



Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Tk Asri Palembang Tahun 2022

Deska Herliani
STIKES Al-Su'aibah Palembang
deskaherliani72@gmail.com

Info Artikel :

Diterima : 18 April 2022

Disetujui : 21 April 2022

Dipublikasikan : 25 April 2022

ABSTRAK

Kata Kunci :

Status Gizi, pola makan, anak-anak, kebiasaan jajan

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan jajan dan pola makan dengan status gizi anak di TK IT ASRI Palembang tahun 2022. Desain penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian ini adalah 48 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *Total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian status gizi dengan *p value* 0,002 (OR=19,429), dan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi dengan *p value* 0,027 (OR=5,714). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dan pola makan dengan status gizi. Disarankan untuk mengadakan program pemantauan status gizi dan kesehatan secara rutin serta memberikan penyuluhan atau edukasi konsumsi makanan yang bergizi seimbang kepada orang tua

ABSTRACT

Keywords :

Nutritional status, diet, children, snack habits

*Nutritional status is one of the important elements in shaping health status. Nutritional status is a condition caused by a balance between nutrient intake from food and the body's nutritional needs. Nutritional status is strongly influenced by nutritional intake. This study aims to determine the relationship between snacking habits and eating patterns with the nutritional status of children in TK IT ASRI Palembang in 2022. The design of this study was a quantitative method with a cross sectional design. The number of samples in this study were 48 respondents. The sample was taken using the total sampling method. The results showed that there was a relationship between snacking habits and the incidence of nutritional status with a *p value* of 0.002 (OR=19.429), and there was a relationship between eating patterns and nutritional status with a *p value* of 0.027 (OR=5.714). The results of the study concluded that there was a significant relationship between snacking habits and eating patterns with nutritional status. It is recommended to conduct a program to monitor nutritional and health status on a regular basis as well as provide counseling or education on the consumption of balanced nutritious food to parents*

PENDAHULUAN

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. (Rolfes, 2008) (Candra, 2020).

Pada 2010–2012, FAO memperkirakan sekitar 870 juta orang dari 7,1 miliar penduduk dunia atau 1 dari delapan orang penduduk dunia menderita gizi buruk. Sebagian besar (sebanyak 852 juta) di antaranya tinggal di negara-negara berkembang. Anak-anak merupakan penderita gizi buruk terbesar di seluruh dunia. Dilihat dari segi wilayah, lebih dari 70 persen kasus gizi buruk pada anak didominasi Asia, sedangkan 26 persen di Afrika dan 4 persen di Amerika Latin serta Karibia. Setengah dari 10,9 juta kasus kematian anak didominasi kasus gizi buruk. Sebab gizi buruk bisa berefek ke penyakit lainnya juga, seperti campak dan malaria (Hartono et al., 2017).

Dalam perkembangan sejarah gizi di Indonesia, bersamaan dengan makin berkembangnya kemajuan di berbagai bidang kehidupan, terutama sosial ekonomi dan budaya serta Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dan informasi, ternyata masalah kurang gizi tetap terjadi bahkan muncul masalah kelebihan gizi yang menimbulkan kegemukan dan obesitas. Dengan situasi itu Indonesia kini mengalami keadaan dua masalah kekurangan dan kelebihan gizi yang sering disebut masalah gizi ganda (Hartono et al., 2017).

Indonesia adalah negara berkembang yang memiliki permasalahan yang kompleks terutama dalam masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia di dominasi oleh masalah Kekurangan Energi Protein (KEK), Anemia, Gangguan akibat Kekurangan Yodium (GAKY), kurang Vitamin A (KVA) dan Obesitas (Supriasa, Bakri, & Fajar, 2016) (Dudung et al., 2020).

Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, antara balita, anak usia sekolah, wanita usia subur, ibu hamil dan lanjut usia. Persoalan gizi yang terjadi pada Balita yaitu masalah gizi kurang, gizi buruk dan stunting masih menjadi perhatian bagi Pemerintah. Masalah Balita kurus di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masuk dalam kategori akut (berdasarkan WHO diketahui masalah Balita kurus

sebesar 11,1% (KEMENKES,2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada Balita, sebanyak 3,9% balita dengan gi buruk dan 13,8% gizi kurang. Masalah Balita pendek di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat masuk dalam ketegori masalah kronis (berdasarkan WHO 2015 masalah balita pendek sebesar 27,5%). Prevalensi balita terkait tinggi badan, terdapat 11,5% balita sangat pendek dan 19,3% balita pendek. Gizi buruk adalah suatu keadaan yang ditandai dengan berat badan menurut tinggi badan atau panjang badan <70% dari media atau nilai Z - Score<-3SD (WHO Child Growth Standard) dengan atau tanpa adanya edema (Riskesdas, 2018) (Dudung et al., 2020).

Masalah gizi adalah gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorangan dan atau masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Pada hakekatnya masalah gizi adalah masalah kesehatan masyarakat. Namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor. Oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait (Yuniastuti, 2014).

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia anak sekolah dapat digambarkan sebagai bocah berumur 4-6 tahun sebagai usia pra-sekolah atau Taman Kanak-Kanak (TK), dan Usia 6-12 tahun sebagai usia sekolah. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan gizi yang diberikan dala makannya (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Gizi yang diperoleh seorang makan melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi yang cukup memberikan peran yang penting selama masa sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan da kesehatan yang maskimal. (Santosa, 2004) (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) Prevalensi Status Gizi (IMT/U) di Indonesia pada anak umur 5- 12 Tahun menurut karateristik status gizi sangat kurus jenis kelamin laki-laki sebesar 2,8%, perempuan sebesar 2,0%, status gizi kurus laki-laki sebesar 7,3% dan perempuan 6,2%, status gizi normal laki-laki sebesar 68,8% dan perempuan 72,8%, status gizi gemuk laki-laki sebesar 10,4% dan perempuan 11,2%, dan status gizi obesitas

laki-laki sebesar 10,7% dan perempuan 7,7% (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018) di Provinsi Sumatera Selatan jumlah prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5- 12 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 3,7%, kurus sebesar 6,3%, normal sebesar 70,7%, gemuk sebesar 10,2% dan obesitas sebesar 9,1%. Di Kota Palembang prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5- 12 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 3,3%, kurus sebesar 6,9%, normal sebesar 70,1%, gemuk sebesar 8,1% dan obesitas sebesar 11,6%.

Berdasarkan data di TK IT ASRI prevalensi status gizi (IMT/U) Tahun 2022 adalah status gizi kurang sebesar 2,1%, normal sebesar 70,8%, gizi lebih sebesar 10,4% dan Obesitas 16,7% (*Laporan TK IT ASRI Tahun 2021*). Dari data diatas terlihat jumlah status gizi obesitas dan gizi lebih masih cukup besar. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak di TK IT ASRI Palembang.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak TK IT ASRI Palembang Tahun Ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini sampel kasus yang digunakan menggunakan total sampling yaitu keseluruhan anak TK IT ASRI yang berjumlah 48 orang teknik pengambilan sampel untuk menggunakan teknik non random (*Non Probability*) sampling dengan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di TK IT ASRI Palembang pada bulan Februari 2022. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui observasi langsung dengan wawancara dan data sekunder diperoleh dari data TK IT ASRI Palembang.

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan software komputer, dengan tahap *Editing Data, Coding Data dan Entry Data* (Notoatmodjo, 2010). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh distribusi frekuensi variabel independen dan dependen sedangkan analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang berhubungan atau berkorelasi yaitu antara variabel independen dengan status gizi anak dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dan analisis kuantitatif *Odd Ratio*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden di TK IT

ASRI Palembang Tahun 2022			
No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	4 Tahun	3	6.3
	5 Tahun	19	39.6
	6 Tahun	18	37.5
	7 Tahun	8	16.7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	24	50
	Perempuan	24	50
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi variabel usia anak menunjukkan bahwa dari 48 responden yang berusia 5 tahun berjumlah 19 responden (39.6%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berusia 6 tahun berjumlah 18 responden (37.5%), usia 7 tahun berjumlah 8 responden (16.7%) dan usia 4 tahun berjumlah 3 responden (6.3%). Didapatkan hasil distribusi frekuensi variabel jenis kelamin anak menunjukkan bahwa dari 48 responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 responden (50.0%) sama dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 24 responden (50.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Analisis Univariat di TK IT ASRI Palembang Tahun 2022

No	Karakteristik	n	%
1	Status Gizi		
	Baik	30	62.5
	Kurang	18	37.5
2	Pola Makan		
	Baik	19	39.6
	Tidak Baik	29	60.4
3	Kebiasaan		
	Jajan		
	Baik	17	35.4
	Tidak Baik	31	64.6
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi variabel status gizi anak TK menunjukkan bahwa dari 48 responden status gizi baik berjumlah 30 responden (62.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang status gizi kurang berjumlah

18 responden (37.5%). Didapatkan hasil distribusi frekuensi variabel pola makan menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami pola makan tidak baik berjumlah 29 responden (60.4%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang pola makannya baik berjumlah 19 responden (39.6%). Didapatkan hasil distribusi frekuensi variabel kebiasaan jajan menunjukkan bahwa dari 48 responden yang kebiasaan jajan tidak baik berjumlah 31 responden (64.6%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang kebiasaan jajan baik berjumlah 17 responden (35.4%).

Tabel 3. Hubungan Variabel Independen dengan Status Gizi di TK ASRI Palembang Tahun 2022

Variabel Independen	Status Gizi		P value	OR
	Baik n	Kurang n %		
Kebiasaan Jajan				
Baik	16	94,1	0,002	19,429(2,285-165.221)
Tidak Baik	14	45,2		
Pola Makan				
Baik	16	84,2	0,027	5,714(1,365-23,930)
Tidak Baik	14	48,3		

Dari Tabel 3 didapatkan hasil analisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi, diperoleh dari 17 responden yang kebiasaan jajannya baik terdapat 16 (94.1%) dengan status gizi baik dan dari 31 responden yang kebiasaan jajannya tidak baik terdapat 14 (45.2%) dengan status gizi baik. Hasil uji statistik $p\ value = 0.002$, ini berarti ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak pada anak sekolah di TK IT ASRI Palembang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 19.429$, artinya anak yang kebiasaan jajannya tidak baik mempunyai peluang 19 kali lebih tinggi untuk menderita status gizi kurang dibandingkan anak yang kebiasaan jajannya baik.

Dan didapatkan hasil analisis hubungan antara pola makan dengan status gizi diperoleh dari 29 responden yang pola makannya tidak baik terdapat 14 (48.3 %) dengan status gizi baik dan dari 19 responden yang pola makannya baik terdapat 16 (84.2%) dengan status gizi baik. Hasil uji statistik $p\ value = 0.027$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak pada anak sekolah di TK IT ASRI Palembang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 5.714$, artinya anak yang pola makannya tidak baik mempunyai peluang 5 kali lebih tinggi untuk menderita status gizi kurang dibandingkan anak yang pola makannya baik.

Pembahasan

Kebiasaan Jajan Dengan Status

Dari hasil uji statistik $p\ value = 0.002$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak TK IT ASRI Palembang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 19.329$, artinya anak yang kebiasaan jajannya tidak baik mempunyai peluang 19 kali lebih tinggi untuk menderita status gizi kurang dibandingkan anak yang kebiasaan jajannya baik.

Jajanan berkontribusi besar terhadap pemenuhan energi dan zat gizi bagi tubuh disamping makanan utama. Sayangnya, jajanan yang tersedia saat ini tidak semuanya sehat dan aman. Oleh karena itu, peserta didik harus dikenalkan dengan ciri-ciri makanan yang sehat dan tidak sehat agar mampu memilih jajanan sehat dengan tepat (Wiradnyani et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian Fatimah et.al tahun 2020 dalam hasil uji statistik dengan *chi square* didapatkan nilai $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima artinya ada hubungnan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa madrasah Aliyah Raudhatussuyubban (Fatimah et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Wahyu Wibowo Tahun 2020 uji statistik $p\ value = 0.010$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak pada anak sekolah di RS Pertamina Plaju Palembang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 4.275$, artinya anak yang kebiasaan jajannya tidak baik mempunyai peluang 4 kali lebih tinggi untuk menderita status gizi kurang dibandingkan anak yang kebiasaan jajannya baik (Wibowo, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dikarenakan perilaku jajan atau kebiasaan jajan yang tidak sehat sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah seperti banyak mengkonsumsi minuman instan, Junkfoods, makanan yang mengandung pewarna dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi serta organ lainnya, terutama perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah.

Pola Makan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji statistik $p\ value = 0.027$, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak pada anak sekolah di TK IT ASRI

Palembang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 5.714$, artinya anak yang pola makannya tidak baik mempunyai peluang 5 kali lebih tinggi untuk menderita status gizi kurang dibandingkan anak yang pola makannya baik.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Fatimah et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian Mery Sambo et.al 2020 hasil penelitian menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ hasilnya menunjukkan bahwa p value = 0,015 artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada anak prasekolah di TK Kristen Tunas Rama (Sambo et al., 2020).

Sejalan pula dengan penelitian Nur Afrinis dkk Tahun 2021 berdasarkan uji statistik chi-square dapat dilihat nilai p -value = $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi anak prasekolah di TK Pertiwi Kabupaten Kuantan Singingi (Afrinis et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak TK dikarenakan pola makan sangat mempengaruhi tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, semakin baik pola makan anak dalam arti sesuai dengan pedoman gizi seimbang maka semakin baik pula pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tentang penelitian hubungan kebiasaan jajan dan pola makan dengan status gizi pada Anak TK IT ASRI Palembang tahun 2022, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi di TK IT ASRI. dengan P value = 0,002. Dan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 19,429 (95% CI: 2,285-165.221). Serta ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi di TK IT ASRI Palembang. Dengan P value=0,027 dan Nilai OR didapatkan sebesar 5,714 (95% CI: 1,365-23,930).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan, Pengetahuan, Ibu, Pola Makan dan Penyakit, Infeksi Anak dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150.
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi*. FK Universtas Diponogoro: Semarang.
- Dudung, A., Sitoayu, L., & Dewanti, Bintang, P. (2020). *Buku Studi Kasus Program Gizi Masyarakat*. Jakarta.
- Fatimah, Netty, & Siska, D. (2020). *Hubungan Aktivitas fisik dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa di Madrasah Aliyah Raudhdhatussyyubban Kab. Banjar Tahun 2020*. FKM: Univ Islam Kalimantan MAB.
- Hartono, A., Zulfianto, S., Aria, N., & Mochmad, R. (2017). *Bahan Ajar Gizi Surveilans Gizi*. KEMENKES RI : Jakarta.
- Indonesia, P. G. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC: Jakarta.
- Kemenkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Laporan TK IT ASRI Tahun 2021. (2021).
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Jakarta. Indonesia*. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tahun 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423–429.
- Wibowo, W. (2021). *Hubungan Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) di Poli Anak Rumah Sakit Pertamina Plaju Palembang*.
- Wiradnyani, Luh, Ade, & Ari. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. SEAMEO RECPON. KEMENDIKBUD RI.
- Yuniastuti, A. (2014). *Nutrisi Mikromineral dan Kesehatan* (Vol. 1). Unnes Press : Semarang.