siswa SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan dapat menjaga kebiasaan jajan yang baik dan rutin melakukan aktifitas fisik sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Kata Kunci: Frekuensi Jajan, Aktivitas Fisik, Status Gizi Anak

Abstract

Nutritional status is a person's physical condition related to the food intake consumed and the adequacy of the nutrients obtained. Nutritional status can be influenced by dietary factors and physical activity, children who often consume snacks that are high in calories but low in nutrients. If the consumption of snacks is not balanced with appropriate physical activity in children, it can cause overnutrition. This study aims to determine the relationship between the frequency of snacks and physical activity with the nutritional status of children at Tri Sukses Elementary School in Natar, South Lampung. The study used an analytic survey method using a cross sectional design. The results showed that there was a relationship between the frequency of snacks with the nutritional status of children at SD Tri Sukses Natar with a p-value of 0.030 and there was a relationship between physical activity with the nutritional status of children at SD Tri Sukses Natar with a p-value of 0.046. It is recommended that elementary school children of Tri Sukses Natar, South Lampung can maintain their snacking patterns and physical activity by buying healthy snacks and diligently doing physical activities according to their needs. It is recommended that students of Tri Sukses Elementary School, Natar, South Lampung, maintain good snacking habits and routinely do physical activities according to the body's needs.

Keywords: Snack Frequency, Physical Activity, Child Nutrition Status



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

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 mulai banyak melakukan hubungan dengan orang-orang baru diluar keluarganya serta mengenal suasana dan lingkungan baru dalam kehidupan (Eliza et al., 2023). Anak usia sekolah dasar merupakan anak yang belum memiliki tingkat kematangan berpikir yang baik (Kenedi et al,

2019). Masih terdapat keterbatasan anak dalam membedakan suatu hal yang baik dan buruk. Hal ini dikarenakan perkembangan kognitif siswa sekolah dasar yang masih dalam proses perkembangan menuju kematangan berpikir (Kenedi et al, 2019). Pola jajanan yang baik pada anak usia sekolah salah satunya dapat disebabkan orang tua yang telah mengajarkan kepada anak tentang kebiasaan jajan yang baik, yaitu sebagai contoh sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Orang tua cenderung mengatur pola makan jajan anaknya berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan. Pengetahuan tentang gizi memberikan kontribusi bagi seseorang dalam memilih dan menentukan makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik akan selalu memilih dan memperhitungkan makanan yang akan dikonsumsi mulai dari jenis makanannya (Mulyati, dkk, 2019). Pengetahuan gizi seimbang adalah sebuah pengetahuan mengenai berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan seseorang agar menerapkan pola hidup yang sehat (Agustina & Putri, 2019).

Jajanan tradisional merupakan makanan fungsional, yang dapat mencegah beberapa jenis penyakit degenerative. Fakta menunjukkan bahwa pada anak sekolah jajanan tradisional kurang digemari dibandingkan jajanan modern (non tradisional). Namun, jajanan modern (non tradisional) berdampak negatif terhadap status kesehatan. Apabila setiap anak tidak memiliki pengetahuan dan perilaku tentang gizi, maka mereka akan salah dalam memilih jajanan yang sehat (Fitri et al, 2019). Sebuah makanan ringan didefinisikan sebagai makanan padat termasuk yang biasanya dimakan sekaligus (dengan atau tanpa minuman) yang menjadi kebiasaan makan bagi individu, tetapi bukanlah pengganti untuk makan, dan memberikan kalori jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang dikonsumsi dalam makanan utama, sebab selain untuk memenuhi kebutuhan energi, anak usia sekolah juga masih membutuhkan energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Octavia, 2020). Intensitas aktivitas fisik yang sedang hingga kuat dapat meningkatkan kesehatan (WHO, 2020). Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga (Laswati, Dyah Titin, 2019). Faktor yang mempengaruhi status gizi selain asupan gizi ke dalam tubuh yaitu aktivitas fisik. Faktor status gizi dan aktivitas fisik sangat berperan penting dalam pencapaian kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang, khususnya bagi anak usia sekolah yaitu usia 6-12 tahun (Dewi Fortuna Saraswati et al, 2021). Selain itu, aktivitas fisik juga berpengaruh pada status gizi seseorang (Hasibuan, 2021).

Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna (Mardalena, 2016). Kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Utari, 2022). Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Papotot, 2021). Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (Sulastris et al, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2023) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi santri putri Pondok Pesantren Al-Asnawiyah dengan nilai signifikansi dibawah 0,005 ($p=0,08$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik (variabel bebas) dengan status gizi (variabel terikat) santri putri Pondok Pesantren Al Asnawiyah dengan nilai signifikansi dibawah 0,005 ($p=0,01$). Dari hasil prasurvey di SD Tri Sukses dengan menyebarkan kuesioner dan wawancara maka terdapat 22 siswa sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dan kurang melakukan aktifitas fisik dan 10 siswa terprediksi memiliki gizi kurang. Data frekuensi pola konsumsi didapatkan hasil dari wawancara dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), data aktivitas fisik didapatkan menggunakan kuisisioner dengan teknik wawancara. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti ini tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait hubungan frekuensi jajan dan aktifitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses.

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 untuk skala nasional, status gizi menurut IMT/U kategori usia 6-12 tahun menunjukkan bahwa sebesar 6,7% mengalami status gizi kurus, sedangkan sebesar 9,5% mengalami status gizi lebih dan sebesar 4,0% mengalami status gizi obesitas. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada hubungann frekuensi jajan dan aktifitas fisik dengan status gizi pada anak SD Tri Sukses di wilayah Natar Lampung Selatan”. Tujuan umum penelitian ini adalah diketahui bagaimana hubungan frekuensi jajan dan aktifitas fisik dengan status gizi pada anak di SD Tri Sukses Wilayah Natar Lampung Selatan. Adapun tujuan khusus untuk penelitian ini adalah sebagai berikut: Diketahui status gizi pada anak SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Diketahui frekuensi jajan anak SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Diketahui aktifitas fisik anak SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Diketahui hubungan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Diketahui hubungan aktifitas fisik dengan status gizi pada anak SD tri sukses.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif dan rancangan penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* yaitu penelitian merupakan jenis penelitian observasional yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu di seluruh populasi sampel yang telah ditentukan. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Penelitian ini dilakukan pada 6-7 Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas 4 dan 5 SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Berdasarkan data di SD Tri Sukses Natar, Lampung Selatan diketahui populasi sebanyak 96 orang. Jumlah populasi sampel dalam penelitian ini adalah 96 orang. Adapun dalam pengambilan sampel memperhatikan kriteria inklusi dan krietria eksklusi sampel sebagai berikut: Kriteria Inklusi: Siswa dan siswi yang terdaftar di SD Tri Sukses Lampung Selatan. Siswa dan siswi SD Tri Sukses Lampung Selatan yang sehat jasmani dan rohani. Siswa dan siswi SD Tri Sukses Lampung Selatan yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Siswa dan siswi yang tidak hadir ke sekolah dan Siswa dan siswi yang sedang sakit. Teknik sampling (pengambilan sampel) yang digunakan pada penelitian ini adalah *Simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan jenis *probability* yang sederhana untuk mencapai sampling ini, dengan cara pengundian kupon yang masing-masing anak diberikan 1 kupon. Isi dari kupon tersebut terdiri dari 78 bertuliskan tanda $\sqrt{}$ dan 18 bertuliskan tanda X, yang mana di kesepakatan awal sudah ditetapkan untuk yang mendapatkan tanda $\sqrt{}$ ialah yang akan dijadikan sampel dan yang mendapatkan tanda X maka dia tidak termasuk kedalam sampel. Sampel yang digunakan mengambil subjek dari kelas IV dan V. Besar atau jumlah sampel yang digunakan masing-masing kelas dihitung menggunakan rumus.

Tujuan etika dalam penelitian adalah untuk menjamin bahwa tidak ada satu pihak pun yang dirugikan ataupun menanggung risiko kerugian dalam setiap kegiatan penelitian (Donald Cooper 2019). Etika dalam penelitian mempunyai berbagai macam prinsip, namun terdapat empat prinsip utama yaitu sebagai berikut:

1. Menghormati harkat martabat manusia (*respect for human dignity*). Peneliti perlu mempertimbangkan hak subjek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian seta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.
2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*) Peneliti perlu memperhatikan hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu, tidak semua orang menginginkan informasinya diketahui oleh orang

lain, sehingga peneliti harus memperhatikan hak-hak dasar individu dalam penelitian tersebut. Peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat asal subjek dalam kuisisioner dan alat ukur apapun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Peneliti dapat menggunakan koding (inisial atau *identification number*) sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*) Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Untuk memenuhi prinsip keterbukaan, penelitian harus dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan, keseksamaan, kecermatan, intimitas, psikologis serta perasaan religius subjek penelitian.
4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balacing harms and benefits*), peneliti harus mempertimbangkan masalah yang dapat merugikan bagi subjek (*non malaficence*). (Sumantri, 2015)

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan Teknik wawancara. Setelah diberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner dan diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan jika terdapat soal yang belum jelas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data berisi daftar pertanyaan yang telah disusun terkait dengan variabel penelitian sehingga responden tinggal memberikan jawaban dengan memberikan jawaban pada kolom dan pilihan tepat sesuai keadaan responden yang telah disediakan (Hidayat. A. A, 2014). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ untuk frekuensi jajan dan aktifitas fisik dengan beberapa pernyataan dan pertanyaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Tri Sukses terletak di dusun Serbajadi 2 desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dan berjarak 10 Km dari pusat kota Provinsi Lampung. Berdiri pada tahun 1998 dengan izin oprasional tanggal 16 Desember 1999, NSS : L 1012010302. SD Tri Sukses merupakan bagian unit pendidikan dari Yayasan Nurul Huda Lampung yang terdiri dari TK, SD, SMP, SMA Tri Sukses dan Pondok Pesantren Nurul Huda dengan luas lokasi keseluruhan 3,3 Ha yang sepenuhnya milik Yayasan Nurul Huda Lampung. Ruang belajar SD Tri Sukses terdiri 1 ruang kantor kepala sekolah dan guru, 7 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, dan 4 ruang kamar mandi. Jumlah tenaga pengajar di SD Tri sukses 20 orang guru, yaitu terdiri dari 1 kepala sekolah, 13 guru kelas, 3 guru bidang studi, 1 tata usaha, 1 bendahara dan 1 penjaga sekolah. Kegiatan belajar mengajar di laksanakan pada pagi dan siang hari. Sarana dan Prasaran yang terdapat di SD Tri Sukses Terdiri atas ruang kelas, ruang labolatorium, UKS, kantin dan perpustakaan.

Pembahasan

Analisis Univariat

Frekuensi Jajan

Anak sekolah dasar pada umumnya berada pada usatu masa yang mempunyai rasa keingintahuan serta rasa ketertarikan pada suatu benda ataupun makanan. Menurut Nasrudin (2016) anak usia 6-9 tahun sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sedangkan usia 10-19 tahun adalah usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas,

kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan tubuh pada remaja putri. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi jajanan sebanyak 30 responden (38.5%) memiliki frekuensi jajan dalam kategori sering dan sebanyak 48 responden (61.5%) memiliki frekuensi jajan dalam kategori jarang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Delavita (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian memiliki frekuensi konsumsi jajan dalam kategori sering dalam seminggu. Kebiasaan mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi sering memiliki kontribusi besar dalam peningkatan masa lemak dalam tubuh. Makanan dan minuman jajanan dijual dengan harga yang relative murah dan disesuaikan dengan uang jajan siswa. Anak yang cenderung memiliki kebiasaan makan jajanan akan memiliki dampak pada status gizinya karena bisa diketahui bahwa makan jajanan merupakan makanan yang minim akan sumber nutrisi yang tentu akan berdampak pada kebutuhan nutrisi seseorang. Menurut Rohmatin (2023) kondisi kesehatan gizi remaja sangat ditentukan bagaimana remaja itu sendiri memenuhi kebutuhan nutrisinya secara seimbang atau tidak atau bahkan bisa lebih berdampak buruk jika konsumsi makanan dengan kategori jajanan dilakukan secara terus menerus.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta menurunkan risiko untuk terjadi kelebihan berat badan maupun penyakit-penyakit lain yang disebabkan oleh berat badan berlebih. Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak usia sekolah, maka baik orangtua maupun guru di sekolah seharusnya menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak terstruktur. Menurut Fatimah (2020) Usia anak-anak khususnya usia sekolah tidak seharusnya menghabiskan waktunya dengan hanya menonton televisi sambil menikmati snack yang berlebihan, bermain games, bermain gadget dan hanya berbaring di tempat tidur dalam waktu dari 60 menit. Penting bagi anak usia sekolah untuk menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang aktif, paling tidak 30 menit untuk kegiatan terstruktur dan 60 menit untuk kegiatan yang tidak terstruktur seperti bermain di taman terbuka. Aktivitas fisik untuk anak usia sekolah seharusnya menyenangkan, menarik serta dapat melatih perkembangan pada anak. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi aktivitas fisik dari 78 responden, sebanyak 39 responden (50.0%) memiliki frekuensi aktivitas fisik dalam kategori ringan dan sebanyak 39 responden (50.0%) memiliki aktivitas fisik dalam kategori berat. Menurut peneliti berdasarkan fakta menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah 10-13 tahun banyak pada kategori ringan dikarenakan anak usia ini lebih senang berada didalam rumah dengan menonton televisi, bermain gadget daripada melakukan aktivitas diluar rumah seperti bersepeda, bermain sepak bola, badminton, lari-lari, jalan santai dan senam. Jika aktivitas tersebut dilakukan dengan baik maka lemak dalam tubuh bisa berkurang dan mencegah kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah, salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik.

Status Gizi

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi zat gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang dengan status gizi kurang memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang memiliki gizi lebih memiliki risiko tinggi penyakit degenerative. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi status gizi menunjukkan responden yang memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi kurang

maupun status gizi lebih. Penilaian status gizi pada penelitian ini menggunakan penilaian secara antropometri. Dalam penelitian ini indeks yang digunakan adalah IMT menurut umur, IMT diperoleh dari hasil perhitungan yang didapatkan dari tinggi badan dan berat badan responden. Status gizi seseorang tergantung pada asupan dan kebutuhan gizinya. Gizi yang baik dapat terpenuhi apabila terdapat keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang baik pada anak akan mendukung perkembangannya, sedangkan status gizi yang tidak baik akan beresiko pada berbagai masalah kesehatan.

Analisis Bivariat

Hubungan Frekuensi Jajan Dengan Status Gizi Anak di SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil hubungan antara frekuensi jajan dengan status gizi anak dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.030. Nilai tersebut menunjukkan nilai p-value <0.05 yang berarti H_a diterima dan H_0 di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrudin (2016) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan status gizi anak sekolah dasar kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kota Manado dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.012. Hal ini berarti makanan jajanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang, walaupun demikian jajanan yang tidak sehat bukanlah makanan yang disarankan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, karena makanan jajanan yang tidak sehat memiliki dampak negative bagi kesehatan anak diantaranya hygiene makanan dan penjual, kandungan bakteri yang bisa menyebabkan penyakit infeksi dan dapat menyebabkan terjadinya kegemukan dan obesitas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatimah (2020) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000. Status gizi normal lebih banyak ditemukan pada anak yang mempunyai kebiasaan sering jajan. Kebiasaan jajan pada anak sekolah dapat menjadi baik jika makanan yang dibeli adalah makanan yang memiliki nilai gizi. Namun kebanyakan anak sekolah membeli jajanan yang tidak mempunyai nilai gizi seperti es, permen, chiki dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan Rohmatin (2023) menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status gizi pada siswa SMA N 2 Bojonegoro. Remaja yang cenderung memiliki kebiasaan jajan akan memiliki dampak pada status gizinya, karena bisa diketahui bahwa makanan jajanan merupakan makanan yang minim akan sumber nutrisi yang tentu akan berdampak pada kebutuhan gizi seorang remaja.

Kondisi kesehatan gizi remaja sangat ditentukan bagaimana remaja itu sendiri memenuhi kebutuhan nutrisinya secara seimbang atau tidak atau bahkan bisa lebih berdampak buruk jika konsumsi makanan dengan kategori jajanan dilakukan secara terus menerus. Menurut asumsi peneliti jajan disekolah sudah menjadi kebiasaan anak di semua tempat, baik diperkotaan maupun pedesaan. Ada beberapa hal yang menyebabkan anak jajan disekolah, diantaranya karena anak tidak sempat sarapan dirumah. Keadaan ini dapat terjadi karena ibu tidak sempat menyiapkan makanan sebelum anak berangkat kesekolah. Jajan sudah menjadi suatu kebiasaan yang rutin dilakukan oleh anak sekolah dan bahkan orang tua selalu memberikan uang jajan kepada anaknya ketika akan berangkat kesekolah.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak di SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.046. Nilai tersebut menunjukkan nilai p-value <0.05 yang berarti H_a diterima dan H_0 di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar. Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki aktivitas ringan mayoritas memiliki status gizi yang baik. Hal ini dapat diartikan meskipun responden tidak terlalu banyak beraktivitas, namun masih memiliki status gizi yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2023) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi santri Pondok Pesantren Putri Al Asnawiyah dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.001. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap keseimbangan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energy yang dikeluarkan. Jika asupan energy berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka anak mudah mengalami kelebihan berat badan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatin (2023) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas X SMA N 2 Bojonegoro dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000. Remaja yang memiliki aktivitas berlebih tanpa memperhatikan kebutuhan zat gizinya akan berdampak pada kondisi status gizinya, karena suatu aktivitas fisik tertentu akan membutuhkan sejumlah energi sehingga jika aktivitas fisik dilakukan secara berlebih tentu akan menguras jumlah energi harian yang dimiliki dan pada saat bersamaan apabila tidak diseimbangi dengan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan berdampak pada kondisi status gizi itu sendiri. Penelitian ini yang dilakukan Fatimah (2020) menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000. Keaktifan responden dalam melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi indeks massa tubuhnya sehingga akan berdampak pada kurangnya resiko timbulnya masalah gizi lebih. Hal ini dikarenakan adanya keseimbangan antara asupan yang dimakan dengan asupan yang dikeluarkan. Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini didominasi oleh ringannya aktivitas fisik yang dilakukan responden. Menurut peneliti hal ini dikarenakan sebagian besar dari responden melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah setiap satu minggu sekali yaitu pada saat jam pelajaran olahraga. Diluar jam sekolah sebagian besar responden menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain game dan belajar.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu pada saat pengisian kuisioner, siswa ada yang saling menanyakan jawaban sehingga dapat mempengaruhi jawaban responden juga keterbatasan waktu penelitian karena penelitian ini dilaksanakan selama pembuatan skripsi. Waktu yang singkat ini termasuk sebagai salah satu faktor yang dapat mempersempit ruang gerak penelitian, sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “Hubungan Frekuensi Jajan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Di SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi jajan dari 78 anak SD didapatkan, sebanyak 30 responden (38.5%) memiliki frekuensi jajan dalam kategori sering dan sebanyak 48 responden (61.5%) memiliki frekuensi jajan dalam kategori jarang.

2. Distribusi frekuensi aktivitas fisik dari 78 responden, sebanyak 39 responden (50.0%) memiliki frekuensi aktivitas fisik dalam kategori ringan dan sebanyak 39 responden (50.0%) memiliki aktivitas fisik dalam kategori berat.
3. Distribusi frekuensi status gizi dari 78 responden, 17 responden (21.8%) memiliki status gizi dalam kategori kurang, sebanyak 48 responden (61.5%) memiliki status gizi dalam kategori baik dan sebanyak 13 responden (16.7%) memiliki status gizi dalam kategori lebih.
4. Terdapat hubungan antara frekuensi jajan dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai p-value sebesar 0.030, nilai tersebut menunjukkan nilai p-value <0.05.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak di SD Tri Sukses Natar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai p-value sebesar 0.046, nilai tersebut menunjukkan nilai p-value <0.05.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pihak orang tua terhadap anak nya agar lebih memperhatikan pemilihan jajanan yang dikonsumsi anaknya serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin pada anak sekolah dasar.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan dalam meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi anak dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Octavia, Shilpy. 2020. Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja, Sleman: Cv Budi Utama
- A.Aziz Hidayat, 2014. Metode Penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika.
- Ali Khomsan, 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Almatsier, S (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Ariandani, B. (2011). Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. Jurnal Ilmu Gizi, Universitas Diponegoro.
- Brown, Judith E. Et.al. 2013. Nutrition Through the Life Cycle. Wadsworth:USA
- Cooper, D. R., 2019. & Schindler. Metode Penelitian Bisnis (Edisi 12). Salemba empat.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448.
- Dewi Fortuna, Ramadhan Komala, Amali Rica Pratiwi, Desti Ambar Wati, 2021. Hubungan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi anak sdn 46 gedong tataan. Journal Of Holistic and Health Science Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2022.
- FAO. 2010. Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO) and 2008 Production Year book.
- Faradilah, A., Syakir, D., & Akbar, A. 2018. Gambaran Status Gizi dan Asupan Remaja Pesantren Tahfidz. Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal, 2(2).
- Fatimah, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Kab. Banjar Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Fauziyah, N. A. I. L. Y. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Putri (Doctoral dissertation, Thesis. Universitas Walisongo).

- Fitri, S. F.N. (2021). Problematika Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 16617-1620.
- Fitria, Y., Kenedi, A. K., & Syukur, S. K. (2021). The Effect Of Scientific Approach On Elementary School Students'learning Outcomes In Science Learning. *JPsD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 7(1), 78-90.
- Harahap, Nova L., Lestari, Wanda., dan Saskiyanto. 2020. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu.
- Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*, Jakarta: EGC.
- Issabella, C.M. et al. 2023. Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan. Bandung: Media Sains Inonesia. *Journal Of Holistic and Health Science* Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2022
- Kenedi, A. K., Eliyasni, R., & Fransyaigu, R. (2019, December). Jigsaw using animation media for elementary school. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1424, No. 1 p. 012027). IOP Publishing.
- Kusumo, M. P. (2020) *Pemantauan Aktivitas Fisik*.
- Laswati, Dyah Titin, 2019. "Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang." *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian* 2(1):69-73.
- Lonia, Anggraini. 2014. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Mardalena, I. (2016). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mariza, YY, 2012. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Artikel Penelitian. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Nasrudin, N., Rumagit, F. A., & Pascoal, M. E. (2016). Hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kota Manado. *Jurnal Gizido*, 8(2), 61-70.
- Notoatmodjo, 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka. Cipta.
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Nursalam, 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Putra, W. N. 2017. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 5 Nomor 3, 299.
- Rohmatin, N. I., Hidayati, N., & Fitria, F. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan status Gizi pada Siswa di SMAN 2 Bojonegoro. *Infokes*, 13(02), 101-109.
- Safriana, 2012. Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia
- Salendu, P., Rompies, R., Papotot, G. 2021. Pengaruh Kekurangan Nutrisi terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik: JBM*. 13(3): 266-273. doi: 10.35790/jbm.13.13.2021.31830.
- Sugiyono, 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, A. *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Kencana. 2015
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization (WHO). 2020. *Physical Activity*.

- Yasmin, G., dan Madanijah, S. (2010). Perilaku Penjaja Pangan Jajanan Anak Sekolah Terkait Gizi dan Keamanan Pangan di Jakarta dan Sukabumi. *Jurnal Gizi dan Pangan*: 2010, 5(3): 148–157
- Yulastuti, Rina, 2012. Analisis Karakteristik Siswa, Karakteristik Orang Tua dan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi SDN Rambutan 04 Pagi Jakarta Timur Tahun 2011. Skripsi. Depok: Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.