

## GAMBARAN JENIS MAKANAN JAJANAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA ANAK SD NEGERI 104244 JATI SARI LUBUK PAKAM

Erlina Nasution<sup>1</sup>, Urbanus Sihotang<sup>2</sup>, Meshy Febrian Tamba<sup>3</sup>

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Medan

e-mail : [erlinanasution164@gmail.com](mailto:erlinanasution164@gmail.com)

### ABSTRAK

Makanan Jajanan adalah makanan atau minuman yang di olah oleh penjual kemudian disajikan dalam kemasan dengan bentuk bervariasi untuk menarik minat pembeli. Makanan memberikan sumber energi dan zat gizi yang diperlukan tubuh manusia untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya. Banyak jenis makanan yang dapat dikonsumsi setiap harinya, salah satunya adalah cemilan basah dan kering. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui gambaran Jenis Makanan Jajanan dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan Jenis makanan jajanan dan Asupan zat gizi makro pada anak sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV A dan VA sampel berjumlah 48 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner semi ffq. Hasil penelitian ini Terdapat 83.3% sampel membeli jenis jajanan yang beragam. jenis makanan jajanan yang paling sering dikonsumsi adalah risol, bakwan, bakso goreng, dan roti goreng masing masing sebesar 29.1%, 25.0%, 29.1%, dan 29.1% dengan rata rata asupan protein 76.5%, Carbohidrat 21.6%, Lemak 86.3%, dan asupan energi yaitu 58.3%.

**Kata Kunci** : Jenis Jajanan; Asupan Zat Gizi Makro; Anak SD

### ABSTRACT

*Snacks are food or drinks that are processed by the seller and then presented in packages in various shapes to attract buyers. Food provides a source of energy and nutrients needed by the human body to improve the health of the*

*body. Many types of food can be consumed every day, one of which is wet and dry snacks.*

*The aim is to know the description of Types of Snacks and Intake of Macronutrients in Children of SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam.*

*This research was conducted at SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam. Time of research February 6<sup>th</sup>, 2023. This type of research was descriptive research, namely describing or describing types of snack and intake of macronutrients in elementary school children, the population in this study was 47 class IVA and VA student, Data collection was carried out by a semi-ffq questionnaire.*

*The results of the study were that 83.3% of the sample bought various types of snacks. The most frequently consumed types of snack foods were risol, bakwan, fried meatballs, and fried bread, respectively 29.1%, 25.0%, 29.1%, and 29.1% with an average protein intake 76.5%, Carbohydrate 21.6%, Fat 86.3%, and energy intake is 58.3%.*

**Keywords** : *Types of snacks; Intake of Macronutrients ; Children of SD*

### PENDAHULUAN

Asupan gizi yang meliputi energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Energi merupakan jumlah asupan yang dikonsumsi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Pada anak sekolah dasar biasanya mengkonsumsi makanan yang sedikit sehingga makanan tersebut tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi setiap harinya (Utama, aditia edy et al., 2020).

Konsumsi energi tubuh sangat penting, jika konsumsi energi yang dibutuhkan tubuh lebih rendah, cadangan energi yang tersimpan di otot habis.

Kekurangan energi jangka panjang menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya. Setiap konsumsi energi berlebih disimpan dalam tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak atau jaringan lain. Jika keadaan ini terus berlanjut akan menyebabkan obesitas yang berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dan lainnya (Febriani, 2020).

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Anak juga sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

Konsumsi energi di Indonesia di bawah kebutuhan minimal secara nasional mencakup 33,9% untuk kelompok usia 4-6 tahun dan 41,8% untuk usia 7-9 tahun. Prevalensi konsumsi protein dibawah kebutuhan minimal secara nasional mencakup 25,1% untuk kelompok usia 4-6 tahun dan 30,8% untuk usia 7-12 tahun. (Utama, aditia edy et al., 2020).

Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang diolah oleh penjual kemudian disajikan dalam kemasan dengan bentuk yang bervariasi untuk menarik minat pembeli. Makanan jajanan ini di olah oleh pengrajin sebagai makanan siap santap yang di perjual belikan di tempat umum oleh pedagang kecil dan pedagang kaki lima. Jajanan juga menjadi faktor penting dalam proses pertumbuhan anak, karena jajanan yang sehat menyimpan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh, sehingga mengonsumsi jajanan yang baik dapat mempercepat proses pertumbuhan anak yang baik (li & Pustaka, 2014).

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi pada periode tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat

buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (Kemenkes RI, 2016).

Penyebab yang mempengaruhi masalah gizi kurang atau buruk pada anak yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. penyebab langsung status gizi yaitu kurang adekuatnya intake makanan yang mengandung protein dan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, perbedaan sosial dan budaya tentang kebiasaan makan pengetahuan ibu, pendidikan ibu, penghasilan keluarga, pola pengasuhan anak yang nutrisi, kurang pengetahuan tentang nutrisi, kelebihan makanan baik dalam jumlah maupun kualitas yang tidak dibutuhkan oleh tubuh, adanya penyakit yang menyertai seperti pencernaan, absorpsi makanan. Sedangkan penyebab tidak langsung antara lain pengetahuan ibu, pendidikan ibu, penghasilan keluarga, pola pengasuhan anak dan Pendapatan keluarga (Firdawsi Nuzul)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah asupan energinya. Konsumsi makanan dan perilaku jajan merupakan dua faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi meskipun masih banyak faktor yang mempengaruhi. Saat ini, kebiasaan makan dan jajan memiliki arti penting bagi anak sekolah dalam mendorong tumbuh kembang anak. (Wijrahayu et al., 2020)

Hal ini sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Rizki (2016) dalam (Khairani et al., 2021) di Ponpes Darul Rahman, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan status gizi.

Orang tua memiliki peranan penting dalam pengetahuan yang baik tentang pola makan dan pertumbuhan (status gizi) akan mampu untuk memantau dan melatih anak untuk perkembangan dengan optimal sehingga jika terjadi kelainan tumbuh kembang pada anak dapat dideteksi secara dini. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan asupan makanan yang baik agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan

dengan baik. Jenis makanan yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada status gizinya. Perbedaan status gizi memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap perkembangan anak, jika kebutuhan gizi yang seimbang tidak terpenuhi dengan baik maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat. (Uce, 2018)

Berdasarkan Hasil Penelitian yang sudah dilakukan di SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam pada 48 orang siswa/i, di ketahui asupan protein dengan kategori baik 76,6%, kategori defisit 20,8%. asupan lemak dengan kategori baik 86,3%, kategori defisit 2,0%. dan untuk asupan karbohidrat dengan kategori baik 21,6%, defisit 27,5%. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Gambaran Jenis Makanan Jajanan, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Anak SD Negeri 104244 Jati Sari"

#### Tujuan Penelitian

- Mengetahui Gambaran Jenis Makanan Jajanan, Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam.
- Menilai Jenis Makanan Jajanan siswa/i di SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam.
- Menilai Asupan Zat Gizi Makro makanan jajanan siswa/i di SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam

#### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan Jenis makanan jajanan dan Asupan zat gizi makro pada anak sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV A dan VA sampel berjumlah 48 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian formulir kuesioner semi ffq.

#### HASIL

##### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Responden penelitian ini merupakan Anak SD dengan usia 9-12 Tahunl dan yang berdomisili di Desa Jati Sari, Kec. Lubuk Pakam. Karakteristik responden yang meliputi Jenis Kelamin, usia responden, adalah sebagai berikut :

##### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah atribut-atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan sejak seseorang lahir. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	%
Laki laki	23	47,9
Perempuan	25	52,1
Total	48	100,0

Pada tabel 1 distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 48 sampel siswa berdasarkan jenis kelamin lebih banyak pada perempuan sebesar 25 orang (52,1%) dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 23 orang (47,9%).

##### b. Usia

Usia adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa/i kelas IV dan V SD N 104244 Jati Sari Lubuk Pakam yang berjumlah 48 orang.

**Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia**

Usia	N	%
10 Thn	32	66,7
11 Thn	14	29,2
12 Thn	2	4,2
Total	48	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 sampel siswa dengan kategori usia berdasarkan AKG, persentase yang paling tinggi pada umur 10 tahun yaitu 32 orang (66,7%). Dan persentase umur yang paling sedikit adalah pada rentan umur 12 tahun yaitu 2 orang (4,2%)

##### 2. Jenis Jajanan

Makanan Jajanan adalah makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan. Makanan jajanan terdiri dari makanan cemilan basah dan makanan jajanan kering.

**Tabel 3 Jenis Jajanan**

Jenis Jajanan	n	%
Beragam	40	83.3%
Kurang Beragam	5	10.41%
Tidak Beragam	3	6.25%

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa Siswa/i anak sekolah dasar 104244 Jati sari, Lubuk Pakam menunjukkan bahwa siswa/i saat membeli jajanan beraneka ragam dengan prevalensi 83.3%, kurang beragam 10.41%, dan tidak beragam 6.25%.

**Tabel 4 Jenis Makanan jajanan yang sering di konsumsi**

Jenis makanan Jajanan	N	%
nasi goreng	45	95.7
mie goreng	43	89.6
roti goreng	29	60.4
roti coklat	42	87.5
roti isi nanas	18	37.5
roti isi keju	23	57.5
roti bakar	42	87.5
brownis coklat	37	79.2
Risol	46	95.8
Bakwan	44	91.7
pisang goreng	42	87.5
Donat	42	87.5
tempe goreng	44	89.6
bakso goreng	39	81.3
telur gulung	36	75.0
tahu goreng	39	81.3
Nugget	38	79.2
pisang coklat	41	85.4
Makaroni	35	72.9
kerupuk singkong	34	70.8
Sosis	42	87.5
susu milo	38	79.2
ice cream	41	85.4

Tabel 4 menunjukkan bahwa jika anak sekolah dasar SD N 104244 Jati Sari Jenis Jajanan yang paling diminati adalah risol dengan prevalensi 95.8%, bakwan 91.7% dan makanan pokok yaitu nasi goreng 95.8%.

**Frekuensi Membeli Makanan Jajanan**

Frekuensi adalah jumlah putaran ulang per peristiwa.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pembelian Makanan Jajanan**

Frekuensi Pembelian Jajanan	n	%
setiap hari	36	75.0
2x/mmg	4	14,6
1x/mmg	3	6,3
4-5x/mmg	2	4,2
tidak pernah	3	6,3
Total	48	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa anak SD 104244 Jati Sari ubuk Pakam selalu membeli makanan jajanan setiap harinya 75.0% Hal ini menunjukkan, bahwa siswa/i gemar untuk membeli jajanan

### 3. Asupan Zat Gizi Makro

Berdasarkan *Buku Pedoman Petugas Gizi Puskesmas Depkes Ri* dalam Supriasa 2018, Klasifikasi Tingkat Konsumsi dibagi menjadi 4 dengan *cut of the points* masing-masing sebagai berikut:

- 1) Baik :15%
- 2) Sedang : 13%
- 3) Kurang : 12%
- 4) Defisit : <10%

(Supriasa, Bakri, & Fajar, 2016)

Asupan zat gizi makro pada siswa dijelaskan pada tabel berikut :

#### a. Asupan Protein

**Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Protein**

Asupan Protein	n	%
15% baik	39	76,5
13 % Sedang	5	9,8
12 % Kurang	2	3,9
< 10 % Defisit	2	3,9
Total	48	94,1

Pada Tabel 6 Asupan Protein memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan protein pada siswa .menunjukkan bahwa rata-rata asupan protein yang baik terdapat pada 39 orang yaitu 76.5%, Sedang 5 orang 9.8%, Kurang 2 orang 3.9% dan Defisit 2 orang 3.9%.

**b. Asupan Karbohidrat**  
**Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Karbohidrat**

Asupan carbohydrate	N	%
15% Baik	11	21,6
13% Sedang	18	35,3
12% Kurang	5	9,8
10% Defisit	14	27,5
Total	48	94,1

Pada Tabel 7 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan Carbohydrat pada siswa. Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat dengan kategori baik 11 orang yaitu 21.6%, Sedang 18 orang 35.3%, Kurang 5 orang 9.8% dan Defisit 14 orang 27.5%.

**c. Asupan Lemak**  
**Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Lemak**

Asupan lemak	N	%
15% Baik	44	86,3
13% Sedang	3	5,9
10% Defisit	1	2,0
Total	48	94,1

Pada Tabel 8 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan Lemak pada siswa .menunjukkan bahwa rata-rata asupan Lemak dengan kategori baik 44 orang yaitu 86.3%, Sedang 3 orang 5.9%, Kurang 5 orang 9.8% dan Defisit 1 orang 2.0%.

**d. Asupan Energi**  
**Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Energi**

Asupan energi	N	%
15% Baik	28	58,3
13% Sedang	7	14,6
12% Kurang	3	6,3
< 10% Defisit	10	20,8
Total	48	100,0

Pada Tabel 9 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan Energi pada siswa .menunjukkan bahwa rata-rata asupan Energi dengan kategori baik 28 orang yaitu 58.3%, Sedang 7 orang 14.6%, Kurang 3 orang 6.3% dan Defisit 10 orang 20.8%.

## KESIMPULAN

- 1) Rata-rata asupan Protein dengan kategori baik pada siswa sebanyak 39 orang yaitu 76,5%, asupan Carbohydrat dengan kategori baik 11 orang yaitu 21,6%, asupan Lemak dengan kategori baik 44 orang yaitu 86,3%, asupan Energi dengan kategori baik 28 orang yaitu 58,3%,
- 2) Anak sekolah lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan yang beragam seperti risol (29.1%), bakwan (25.0%), bakso goreng (29.1%) dan roti coklat (29.1%).

## DAFTAR PUSTAKA

- AWALIA, W. (n.d.). Kebutuhan Energi Dalam Tubuh. *Osf.io*. <https://osf.io/preprints/ad2b6/>
- Biomass, B. F. (2019). ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG). *Penetapan Angka Kecukupan Gizi (AKG)*, 52(1), 1–5.
- Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. (2019). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta. *04 Juli*, 9–47. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1333/>
- HAPSARI, R. N. (2013). kontribusi makanan jajanan terhadap tingkat kecukupan asupan energi dan protein pada anak sekolah yang mendapat PMT-AS DI SD PLALAN 1 KOTA SURAKARTA. *Surakarta*, 1, 1–14. [http://eprints.ums.ac.id/27111/13/NA\\_SKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/27111/13/NA_SKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>

- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129.  
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>
- Rachman, T. (2018). Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Sari, I. S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi (Imt/U) Siswa Kelas 9 Smpn 18 Pekanbaru*. 5–15.
- Supariasa, Bakri, & Fajar ,Penilaian Status Gizi Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.,
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Wijrahayu, A., Novianty, & Andini, D. T. (2020). Tingkat Kecukupan Energi dan Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 2020, 401–404.