

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

¹Nurrida Ritonga, ²Suci Eka Putri, ³Teuku Muliadi, ⁴Rinawati

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar Aceh Barat, Indonesia

e-mail: nurrida@gmail.com

Abstrak

Fenomena kelebihan gizi di kalangan peserta didik, khususnya di MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan, Aceh Barat, menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan pengamatan awal, lebih dari setengah siswa mengalami masalah berat badan berlebih hingga obesitas. Pola konsumsi makanan harian, termasuk kebiasaan sarapan dan membeli jajanan, diduga kuat berkaitan dengan kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi potong lintang dan melibatkan 204 siswa kelas IV hingga VI yang dipilih secara acak sederhana. Instrumen penelitian mencakup kuesioner mengenai kebiasaan makan serta pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p = 0,042$), serta antara jajan dengan status gizi ($p = 0,011$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan harian siswa memiliki keterkaitan dengan status gizi mereka. Oleh karena itu, pendidikan gizi dan pengawasan konsumsi makanan sejak dini perlu ditingkatkan guna mencegah terjadinya kelebihan gizi pada anak sekolah.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan, Jajan, Status Gizi, Anak Sekolah

Abstract

The phenomenon of overnutrition among students, particularly at MIN 11 Johan Pahlawan District, West Aceh, has become a serious concern in the field of public health. Based on initial observations, more than half of the students suffer from overweight to obesity. Daily food consumption patterns, including breakfast habits and snack purchases, are strongly suspected to be related to this condition. This study aims to investigate the relationship between breakfast and snacking habits and students' nutritional status. This study employs a cross-sectional approach and involves 204 randomly selected students from grades IV to VI. The research instruments include a questionnaire on eating habits and anthropometric measurements based on age-specific body mass index (BMI/U). Data were analyzed using the Chi-Square test. The results of the study indicate a relationship between breakfast habits and nutritional status ($p = 0.042$), as well as between snacking and nutritional status ($p = 0.011$). These findings suggest that students' daily eating patterns are related to their nutritional status. Therefore, nutrition education and monitoring of food consumption from an early age need to be improved to prevent malnutrition in schoolchildren.

Keywords : Breakfast Habits, Snacking, Nutritional Status, Schoolchildren

PENDAHULUAN

Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan seseorang yang terbentuk dari terpenuhinya kebutuhan nutrisi harian melalui pola makan yang seimbang dan teratur [1]. Pada anak usia sekolah, status ini menjadi indikator penting yang merefleksikan kualitas pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kemampuan untuk fokus dan menyerap pembelajaran. Untuk menilai status gizi anak, digunakan indikator seperti Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan berbagai parameter antropometri lainnya, yang mengklasifikasikan kondisi gizi

menjadi kurang, normal, atau berlebih [2].

Ketidakseimbangan gizi—baik berupa defisiensi maupun kelebihan—dapat mengganggu sistem imun, menghambat proses tumbuh kembang, hingga menurunkan kemampuan konsentrasi siswa di sekolah. Anak-anak yang mengalami obesitas atau kekurangan gizi berisiko menghadapi gangguan metabolik sejak dini, seperti tekanan darah tinggi dan diabetes tipe 2 [3].

Masalah gizi masih menjadi tantangan besar, ditandai dengan angka kejadian gizi kurang maupun gizi lebih di berbagai wilayah. Data WHO tahun 2021 menunjukkan bahwa secara global, 9,2% anak mengalami kekurangan nutrisi dan 14,3% mengalami kelebihan berat badan. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 10,2%, sedangkan gizi kurang mencapai 13%. Di Provinsi Aceh, Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2013 melaporkan bahwa 9,6% siswa SD mengalami gizi lebih dan 3,8% gizi kurang [4]. Temuan ini menegaskan bahwa anak sekolah merupakan kelompok usia yang rawan terhadap ketidakseimbangan asupan gizi.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengungkapkan bahwa 19,7% anak usia 5–12 tahun di Indonesia mengalami gangguan gizi, terdiri dari 11% gizi kurang, 7,8% obesitas, dan 1,9% gizi lebih. Di Provinsi Aceh sendiri, angka gangguan gizi di kalangan anak usia sekolah mencapai 17,2% untuk kelebihan berat badan, 10,2% obesitas, dan 7% sangat obesitas. Data ini menyoroti perlunya perhatian khusus terhadap pola makan anak-anak, baik di tingkat nasional maupun lokal.

Di Aceh Barat, data resmi mengenai status gizi anak sekolah masih terbatas. Namun, penelitian oleh Muhsin et al. (2020) menemukan bahwa sebanyak 51,9% anak usia 7–12 tahun di wilayah ini mengalami overweight dan obesitas [5]. Faktor utama yang berkontribusi adalah asupan energi berlebih (OR 4,34), minimnya aktivitas fisik (OR 4,87), serta persepsi ibu terhadap gizi anak (OR 4,41). Penelitian ini menunjukkan adanya masalah serius terkait kelebihan gizi yang membutuhkan penanganan segera. Aspek penting yang patut dicermati adalah kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan, yang sangat memengaruhi asupan gizi harian anak dan berkontribusi terhadap kondisi gizi mereka [6].

Anak-anak usia sekolah sedang berada pada fase tumbuh kembang yang intensif, sehingga mereka memerlukan asupan nutrisi yang sesuai. Ketidakseimbangan nutrisi, baik defisit maupun surplus, berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik maupun mental. Kebiasaan makan, khususnya sarapan dan ngemil, berperan penting dalam membentuk status gizi. Sarapan secara rutin membantu menjaga metabolisme tetap stabil dan menyediakan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas pagi hari. Anak-anak yang melewatkan sarapan seringkali mengalami gangguan konsentrasi, mudah lelah, dan cenderung mengalami kelebihan berat badan karena pola makan yang tidak teratur [3].

Santika & Werdiharini (2025) menyatakan bahwa sarapan idealnya menyumbang sekitar 25% dari total kebutuhan energi harian. Tidak sarapan dapat meningkatkan risiko gangguan gizi [7]. Namun, kebiasaan melewatkan sarapan masih marak di Indonesia. Bolang & Kapantow (2025) mengungkapkan bahwa antara 20 hingga 40 persen anak-anak Indonesia sering tidak sarapan dan langsung beraktivitas. Akibatnya, mereka cenderung membeli makanan ringan untuk menahan lapar di pagi hari. Camilan ini kerap menjadi asupan pertama dalam sehari.

Menurut FAO dalam Manda et al. (2024), jajanan didefinisikan sebagai makanan atau minuman siap konsumsi yang dijual di lokasi umum, seperti pinggir jalan atau tempat publik lainnya. Jajanan biasanya telah disiapkan sebelumnya dan dapat langsung dikonsumsi tanpa proses tambahan [9].

Preferensi jajanan anak dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka. Faktor internal seperti tingkat pemahaman gizi sangat menentukan dalam membentuk kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan anak memilih jajanan yang rendah nilai gizinya. Selain itu, faktor lingkungan juga sangat berperan: ketersediaan jenis jajanan di sekitar sekolah, kondisi ekonomi keluarga, serta pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi pola konsumsi anak [10]. Sikap anak terhadap makanan—misalnya ketertarikan pada rasa atau

tampilan jajanan tertentu juga berdampak pada pilihan mereka sehari-hari.

Berdasarkan survei awal terhadap 20 siswa kelas IV, V, dan VI di MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi di atas normal. Dari total responden, sebanyak 8 siswa (40%) tergolong obesitas, 7 siswa (35%) mengalami gizi lebih, 4 siswa (20%) memiliki status gizi normal, dan 1 siswa (5%) dikategorikan gemuk. Secara keseluruhan, 75% siswa memiliki berat badan berlebih, suatu kondisi yang berisiko mengganggu kesehatan fisik, konsentrasi belajar, hingga capaian akademik mereka.

Dari sisi kebiasaan makan, data menunjukkan bahwa 15 siswa (75%) terbiasa sarapan setiap pagi, yang dinilai berdasarkan skor tinggi dalam indikator kebiasaan sarapan. Ini berarti sebagian besar siswa sudah memiliki kebiasaan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Namun, kebiasaan jajan juga cukup tinggi: sebanyak 10 siswa (50%) tercatat sering mengonsumsi jajanan, baik di sekolah maupun di luar rumah. Pola konsumsi seperti ini berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi, terutama bila jenis jajanan yang dikonsumsi tinggi kandungan gula, garam, dan lemak, serta rendah kandungan gizi.

Temuan ini mengindikasikan perlunya kajian lebih mendalam terkait faktor-faktor penyebab ketidakseimbangan gizi, khususnya yang berasal dari kebiasaan makan seperti sarapan yang tidak optimal dan konsumsi jajanan yang tidak sehat. Intervensi edukatif dan pengawasan dari pihak sekolah maupun orang tua menjadi sangat penting untuk mencegah meningkatnya angka obesitas dan gangguan gizi di kalangan siswa MIN 11 Aceh Barat. Jika tidak segera ditangani, kebiasaan konsumsi yang buruk ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, kelebihan berat badan, hingga menurunnya kemampuan belajar. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan dengan status gizi siswa di MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain cross-sectional, yang memungkinkan pengumpulan data dalam waktu singkat dan efisien. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan di sekolah, sedangkan variabel dependen adalah status gizi siswa. Penelitian dilaksanakan di MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat pada 27 Desember 2024 hingga 19 Maret 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 433 siswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Lameshow, dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 204 orang responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, dan usia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi jenis kelamin Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan
Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	81	39,7
Perempuan	123	60,3
Umur		
9-10	85	41,7
11-12	115	56,4
13	4	2,0
Total	204	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dari 204 responden, mayoritas adalah perempuan (60,3%), sedangkan laki-laki (39,7%). Sementara itu, sebagian besar siswa (56,4%) berada pada kelompok umur 11-12 tahun, dan (41,7%) berada pada kelompok 9-10 tahun. Sisanya (2,0%) berada di bawah 9 tahun.

Tabel 3 Distribusi Status Gizi Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan
Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	4	2,0
Normal	94	46,1
Gizi lebih	106	52,0
Total	204	100,0

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari total 204 responden, sebagian besar siswa memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 106 orang (52,0%), sedangkan 94 orang (46,1%) memiliki status gizi normal, dan hanya 4 orang (2,0%) yang mengalami gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa gizi lebih menjadi masalah utama pada siswa di lokasi penelitian.

Tabel 4 Distribusi kebiasaan sarapan Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten
Aceh Barat Tahun 2025

Kebiasaan sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang baik	80	39,2
Baik	124	60,8
Total	204	100,0

Berdasarkan tabel 4 diatas, dari total 204 responden, diketahui bahwa Sebanyak 124 orang (60,8%) memiliki sarapan yang baik, Sedangkan hanya 80 orang (39,2%) yang memiliki sarapan kurang baik.

Tabel 5 Distribusi Jajan Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten
Aceh Barat Tahun 2025

Kebiasaan Jajan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang baik	144	70,6
Baik	60	29,4
Total	204	100,0

Berdasarkan tabel 5 diatas, dari total 204 responden, diketahui bahwa Sebanyak 60 orang (29,4%) memiliki sarapan yang baik, Sedangkan hanya 144 orang (70,6%) yang memiliki sarapan kurang baik.

Analisis Bivariat (*chi-square*)

Tabel 6 Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi								<i>P-value</i>
	Gizi kurang		Normal		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang baik	4	5,0	36	45,0	40	50,0	80	100,0	0,042
Baik	0	0,0	58	46,1	66	53,2	124	100,0	
Total	4	2,0	94	46,1	106	52,0	204	100,0	

Berdasarkan hasil tabel 4.6 terhadap kebiasaan sarapan dan status gizi responden diketahui bahwa dari total 204 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan kebiasaan sarapan kurang baik mengalami gizi lebih (50%), sedangkan pada siswa dengan kebiasaan sarapan baik, sebagian besar mengalami gizi normal (0%) dan (53,2)% mengalami gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan nilai (*p-value* = 0,042) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jajan dengan status gizi siswa.

Tabel 7 Analisis Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Kebiasaan Jajan	Status Gizi								<i>P - value</i>
	Gizi kurang		Normal		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang baik	1	0,7	60	41,7	83	57,6	144	100,0	0,011
Baik	3	50	34	56,7	23	38,3	60	100,0	
Total	4	2,0	94	46,1	106	52,0	204	100,0	

Berdasarkan hasil tabel 7 terhadap kebiasaan jajan dan status gizi responden diketahui bahwa dari total 204 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan kebiasaan jajan kurang baik mengalami gizi lebih (57,6%), sedangkan pada siswa dengan kebiasaan jajan baik, sebagian besar mengalami gizi normal (56,7%) dan (38,3%) mengalami gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan nilai (*p-value* = 0,011) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jajan dengan status gizi siswa.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat

Dalam studi yang melibatkan 204 siswa di MIN 11, Kecamatan Johan Pahlawan, Aceh Barat, ditemukan bahwa sebanyak 124 siswa (60,8%) memiliki pola sarapan yang tergolong sangat baik, sementara 80 siswa (39,2%) menunjukkan kebiasaan sarapan yang kurang memadai. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa terbiasa sarapan, tidak semua anak memiliki rutinitas makan pagi yang optimal sebelum memulai aktivitas sekolah.

Analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi siswa ($p = 0,042$). Dari kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan baik, 53,2% justru mengalami gizi lebih, 46,8% berada pada status gizi normal, dan tidak ada yang mengalami gizi kurang. Sebaliknya, pada kelompok yang jarang atau tidak rutin sarapan, 50% mengalami gizi lebih, 45% tergolong normal, dan 5% mengalami gizi kurang.

Secara teoritis, sarapan yang rutin dan sehat diharapkan berperan dalam menjaga keseimbangan gizi anak. Namun, data penelitian ini menunjukkan anomali, di mana angka gizi lebih justru lebih tinggi pada anak-anak yang memiliki kebiasaan sarapan baik. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa meskipun anak-anak rutin sarapan, komposisi makanannya tidak mencerminkan prinsip gizi seimbang [5]. Konsumsi sarapan tinggi energi seperti nasi goreng, mi instan, atau makanan berlemak dapat berkontribusi terhadap kelebihan kalori, sehingga meningkatkan risiko obesitas [11].

Dengan kata lain, frekuensi sarapan bukan satu-satunya penentu status gizi yang sehat. Kandungan gizi dalam sarapan juga berperan penting. Ayatasya et al. (2017) menekankan bahwa sarapan idealnya mencakup 25–30% dari total kebutuhan energi harian, mengandung karbohidrat kompleks, protein, serta vitamin dan mineral [12]. Namun jika asupan sarapan didominasi oleh karbohidrat sederhana atau lemak jenuh, maka risiko kelebihan berat badan tetap tinggi [13].

Hasil ini diperkuat oleh temuan Antika & Werdiharini (2025) yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi ideal, khususnya bila aspek kualitas dan kuantitas asupan diabaikan [13]. Selain itu, Astari et al (2025) menyoroti bahwa anak-anak yang tidak sarapan di rumah sering mengganti energi pagi dengan jajan di sekolah, yang biasanya tinggi kalori namun miskin nutrisi. Kebiasaan ini memperparah risiko gizi lebih, terutama ketika jajanan dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dan rendah kualitas gizi [14].

Hubungan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap siswa di MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan, Aceh Barat, terungkap bahwa hanya 60 siswa (29,4%) yang memiliki kebiasaan jajan yang dapat dikategorikan baik, sementara 144 siswa (70,6%) menunjukkan perilaku jajan yang kurang sehat. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih terbiasa mengonsumsi makanan ringan dengan frekuensi tinggi atau jenis yang tidak bernutrisi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dan status gizi siswa ($p = 0,011$). Dari 60 siswa yang memiliki kebiasaan jajan sehat, 23 siswa (38,3%) mengalami gizi lebih, 34 siswa (56,7%) berada dalam status gizi normal, dan 3 siswa (5,0%) mengalami gizi kurang. Sebaliknya, pada kelompok yang memiliki kebiasaan jajan kurang baik, 83 siswa (57,6%) mengalami gizi lebih, 60 siswa (41,7%) tergolong normal, dan hanya 1 siswa (0,7%) mengalami gizi kurang.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Harvi et al. (2017), yang menyatakan bahwa konsumsi jajanan melebihi 300 kilokalori per hari secara signifikan meningkatkan risiko obesitas, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Umumnya, makanan ringan yang dijual di sekolah tinggi akan kandungan lemak, gula, dan natrium, namun rendah zat gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral [15].

Menurut Mayaserli & Anggraini (2019), anak-anak usia sekolah lebih cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tampilan visual, dan pengaruh dari teman sebaya, dibandingkan dengan pertimbangan nilai gizi [16]. Fenomena tingginya konsumsi jajanan tidak sehat ini dipicu oleh beberapa hal. Pertama, aksesibilitas jajanan di sekolah yang tinggi, harga yang murah, dan tampilan yang menarik membuatnya mudah dikonsumsi oleh anak-anak. Kedua, minimnya edukasi gizi menyebabkan siswa tidak mampu membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat. Ketiga, rendahnya peran serta orang tua dan pihak sekolah dalam membimbing serta mengawasi konsumsi jajanan anak. Sering kali, anak diberikan uang saku tanpa kontrol terhadap pemilihan makanan yang dibeli [17].

Melihat korelasi yang kuat antara kebiasaan jajan dan status gizi siswa, maka perilaku konsumsi ini dapat dianggap sebagai salah satu faktor utama penyebab kelebihan gizi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi terpadu dari sekolah, orang tua, dan instansi pemerintah untuk meningkatkan literasi gizi sejak usia dini. Penyediaan kantin sehat, pembatasan penjualan

makanan tidak sehat, serta integrasi materi edukasi gizi dalam kurikulum sekolah adalah strategi penting untuk menurunkan angka obesitas dan gangguan gizi lainnya [7].

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa kesehatan gizi siswa sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi sarapan dan kebiasaan jajan. Untuk mengurangi risiko gizi kurang maupun gizi lebih, edukasi kepada orang tua dan tenaga pendidik mengenai pentingnya perilaku makan sehat harus menjadi prioritas utama [17].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MIN 11, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, ditemukan bahwa mayoritas siswa menunjukkan perilaku konsumsi makanan yang belum ideal. Hampir 40% dari total responden terbiasa melewatkan sarapan, sementara sekitar 70,6% siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat saat siang hari. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi siswa yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dengan prevalensi mencapai 52,0%. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi siswa dengan kebiasaan sarapan ($p = 0,042$), serta hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengemil dan status gizi ($p = 0,011$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan siswa, baik dalam hal sarapan maupun konsumsi jajanan, memiliki pengaruh nyata terhadap status gizi mereka.

SARAN

Saran dari penelitian ini disusun berdasarkan temuan di lapangan dan ditujukan kepada berbagai pihak yang terlibat dalam pembentukan pola makan siswa. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas kantin yang menyajikan makanan bergizi, membatasi peredaran jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan di lingkungan sekolah, serta secara rutin menyelenggarakan edukasi gizi melalui guru atau kegiatan ekstrakurikuler. Untuk orang tua, diharapkan dapat lebih aktif dalam membiasakan anak sarapan di rumah dengan menu yang seimbang serta membawakan bekal sehat, agar anak tidak bergantung pada jajanan sembarangan. Kepada siswa, diharapkan mulai menyadari pentingnya menerapkan pola makan sehat, menghindari konsumsi jajanan yang rendah nilai gizi, dan membangun kebiasaan sarapan secara teratur dengan komposisi yang tepat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian dengan menambahkan variabel seperti aktivitas fisik, jenis jajanan yang dikonsumsi, dan pengaruh teman sebaya, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi berlebih pada anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta dukungan moral dan materiil selama proses penelitian ini berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan karya ilmiah ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, dewan guru, dan seluruh siswa-siswi MIN 11 Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat yang telah memberikan izin, kerja sama, dan partisipasi dalam proses pengumpulan data. Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Status gizi Indonesia tahun 2022*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/laporan-status-gizi-2022.pdf>
- [2] World Health Organization. (2013). *Essential nutrition actions: Improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/8440>
- [3] Anggraini, N. V., & Afdila, A. (2023). Hubungan sarapan dengan risiko obesitas pada anak di SDN X Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 801–811. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9995>
- [4] Zubainur, C. M., & Akmal, N. (2025). Edukasi pola makan dan status gizi murid sekolah dasar dalam Kota Banda Aceh. *Jurnal X*, 7(1), 78–86.
- [5] Muhsin, S. W., Elida, S., & Iskandar, A. (2020). Food intake of overweight and obesity in children aged 7–12 years at Aceh Barat District. *Journal of Nutrition Science*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.35308/jns.v1i1.2250>
- [6] Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Yuni. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 207–213. <https://doi.org/10.1097/00001756-199606170-00005>
- [7] Antika, P. M. A., & Werdiharini, A. E. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dan makan jajan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.25047/harena.v5i1.4925>
- [8] Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 8.
- [9] Manda, A., Putri, A., Sembiring, I., Purnama, M., & Fadhila, R. (2024). Kontaminasi bakteri pada berbagai jajanan kaki lima di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Sains*, 7(12), 4850–4857. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6441>
- [10] Tukiman, Mauliddina, S., & Jayusman, D. D. K. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada siswa di SDN 101774 Desa Sampali tahun 2023. *Exellent Midwifery Journal*, 6(2), 29–39.
- [11] Ayatasya, H., Cantika, K., Ardianita, M., & Syauqi, A. (2017). Performa kognitif remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 611–621.
- [12] Rahmawati, N. D., & Dewi Sartika, R. A. (2020). Analisis faktor-faktor risiko kejadian dislipidemia pada karyawan pria Head Office PT. X, Cakung, Jakarta Timur. *Nutrire Diaita*, 12(1), 1–9.
- [13] Astari, T., Indraswari, S. H., & Sari, V. R. (2025). *Ayo makan sehat! Panduan cerdas dan*

- menyenangkan untuk guru dan orang tua.* CV. Edupedia Publisher.
- [14] Harvi, S. F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). Hubungan antara asupan energi dan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13–15 tahun di Kecamatan Ungaran Barat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(21), 11–22.
 - [15] Mayaserli, D. P., & Anggraini, D. (2019). Identifikasi bakteri *Escherichia coli* pada jajanan bakso tusuk di sekolah dasar Kecamatan Gunung Talang. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 6(1), 30–34. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i1.220>
 - [16] Muchtar, F. (2024). Introducing the concept of balanced nutrition to school-age. *GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(3), 2985–3346.
 - [17] Ramadhani, N. W., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 212.