JIKES: JOURNAL OF HEALTH SCIENCES
Year 2026, Volume 5, Number 1, Month July-December: pages 2192-2204
e-ISSN: 2963-069X | URL:https://yptb.org/index.php/jik| e-Mail:jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2852

PENGARUH UANG SAKU, KEBIASAAN BAWA BEKAL, KEBIASAAN SARAPAN, FREKUENSI KONSUMSI MINUMAN MANIS, FREKUENSI KONSUMSI JAJANAN KANTIN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA SDN 1 ADIARSA BARAT

Eunike Louisia Matondang[1*], Milliyantri Elvandari[2], & Linda Riski Sefrina[3]

[1-3]Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang
email: 2210631220006@student.unsika.ac.id, milly.elvandari@fkes.unsika.ac.id, linda.riski@fkes.unsika.ac.id

Submit Tgl: 26-September-2026 Diterima Tgl: 16-November-2026 Diterbitkan Tgl: 17-November-2026

Abstrak: Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi minuman manis, frekuensi konsumsi jajanan kantin, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SDN 1 Adiarsa Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik. Populasi penelitian berjumlah 93 siswa kelas VI, dengan sampel sebanyak 66 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner, lembar pengumpulan data, serta alat ukur tinggi dan berat badan. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi, *Chi-Square*, *Fisher Exact*, dan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara uang saku (p=0,743), kebiasaan membawa bekal (p=0,741), konsumsi jajanan kantin, konsumsi minuman manis, dan aktivitas fisik (p=0,836) dengan status gizi. Sebaliknya, kebiasaan sarapan berhubungan signifikan dengan status gizi (p=0,000; r=-0,568). Kesimpulannya, kebiasaan sarapan merupakan variabel yang menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi siswa, sedangkan variabel lainnya tidak menunjukkan hubungan signifikan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Uang Saku, Usia Sekolah

Abstrak: *Nutritional status is an important indicator supporting the growth and development of school-aged children. Nutritional status may be influenced by various dietary and physical activity factors. This study aimed to analyze the relationships of pocket money, lunchbox habits, breakfast habits, sweetened beverage consumption frequency, canteen snack consumption frequency, and physical activity with the nutritional status of students at SDN 1 Adiarsa Barat. This quantitative study used an analytical approach. The study population consisted of 93 sixth-grade students, with 66 students selected through purposive sampling. The instruments included a questionnaire, data collection form, and height and weight measurement tools. Data were analyzed using frequency distributions, Chi-Square, Fisher Exact, and Spearman correlation tests. The results showed no significant relationships between pocket money (p=0.743), lunchbox habits (p=0.741), canteen snack consumption, sweetened beverage consumption, and physical activity (p=0.836) and nutritional status. In contrast, breakfast habits were significantly associated with nutritional status (p=0.000; r=-0.568). In conclusion, breakfast habits were the only variable demonstrating a significant relationship with nutritional status among the students, while the other examined variables showed no statistically significant relationships.*

Copyright©2026: Eunike Louisia Matondang, Milliyantri Elvandari, & Linda Riski Sefrina

Keywords: *Breakfast Habits, Nutritional Status, Physical Activity, Pocket Money, School-Aged Children*

Cara mengutip Matondang, E. L., Elvandari, M., & Sefrina, L. R. (2026). Pengaruh Uang Saku, Kebiasaan Bawa Bekal, Kebiasaan Sarapan, Frekuensi Konsumsi Minuman Manis, Frekuensi Konsumsi Jajanan Kantin dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa SDN 1 Adiarsa Barat. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 2192–2204. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2852

PENDAHULUAN

Perkembangan anak mencakup berbagai perubahan dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan psikososial. Pertumbuhan anak berlangsung sangat pesat pada tahun-tahun awal kehidupan, kemudian melambat hingga memasuki masa pubertas yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan kembali sebelum mencapai kematangan. Dalam proses tersebut, gizi dan kesehatan memegang peranan penting karena kekurangan gizi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurus, dan kurang aktif, sedangkan gizi lebih dapat memengaruhi perkembangan anak, termasuk kepercayaan diri, kecemasan, keterampilan sosial, dan kemampuan belajar. Sebaliknya, asupan makanan yang bergizi, lingkungan yang mendukung, pengasuhan orang tua, dan dukungan sosial dapat membantu tumbuh kembang anak secara optimal (Latifah, 2020). Kebutuhan zat gizi anak juga lebih besar dibandingkan orang dewasa karena diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Berat badan ideal pada anak berkaitan dengan keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Konsumsi energi yang melebihi kebutuhan dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak sebanding dengan pertumbuhan tinggi badan (Astyorini, 2014).

Permasalahan status gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun berdasarkan IMT menurut umur menunjukkan bahwa 3,5% anak termasuk sangat kurus, 7,5% kurus, 11,9% kegemukan, dan 7,8% obesitas. Di Jawa Barat, prevalensinya mencapai 2,6% sangat kurus, 7,2% kurus, 10,9% kegemukan, dan 7,5% obesitas. Angka tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih, meliputi kelebihan berat badan dan obesitas, menjadi salah satu permasalahan yang perlu diperhatikan. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan berbagai faktor, seperti jenis kelamin dan tempat tinggal. Selain itu, kebiasaan konsumsi minuman manis pada anak juga masih sering terjadi. Data Badan Pusat Statistik tahun 2021 menunjukkan rata-rata konsumsi gula putih per kapita per minggu mencapai 1.123 gram atau sekitar 160 gram per hari. Konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan juga mengalami peningkatan dari 51 juta liter pada tahun 1996 menjadi 780 juta liter pada tahun 2014, sehingga Indonesia menjadi negara dengan konsumsi MBDK terbanyak ketiga di Asia Tenggara pada tahun 2020.

Status gizi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi asupan gizi dan penyakit, sedangkan faktor eksternal mencakup daya beli keluarga, kondisi sosial budaya, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga, kebersihan ekologi, dan uang jajan. Uang saku dapat memengaruhi pola makan anak karena menentukan kemampuan anak dalam membeli makanan. Semakin banyak uang saku yang dimiliki, semakin besar pula pengeluaran yang dapat digunakan untuk membeli makanan (Sartika et al., 2022). Penelitian Sartika et al. (2022) menunjukkan adanya pengaruh uang saku terhadap status gizi pada remaja dengan *p-value* <0,050. Namun, hasil tersebut berbeda dengan

penelitian Chaterina Dwi Cahyaning Supriyadi Agung Kurniawan (2019) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi remaja laki-laki SMPN Kota Malang. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan uang saku dengan status gizi masih perlu diperhatikan dalam konteks anak sekolah.

Selain uang saku, kebiasaan membawa bekal dan sarapan juga berkaitan dengan pola konsumsi anak. Anak sekolah dasar menghabiskan sebagian waktunya di sekolah sehingga kegiatan makan sering dilakukan jauh dari rumah. Membawa bekal dapat membantu mengontrol makanan yang dikonsumsi anak, menjaga kebersihan dan higienitas makanan, serta mencegah kebiasaan mengonsumsi jajanan di sekolah (Anugraheni, Mulyani and Farapti, 2019). Pada penelitian ini, sebagian besar siswa membawa bekal, tetapi bekal yang dikonsumsi cenderung mengandung karbohidrat, seperti nasi goreng telur, mi goreng, mi dan nasi, serta nasi dengan ayam goreng tepung. Di sisi lain, sarapan merupakan waktu makan penting bagi anak usia sekolah karena kebutuhan energi dan zat gizi diperlukan untuk mendukung aktivitas dan pertumbuhan. Kebiasaan sarapan yang baik dapat mendukung status gizi serta kemampuan kognitif dan akademik anak, sedangkan kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi belajar (Smith et al., 2020). Penelitian Amalia & Adriani (2019) juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi dengan *p-value* 0,049.

Permasalahan lain berkaitan dengan konsumsi jajanan kantin, minuman manis, dan aktivitas fisik. Konsumsi makanan ringan seperti Lay's, Cheetos, dan Mie Gelas dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi. Frekuensi konsumsi minuman manis juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa. Selain itu, hasil analisis aktivitas fisik menunjukkan *p-value* 0,836 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SDN Adiarsa Barat 1. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Rizky dan Andriani (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Sukaluyu IV. Namun, hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian Kurniasari et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor Kabupaten Banyumas. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya variasi hubungan antara faktor perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai status gizi anak di SDN 1 Adiarsa Barat, mengetahui permasalahan gizi yang perlu diselesaikan di lokasi penelitian, serta mengetahui hubungan uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi minuman manis, konsumsi jajanan kantin, dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SDN 1 Adiarsa Barat. Urgensi penelitian terletak pada perlunya mengetahui permasalahan gizi pada anak usia sekolah serta faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi di lokasi penelitian. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian secara bersama-sama terhadap uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi minuman manis, konsumsi jajanan kantin, dan aktivitas fisik dalam kaitannya dengan status gizi siswa SDN 1 Adiarsa Barat. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran mengenai status gizi dan permasalahan gizi yang terdapat pada siswa di lokasi penelitian.

Copyright©2026: Eunike Louisia Matondang, Milliyantri Elvandari, & Linda Riski Sefrina

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui hubungan uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi minuman manis, konsumsi jajanan kantin, dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SDN 1 Adiarsa Barat. Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Adiarsa Barat pada bulan April 2024. Status gizi siswa ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dan diklasifikasikan menggunakan standar KEMENKES 2020. Pengumpulan data dilakukan terhadap karakteristik responden, jumlah uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi jajanan, konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, serta status gizi siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner, formulir pengumpulan data, serta alat pengukuran tinggi badan dan berat badan. Data karakteristik sampel berupa nama lengkap, umur, dan jenis kelamin diperoleh melalui data sekunder yang diizinkan untuk diakses oleh pihak sekolah. Data jumlah uang saku dan kebiasaan membawa bekal dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas oleh Rohibah U. (2022) dan Azha RF (2022). Data tinggi badan dan berat badan digunakan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT menurut umur. Data yang telah terkumpul meliputi jenis kelamin, usia, jumlah uang saku, penggunaan uang saku untuk membeli jajanan, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi jajanan kantin, konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, dan status gizi. Analisis data dilakukan dengan penyajian distribusi frekuensi serta uji hubungan menggunakan *Chi-Square*, *Fisher Exact*, dan korelasi Spearman sesuai dengan variabel yang dianalisis.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SDN 1 Adiarsa Barat yang berjumlah 93 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang bersedia dan hadir untuk berpartisipasi dalam penelitian sebanyak 66 siswa, terdiri atas 34 siswa perempuan dan 32 siswa laki-laki. Pengumpulan data dilakukan terhadap responden yang memenuhi kriteria partisipasi dalam penelitian serta melalui data yang tersedia dan diizinkan oleh pihak sekolah.

Prosedur penelitian diawali dengan pengumpulan data karakteristik responden dan data terkait uang saku, kebiasaan membawa bekal, kebiasaan sarapan, konsumsi jajanan kantin, konsumsi minuman manis, serta aktivitas fisik. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan meminta responden berdiri tegak tanpa alas kaki dengan tumit, pantat, dan bahu menekan dinding, kedua tumit berada dalam posisi rata, lengan tergantung bebas di samping badan, dan kepala sedikit mendongak sehingga posisi kepala mendatar. Hasil pengukuran kemudian dicatat pada lembar formulir. Pengukuran berat badan dilakukan dengan meminta responden berdiri tegak tanpa alas kaki dan tanpa benda berat yang menempel pada tubuh, pandangan lurus ke depan, serta kedua tangan dalam posisi siap. Timbangan didiamkan hingga angka menunjukkan hasil yang tetap, kemudian hasil pengukuran dicatat pada lembar formulir. Selanjutnya, data tinggi badan dan berat badan digunakan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT menurut umur dan diklasifikasikan menggunakan standar KEMENKES 2020. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti dengan status gizi siswa SDN 1 Adiarsa Barat.

Copyright©2026: Eunike Louisia Matondang, Milliyantri Elvandari, & Linda Riski Sefrina

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan dan Analisis Data

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	n	(%)
Karakteristik Responden		
Umur		
11 tahun	7	10,6
12 tahun	48	72,7
13 tahun	9	13,6
15 tahun	1	1,5
16 tahun	1	1,5
Total	66	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	32	50,0
Perempuan	34	50,0
Total	66	100

Berdasarkan (Tabel 1), responden yang berusia 11 tahun berjumlah 7 orang, yang merupakan 10,6% dari total responden. Kelompok usia yang paling dominan adalah 12 tahun dengan 48 responden, yang mencakup 72,7% dari total responden. Responden yang berusia 13 tahun berjumlah 9 orang atau 13,6% dari keseluruhan. Sedangkan, responden yang berusia 15 dan 16 tahun masing-masing hanya berjumlah 1 orang, masing-masing mewakili 1,5% dari total responden. Hasil uji univariat usia responden berkisar 11 - 16 tahun, rata - rata usia responden 12,14 tahun dengan proporsi jenis kelamin yang hampir seimbang antara laki - laki (48,5%) dan perempuan (51,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini lebih mudah dijumpai pada saat penelitian dilakukan. Terdapat ketidakseimbangan yang cukup besar dalam distribusi usia responden. Usia 11 dan 13 tahun memiliki jumlah responden yang jauh lebih sedikit dibandingkan dengan usia 12 tahun, sementara usia 15 dan 16 tahun hanya diwakili oleh satu responden masing-masing, hal ini menunjukkan bahwa fokus utama penelitian adalah pada kelompok usia yang lebih muda, terutama 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Uang Saku dalam Sehari, Uang Saku untuk Jajan, Frekuensi Pemberian Uang Saku, Kebiasaan Bawa Bekal dan Status Gizi Lebih

Variabel	n	(%)
Uang Saku Total dalam Sehari	**n**	**(%)**
< Rp 15.000,00	29	43,9
≥ Rp 15.000,00	37	56,1
Uang Saku Untuk Membeli Jajanan		
< Rp 10.000,00	20	30,3
≥ Rp 10.000,00	46	69,7
Frekuensi Pemberian Uang saku		
1 - 2 kali per minggu	1	1,5
3 - 4 kali per minggu	0	0
5 - 6 kali per minggu	5	7,5
≥ 7 kali per minggu	60	90,9
Membawa bekal/tidak		
Bawa	44	66,7
Tidak	22	33,3
Gizi Lebih		
Tidak	55	83,3
Ya	11	16,7

Copyright©2026: Eunike Louisia Matondang, Milliyantri Elvandari, & Linda Riski Sefrina

Kebiasaan Sarapan		
Selalu	26	39,4
Kadang-kadang	40	60,6
Status Gizi		
Gizi Buruk	2	39,4
Gizi Kurang	4	6,1
Normal	46	69,7
Gizi Lebih	6	9,1
Obesitas	8	12,1
Kebiasaan Sarapan		
Selalu	26	39,4
Kadang-kadang	40	60,6
Aktivitas Fisik		
Kurang	34	51,5
Baik	32	48,5

Berdasarkan (Tabel 2) nilai tengah uang saku per hari sebesar Rp 15.000,00 dengan uang saku minimal Rp 2.000,00 dan maksimal Rp 60.000,00. Sebanyak 37 siswa (56,1%) memiliki uang saku per hari di atas nilai tengah tersebut. Nilai tengah uang saku yang digunakan untuk membeli jajanan di sekolah maupun di luar sekolah yaitu sebesar Rp 10.000,00, sebanyak 46 siswa (69,7%) membeli jajanan dengan uang saku di atas nilai tengah dengan jumlah uang saku untuk membeli jajanan minimal Rp 1.000,00 dan maksimal Rp 60.000,00. Sebagian besar responden menerima uang saku dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu, dengan jumlah 60 responden atau 90,9%. Terdapat 5 responden atau 7,5% yang menerima uang saku 5 - 6 kali per minggu. Hanya 1 responden atau 1,5% yang menerima uang saku 1 - 2 kali per minggu, dan tidak ada responden yang menerima uang saku 3 - 4 kali per minggu.

Berdasarkan (Tabel 2) terdapat 66,7% anak membawa bekal dan 33,3% tidak membawa bekal. Adapun beberapa alasan yang sering dijawab oleh siswa jika mereka tidak membawa bekal yaitu malas membawa bekal, orang tua/wali sibuk dan tidak sempat menyiapkan, malu membawa bekal dan sudah ada uang saku/jajan untuk dibelikan sarapan pagi. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden, mereka cenderung membawa bekal yang mengandung karbohidrat, diantaranya ada nasi goreng telur, mi goreng, mi dan nasi, nasi dengan ayam goreng tepung.

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi (Tabel 2) menunjukkan bahwa sebagian besar responden terkategori tidak berstatus gizi lebih atau normal sebesar 83,3%. Apabila dijumlahkan antara kategori gizi lebih dan obesitas maka didapatkan angka prevalensi siswa yang mengalami kelebihan gizi sebesar 16,7%.

Tabel 3. Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi Lebih

Status Gizi Lebih/Obesitas	Jumlah Uang Saku		Total [n(%)]	*p - value*
	<Rp15.000,00 [n(%)]	≥Rp15.000,00 [n(%)]		
Tidak	29 (54,5)	26 (45,5)	55 (100)	0,743
Ya	8 (63,6)	3 (36,4)	11 (100)	

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Bawa Bekal dengan Status Gizi Lebih

Status Gizi Lebih/Obesitas	Kebiasaan Bawa Bekal		Total [n(%)]	*p - value*
	Tidak Bawa [n(%)]	Bawa [n(%)]		
Tidak	37 (67,3)	18 (32,7)	55	0,741
Ya	7 (63,6)	4 (36,4)	11	

Hasil penelitian (tabel 3 dan 4) menunjukkan bahwa di antara responden yang memiliki status gizi lebih/obesitas, sebagian besar diberikan uang saku <Rp15.000,00 dalam sehari dan tidak membawa bekal dari rumah. Hasil penelitian (tabel 8) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak membawa bekal tidak memiliki status gizi lebih/obesitas (67,3%). Hasil penelitian tersebut dilakukan berdasarkan uji *Chi-Square* dengan menggunakan signifikansi uji *Fisher Exact* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara uang saku dengan status gizi lebih dengan nilai p = 0,743 (p≥0.05) dan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan bawa bekal dengan status gizi lebih dengan p = 0,741 (p≥0.05) dengan derajat kemaknaan 0,05.

Berdasarkan Tabel 2. terdapat sebanyak 26 responden (39.4%) memiliki kebiasaan selalu sarapan dan 40 responden (60.6%) memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan. Status gizi responden mayoritas adalah normal sebanyak 46 responden (69.7%), sedangkan minoritas adalah gizi buruk sebanyak 2 responden (3.0%).

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Korelasi Spearman		
	Kebiasaan Sarapan	**Status Gizi**
Koefisien Korelasi	-,568	-,568
Nilai Sig. (2-tailed)	,000	,000
n	66	66

Berdasarkan tabel 5, diketahui variabel kebiasaan sarapan berhubungan dengan variabel status gizi dengan nilai *p value* 0,000. Hasil uji spearman rho didapatkan *p value* 0,000 artinya ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Adiarsa Barat 1 Karawang. Hal ini sesuai dengan penelitian Amalia & Adriani tahun 2019 bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi dengan *p value* 0,049.

Tabel 6. Frekuensi dan Jenis Jajanan di Kantin Sekolah

Frekuensi konsumsi Jajanan di Kantin	**<1x /*week***	**(%)**	**1-2 x /*week***	**(%)**	**3x /*week***	**(%)**	**4-6 x /*week***	**(%)**	**≥ 7 x /*week***	**(%)**
Lay's	25	37,9	8	12,1	2	3	9	13,6	22	33,3
Mie Gelas	8	12,1	24	36,4	8	13,6	6	9,1	19	28,8
Cheetos	29	43,9	21	31,8	2	3	3	4,5	11	16,7

Pada tabel 6. menunjukan bahwa Frekuensi jajanan kantin yang paling banyak dikonsumsi mencakup: <1x /*week* (43,9%) yang mengkonsumsi cheetos, 1-2 x /*week* (36,4%) yang mengkonsumsi mie gelas, 3x /*week* (13,6%) yang mengkonsumsi mie gelas, 4-6 x /*week* (13,6%) yang mengkonsumsi lay's, dan ≥ 7 x /*week* (33,3%) yang mengkonsumsi lay's.

Tabel 7. Hubungan Jajanan Kantin dengan Status Gizi

Jenis Jajanan	Status Gizi										Total		*p* - *value*
	Buruk		Kurang		Normal		Lebih		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Lay's											33	50	0,092
Cheetos	2	3	3	4,5	50	75,8	3	4,5	8	12,2	37	56	0,641
Mie Gelas											58	87,9	0,300

Pada Tabel 7. menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang berarti atau signifikan

secara statistik antara status gizi dan konsumsi makanan ringan (Lay's, Cheetos, Mie Gelas) dalam sampel yang diobservasi.

Tabel 8. Frekuensi dan Jenis Minuman manis di Kantin Sekolah

Frekuensi konsumsi Minuman Manis di Kantin	<1x /week	(%)	1-2 x /week	(%)	3x /week	(%)	4-6 x /week	(%)	≥ 7 x /week	%	p value
Teajus	25	37,9	8	12,1	2	3	9	13,6	22	33.4	0.933
Teh gelas	8	12,1	24	36,4	8	13,6	6	9,1	19	28.8	0.354
Bengbeng	29	43,9	21	31,8	2	3	3	4,5	11	16.8	0.348

Berdasarkan Tabel 8, terdapat minuman manis yang sering dikonsumsi selama 1 minggu yaitu Teajus dengan jumlah konsumsi 25 (37,9%) pada 1x/week, lalu diikuti Teh Gelas dengan jumlah konsumsi 24 (36,4%) pada 1-2x/week, dan Bengbeng Drink 29 (43,9%) pada 1x/week.

Tabel 9. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi

Frekuensi konsumsi Minuman Manis	Status Gizi						
	Buruk [n(%)]	Kurang [n(%)]	Kurang [n(%)]	Normal [n(%)]	Lebih [n(%)]	Obes [n(%)]	p - value
Teajus	25 (37,9)	8 (12,1)	2 (3)	9 (13,6)	22 (33,4)	58 (87,8)	0.933
Teh gelas	8 (12,1)	24 (36,4)	8 (13,6)	6 (9,1)	19 (28,8)	47 (71,7)	0.354
Bengbeng	29 (43,9)	21 (31,8)	2 (3)	3 (4,5)	11 (16,8)	59 (89,3)	0.348

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa variable frekuensi minuman manis dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dikarenakan $p < 0,05$ yang tidak sesuai dengan nilai p - value ($p>0.05$) terkait hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada siswa/i di SDN 1 Adiarsa Barat.

Tabel 10. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Status Gizi	Aktivitas fisik		Total	P - value
	Kurang	Baik		
Gizi buruk	1	1	2	0,836
Gizi kurang	2	1	3	
Normal	27	23	50	
Gizi lebih	1	2	3	
Obesitas	3	5	7	
Total	**34**	**32**	**66**	

Berdasarkan Tabel 10, diperoleh bahwa nilai p pada tabel diatas adalah 0,836 maka nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SDN Adiarsa Barat 1.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden menerima uang saku lebih dari Rp 15.000,00 per hari (56,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan uang saku dalam jumlah yang relatif besar, jumlah uang saku dapat mencerminkan latar belakang ekonomi atau

Copyright©2026: Eunike Louisia Matondang, Milliyantri Elvandari, & Linda Riski Sefrina

kebiasaan pemberian uang saku dalam keluarga mereka. Lebih dari setengah responden (69,7%) menggunakan uang saku kurang dari Rp 10.000,00 untuk membeli jajanan. Hal ini menunjukkan bahwa pengeluaran untuk jajanan sebagian besar masih berada dalam kisaran yang rendah. Sebagian besar responden menerima uang saku setiap hari atau lebih dari 7 kali per minggu (90,9%). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian uang saku dilakukan secara rutin dan harian bagi sebagian besar responden, yang mungkin mencerminkan kebiasaan orang tua dalam memberikan uang saku. Selain itu, dukungan uang saku yang tinggi dapat meningkatkan frekuensi jajan anak. Sangat sedikit responden yang menerima uang saku dengan frekuensi 1 - 2 kali per minggu (1,5%) dan tidak ada yang menerima 3 - 4 kali per minggu, maknanya pemberian uang saku dengan frekuensi yang lebih rendah sangat jarang terjadi. Penelitian Murni et al., tahun 2016 menunjukkan bahwa frekuensi pemberian uang jajan yang tinggi dapat dikarenakan pemberian uang saku yang besar oleh orang tua yang berpenghasilan tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada responden, mereka cenderung membawa bekal yang mengandung karbohidrat, diantaranya ada nasi goreng telur, mi goreng, mi dan nasi, nasi dengan ayam goreng tepung. Kurangnya buah dan sayur mungkin menjadi salah satu penyebab kurang gizi pada anak. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu anak yang tidak makan buah dan sayur 1,5 kali lebih besar kemungkinannya mengalami kelebihan berat badan dibandingkan anak yang makan buah dan sayur (Anugraheni, Mulyani and Farapti, 2019).

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi (Tabel 2) menunjukkan bahwa sebagian besar responden terkategori tidak berstatus gizi lebih atau normal sebesar 83,3%. Apabila dijumlahkan antara kategori gizi lebih dan obesitas maka didapatkan angka prevalensi siswa yang mengalami kelebihan gizi sebesar 16,7%. Hasil tersebut mendekati angka prevalensi hasil penelitian sebelumnya oleh (Nur Amalia, Sulastri and Semiarty, 2016) bahwa prevalensi gizi lebih di SD Pertiwi 2 Padang sebesar 21,6% dan penelitian oleh (Novianti dan Utami, 2021) bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas di SDN Kedoya Utara 01 kelas 4-6 sebesar 21%. Prevalensi tersebut jauh di atas prevalensi gizi lebih di Kota Karawang menurut SSGI tahun 2022 sebesar 4,6% dan prevalensi Jawa Barat menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 sebesar 10,9% untuk gizi lebih dan 7,5% untuk obesitas. Tingginya prevalensi obesitas di tempat penelitian menunjukkan perlunya perhatian lebih. Hal ini dikarenakan anak yang mengalami obesitas berisiko menjadi obesitas saat dewasa, dan obesitas pada usia dewasa sangat erat kaitannya dengan penyakit jantung dan diabetes (WHO, 2013).

Variabel uang saku bukan merupakan faktor pemungkin terhadap status gizi lebih. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi sehingga 8 dari 11 anak (72,7%) yang memiliki uang saku <Rp15.000,00 karena jajanan yang dibeli mereka sehat atau tidak dapat menyeimbangkan kebutuhan zat gizi di dalam tubuh meskipun harga jajanan cenderung murah. Begitupun dengan 3 dari 11 anak (27,3%) yang memiliki uang saku ≥Rp15.000,00 mereka mengonsumsi makanan yang cenderung mahal dan tidak sehat. Selain itu, 7 dari 11 anak (63,6%) yang tidak membawa bekal namun memiliki status gizi lebih/obesitas dikarenakan mereka cenderung mengkonsumsi jajanan dari luar rumah daripada membawa bekal dari rumah. Begitupun dengan 4 dari 11 anak (36,4%) yang membawa bekal namun masih tergolong status gizi lebih/obesitas karena selain mengonsumsi bekal yang dibawa dari rumah, mereka juga menghabiskan uang jajannya untuk membeli makanan yang kurang

bergizi di sekolah maupun di luar sekolah.

Hasil penelitian (Rosyidah and Ririn Andrias, 2015) pada anak sekolah menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara uang saku dengan status gizi lebih. Menurut penelitian sebelumnya, asupan gizi yang tidak seimbang dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan prestasi akademik siswa (Smith et al., 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi para orang tua untuk selalu memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi anak-anak mereka. Mengikuti pedoman gizi seimbang, seperti yang direkomendasikan oleh berbagai lembaga kesehatan, dapat membantu memastikan bahwa siswa mendapatkan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka (Brown & Jones, 2018). Makanan dengan porsi yang cukup dan bervariasi, yang mencakup semua kelompok makanan utama, adalah kunci dalam menjaga kesehatan dan kebugaran siswa, serta mendukung kemampuan mereka untuk belajar secara efektif (Johnson, 2019).

Masa sekolah dasar adalah periode yang menguras banyak energi karena harus aktif dan berada dalam masa pertumbuhan serta perkembangan tubuh yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup baik dari kualitas maupun kuantitas. Sarapan adalah hal yang penting bagi anak usia sekolah dasar agar kebutuhan gizinya terpenuhi (Munawaroh et al., 2020). Penelitian menunjukkan hasil bahwa dari 66 responden, 40 anak (60.6%) kadang-kadang sarapan pagi, sementara 26 anak (39.4%) sarapan pagi. Responden yang kadang-kadang sarapan biasanya melakukan 1-3 kali sarapan dalam seminggu. Sarapan pagi sangat terkait dengan kesehatan mental, karena sarapan memberi manfaat positif bagi otak yang dapat membuat lebih cerdas, peka dan menambah konsentrasi (Hasyim, 2006). Kebiasaan sarapan membawa pengaruh positif pada kemampuan tubuh untuk beraktivitas (Winarti & Khayati, 2005). Status gizi responden mayoritas normal yaitu 46 responden (69.7%), sedangkan status gizi buruk sebanyak 2 responden (3%). Dalam penelitian ini, penilaian status gizi dilakukan menggunakan z-score IMT menurut umur.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 40 responden (60.6%), kadang-kadang melakukan sarapan. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab masalah gizi pada anak usia sekolah dasar. Hasil uji spearman rho didapatkan *p value* 0,000 artinya ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Adiarsa Barat 1 Karawang. Hal ini sesuai dengan penelitian Amalia & Adriani tahun 2019 bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi dengan *p value* 0,049.

Menurut hasil data yang sudah disajikan pada Tabel 7, dapat dikatakan bahwa hubungan status gizi dengan konsumsi Lay's tidak signifikan secara statistik yaitu dengan $p > 0,05$. Kemudian pada status gizi dan konsumsi Cheetos juga tidak signifikan secara statistik yaitu dengan $p > 0.05$. Adapun hubungan status gizi dengan konsumsi Mie Gelas memiliki hubungan yang tidak signifikan secara statistik yaitu dengan $p > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa semua hubungan antara variabel-variabel yang diteliti menunjukkan korelasi yang lemah dan tidak signifikan secara statistik, dengan arah hubungan bervariasi antara negatif dan positif, tetapi tidak ada yang menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat atau signifikan. Asupan makanan lain adalah salah satu faktor yang mempengaruhi, jajanan kantin mungkin hanya sebagian kecil dari semua makanan yang dikonsumsi siswa setiap hari. Konsumsi makanan utama di rumah atau makanan lain di luar kantin dapat memiliki dampak yang lebih besar terhadap status gizi siswa.

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan *chi-square test* diperoleh bahwa nilai

p=0,836 (p>0,05), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky dan Andriani (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Sukaluyu IV. Anak usia sekolah sedang dalam masa pertumbuhan sehingga memiliki kebutuhan energi yang tinggi. Hal tersebut menyebabkan meskipun aktivitas fisik pada anak usia sekolah rendah, tidak terjadi obesitas (Rizki, A. M., & Andriani, E. 2023).

Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kurniasari et., al (2022) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor Kabupaten Banyumas. Anak sekolah lebih rentan terhadap masalah gizi karena aktivitas fisik yang kurang. Anak-anak lebih suka bermain di dalam rumah karena tidak ada lapangan bermain atau tempat lain untuk berolahraga. Selain itu, anak-anak tidak lagi tertarik untuk berolahraga di luar rumah karena kemajuan teknologi seperti alat elektronik. Pencegahan dilakukan melalui orang terdekat seperti orang tua dan guru yang mendorong gaya hidup sehat seperti makan dan berolahraga. Semua siswa di sekolah, baik yang berisiko kegemukan atau obesitas maupun obesitas (Rahmiwati et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki status gizi normal, sedangkan prevalensi gizi lebih dan obesitas secara keseluruhan sebesar 16,7%. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih (p = 0,743), kebiasaan membawa bekal dengan status gizi lebih (p = 0,741), konsumsi jajanan kantin dengan status gizi (p > 0,05), konsumsi minuman manis dengan status gizi (p > 0,05), serta aktivitas fisik dengan status gizi (p = 0,836). Sebaliknya, kebiasaan sarapan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi berdasarkan uji Spearman dengan p = 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,568. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan menjadi variabel yang memiliki hubungan dengan status gizi pada siswa SDN 1 Adiarsa Barat, sedangkan variabel perilaku lainnya yang dianalisis tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan jumlah sampel yang terbatas pada 66 siswa kelas VI dan pengukuran beberapa variabel yang didasarkan pada wawancara serta kuesioner, sehingga informasi yang diperoleh bergantung pada jawaban responden. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, cakupan kelas yang lebih luas, serta mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan status gizi agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan perhatian terhadap kebiasaan makan siswa, khususnya kebiasaan sarapan, serta pemilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi selama berada di sekolah. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pendampingan dan edukasi mengenai pola makan yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak usia sekolah.

BIBLIOGRAPHY

Amalia, S M K & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. Amerta Nutrition, 3(4), 212-217.

Anugraheni, D.D., Mulyani, B. and Farapti (2019) 'Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar', Amerta Nutrition, 3(1), pp. 52–57.

Anzarkusuma, I.S. et al. (2014) 'Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang', Indonesian Journal of Human Nutrition, 1(2), pp. 135–148. Available at: www.ijhn.ub.ac.id.

Astyorini, Y.D. (2014) 'Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas 1 Di Sdn Krembangan Utara I/56 Surabaya', Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(2), pp. 33–39.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) Laporan Nasional Riskesdas.

Brown, J & Williams, K. (2020). 'The Impact of Breakfast on The Cognitive Performance of School-Aged Children'. Journal of Nutrition Education and Behaviour, 52(4), 343-350.

Chaterina Dwi Cahyaning Supriyadi Agung Kurniawan, R. (2019) 'Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019', Sport Science and Health, 1(1), pp. 22–27. Available at: http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/.

Dahlan, S. (2014). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.

Departemen Kesehatan RI. (2005). Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat Gizi Masyarakat.

Garcia, M., Santos, A & Fernandez, R. (2022). 'Breakfast Habits and Nutritional Status in School Children : A Cross-Sectional Study'. Public Health Nutrition, 25(2), 123-130.

Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Johnson, R & Anderson, P. (2021). 'Breakfast Consumption and Academic Performance in Children : A systematic review'. Educational Research Review, 34, 100421.

Latifah, A. (2020) 'Peran Lingkungan dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini', Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal, 3(2), pp. 102–112.

Martinez, H., Ramirez, C & Lopez, M. (2020). 'Nutritional Status and Breakfast Habits Among Children and Adolescents'. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 70(5), 543-550.

Munawaroh, S., Muftiana & Dwirahayu, Y. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Terpadu Ponorogo.

Nguyen, T., Tran, L & Pham, Q. (2023). 'Parental Influence on Breakfast Consumption Among School-Aged Children'. Appetite, 169, 105819.

Novianti, A. and Utami, T.P. (2021) 'Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS', Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), pp. 400–404.

Nur Amalia, R., Sulastri, D. and Semiarty, R. (2016) 'Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang', Jurnal Kesehatan Andalas, 5(1). Available at: http://jurnal.fk.unand.ac.id.

Resty Muliani, M. and Magdalena (2024) 'Hubungan Pola Konsumsi Gaya Hidup dan Lingkungan dengan Obesitas pada Polisi (Studi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut)', Jurnal Gizi Kesehatan, 16(1), pp. 23–36.

Rosyidah, Z. and Ririn Andrias, D. (2015) 'Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar', Media Gizi Indonesia, 10(1), pp. 1–6.

Sajawandi, L. (2015) 'Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga', Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar, 1(2), pp. 34–46.

Sartika, W. et al. (2022) 'Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 The Effect of Pocket Money on The Events of Overnutrition In Youth Times Pandemic Covid 19', Journal of Healthcare Technology and Medicine, 8(1).

Smith, A., Jones, B & Harris, R. (2020). 'The Importance of Breakfast for Children's Health and Development'. Nutrition Reviews, 78(3), 215-224.

Thompson, D & Lee, S. (2021). 'Healthy Eating Patterns and Breakfast Consumption in School Children'. Journal of School Health, 91(7), 561-570.

Winarti & Khayati. (2015). Hubungan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jomboran Klaten. Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(20), 41-46.