KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DAYA UTAMA KOTA BEKASI

SKRIPSI

Oleh:
Aulia Zahra
NIM. 201602008

PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI
2020

KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DAYA UTAMA KOTA BEKASI

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh:
Aulia Zahra
NIM. 201602008

PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI
2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul ”Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat unsur plagiarisme dalam penyusunan skripsi ini dan seluruh karya yang dikutip dan dirujuk telah saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama	: Aulia Zahra
NIM	: 201602008
Tempat	: Bekasi
Tanggal	: 14 Agustus 2020
Tanda Tangan	:

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: Aulia Zahra
NIM	: 201602008
Program Studi	: S1 Gizi
Judul Skripsi	: Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari	: Senin
Tanggal	: 31 Agustus 2020
Waktu	: 10.30-12.30
Tempat	: *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 14 Agustus 2020

Dosen Pembimbing

Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

Dosen Penguji I	Dosen Penguji II
Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si	Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi
NIDN. 0308048307	NIDN. 0315038801

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: Aulia Zahra
NIM	: 201602008
Program Studi	: S1 Gizi
Judul Skripsi	: Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 31 Agustus 2020

Dosen Pembimbing	Dosen Penguji I	Dosen Penguji II
Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc	Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si	Tri Marta Fadhilah, SPd., M.Gizi
NIDN. 0307018902	NIDN. 0308048307	NIDN. 0315038801

Mengetahui,
Koordinator Program Studi S1 Gizi
STIKes Mitra Keluarga

Arindah Nur Sartika, S.Gz.,M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini berjudul "Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz), STIKes Mitra Keluarga. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp.,M.Kep.,Sp.Kep.An. yang telah memberikan kesempatan dan memotivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga
2. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas saran, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan.
3. Seluruh Dosen dan Laboran S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang telah mendidik saya selama menjadi mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga.
4. Keluarga saya untuk Mamah, Ayah, Diva, Kakek, Nenek, Om dan Tante yang selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyususan skripsi ini.
5. Teman-teman satu bimbingan bersama (Diasqi, Dinar, Arrifah, Nurwati dan Putri) yang telah bersama memberikan motivasi satu sama lain dari awal penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan Gizi 2016, terima kasih atas kebersamaannya selama 4 tahun dan telah memberikan dukungan satu sama lain.
7. Saudara-saudara saya Irma, Amel, Lulu yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Pihak sekolah SMP Daya Utama yang bersedia dan mengizinkan penulis melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

Penulis menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, maka penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak.

Bekasi, 14 Agustus 2020

Penulis

ABSTRAK

Aulia Zahra

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pada remaja, tetapi pada remaja yang tidak terbiasa sarapan cenderung untuk membeli jajanan yang ada di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 121 siswa dipilih dengan *purposive sampling.* Analisis data menggunakan uji *Fisher Exact.* Sebagian besar subjek penelitian memiliki status gizi normal yaitu sebesar 67,8%. Sebagian besar subjek penelitian memiliki frekuensi sarapan kadang-kadang (<7 kali/minggu) yaitu 56% dan frekuensi jajan sering (2-3 kali/hari) yaitu 46,3%. Berdasarkan hasil bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi (*p-value* = 0,021) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi sarapan dengan status gizi (*p-value* = 0,331). Sedangkan untuk variabel kebiasaan jajan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status gizi *(p-value* 0,052) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi jajan dengan status gizi (*p-value* = 0,784) pada siswa siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, status gizi, remaja

ABSTRACT

Aulia Zahra

Nutrition state is the body condition as a result of food consumption and use of nutrients. Nutrition state can be influenced by adolescent's breakfast habits, but for them who don't get used to tend to buy snacks at school. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, snack habits and nutrition state among Daya Utama Junior High School students. This type of research used a cross-sectional study with 121 samples selected by purposive sampling. Data analysis used Fisher Exact test. Most of the research subjects had normal nutrition state as 67.8%. Most of the research subjects had a frequency of frequent breakfast (<7 times / week) which was 56% and a frequency of frequent snacking (2-3 times / day) which was 46.3%. Based on the bivariate results, it shows that there is a significant relationship between the frequency of breakfast and nutrition state (p-value=0.021) and there is no significant relationship between the contribution of breakfast and nutrition state (p-value = 0.331). For snacking habits's variable, there was no significant relationship between the frequency of snacking and nutrition state (p-value 0.052) and there was no significant relationship between the contribution of snacking and nutrition state (p-value = 0.784) among Daya Utama Junio High School.

Keywords: breakfast habit, snacking habit, nutrition state, adolescents

DAFTAR ISI

KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DAYA UTAMA KOTA BEKASI ..... **i**

KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DAYA UTAMA KOTA BEKASI ..... **ii**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iv**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

ABSTRAK ..... **viii**

ABSTRACT ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan Penelitian 4

1. Tujuan umum 4

2. Tujuan khusus 4

D. Manfaat Penelitian 4

1. Bagi peneliti 4

2. Bagi institusi 4

3. Bagi masyarakat 5

E. Keaslian Penelian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**

A. Telaah Pustaka 9

1. Remaja 9

2. Sarapan 13

3. Konsep Jajan 15

4. Status Gizi 16

B. Kerangka Teori 19
C. Kerangka Konsep 20
D. Hipotesis Penelitian 20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 21
A. Desain Penelitian 21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel 21
D. Variabel penelitian 23
E. Definisi Operasional 24
F. Instrumen Penelitian 28
G. Uji Instrumen Penelitian 28
H. Alur Penelitian 29
I. Pengolahan & Analisis Data 29
1. Pengolahan Data 29
2. Analisis Data 32
J. Etika Penelitian 32
BAB IV HASIL PENELITIAN 33
A. Analisis Univariat 33
1. Karakteristik Responden 33
2. Kebiasaan Sarapan 34
3. Kebiasaan Jajan 35
4. Status Gizi 38
B. Hasil Analisis Bivariat 39
BAB V PEMBAHASAN 42
A. Analisis Univariat 42
1. Karakteristik Responden 42
2. Kebiasaan Sarapan 43
3. Kebiasaan Jajan 44
4. Status Gizi 44
B. Analisis Bivariat 45
1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi 45
2. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi 46

C. Keterbatasan Penelitian 48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 49
A. Kesimpulan 49
B. Saran 50
DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Laki-Laki 12
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan 12
Tabel 3. 1 Distribusi Sampel 22
Tabel 3. 2 Definisi Operasional 24
Tabel 4. 1 Karakteristik Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 33
Tabel 4. 2 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Sarapan 34
Tabel 4. 3 Kontribusi Energi dan Protein Sarapan 35
Tabel 4. 4 Distribusi Responden berdasarkan Kategori Kontribusi Energi Sarapan di SMP Daya Utama Kota Bekasi 35
Tabel 4. 5 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Jajan 36
Tabel 4. 6 Distribusi Responden berdasarkan Kontribusi Energi Jajanan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 36
Tabel 4. 7 Distribusi Responden berdasarkan Kategori Kontribusi Energi Jajan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 37
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi 38
Tabel 4. 9 Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 39
Tabel 4. 10 Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 39
Tabel 4. 11 Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 40
Tabel 4. 12 Hubungan Kontribusi Energi Jajan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Faktor Penyebab Terjadinya Masalah Gizi 18
Gambar 2. 2 Kerangka Teori..... 19
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep 20
Gambar 3. 1 Alur Penelitian..... 29
Gambar 4. 1 Distribusi Jenis Makanan Jajanan 37
Gambar 4. 2 Distribusi Jenis Minuman Jajanan..... 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik 55
Lampiran 2. Surat Keterangan 56
Lampiran 3. *Informed Consent* 58
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden 60
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian 61
Lampiran 6. Formulir *Food Recall* 24 Jam 66
Lampiran 7. Formulir FFQ 68
Lampiran 8. Hasil SPSS Univariat 70
Lampiran 9. Hasil SPSS Bivariat 74
Lampiran 10. Hasil Validasi Kuesioner 77
Lampiran 11. Dokumentasi 79

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKE	: Angka Kecukupan Energi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BTP	: Bahan Tambahan Pangan
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FAO	: *Food and Agriculture Organization*
FFQ	: *Food Frequency Questionare*
Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
PSG	: Pemantauan Status Gizi
PHBS	: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
PJAS	: Pangan Jajanan Anak Sekolah
SMA	: Sekolah Menegah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: *Statistical Package for Sosial Sciences*
WHO	: *World Health Organization*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum seseorang menjadi dewasa. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat dan sangat cepat serta aktifitas yang tinggi sehingga kebutuhan gizinya meningkat. Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja salah satunya adalah dengan memperhatikan pola asupan dalam kesehariannya (Susetyowati, 2017).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering dijumpai pada remaja yaitu *overweight* dan *underweight.* Menurut WHO (*World Health Organization*) (2013) terdapat 10% laki-laki dan 14% wanita di dunia yang menderita obesitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) di Indonesia, terdapat prevalensi kurus sebesar 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas). Sedangkan prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di Jawa Barat menurut Riskesdas tahun 2018, terdapat prevalensi kurus sebesar 7,8% (1,7% sangat kurus dan 6,1% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 16,9% (12% gemuk dan 4,9% obesitas).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pada remaja. Remaja yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko 3 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Kral, *et al* 2011). Salah satu hal yang perlu diperhatikan untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Gangguan fisik seperti kekurangan energi untuk beraktivitas akan terjadi pada remaja yang tidak membiasakan sarapan (Ahmad, 2011). Menurut Hardinsyah (2016) Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan konsumsi yang dilakukan pada waktu antara bangun tidur hingga jam 9 pagi yang bertujuan untuk pemenuhan sebagian (15-30%) kebutuhan gizi dalam sehari

untuk mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan cerdas. Sarapan termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang tercantum dalam pesan ke enam, yaitu "biasakan makan pagi" (Kemenkes RI, 2014). Sarapan bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi pada saat beraktifitas di pagi hari. Sarapan yang baik sebaiknya mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik (Kral, *et al*. 2011).

Prevalensi sarapan pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2015, yaitu sebanyak 44,60% pelajar SMP dan SMA memiliki kebiasaan sarapan yang buruk dan sebanyak 55,40% pelajar SMP dan SMA memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Penelitian tentang sarapan pagi yang dilakukan oleh Istianah (2008) di SMPN 20 Bekasi, pada 42 siswa SMPN 20 Bekasi sebanyak 45,2% siswa selalu melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, 50% siswa menyatakan kadang-kadang melakukan sarapan sebelum pergi ke sekolah, dan 4,8% responden menyatakan tidak pernah melakukan sarapan sebelum pergi ke sekolah.

Remaja yang terbiasa melewatkan sarapan cenderung lebih sering mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Pada umumnya lingkungan sekolah memiliki kantin, baik yang dikelola oleh sekolah ataupun kantin yang dikelola oleh swadaya masing-masing di lingkungan sekolah tersebut. Jajanan dengan harga murah dan jenis jajanan yang bermacam-macam sangat digemari oleh anak sekolah. Menurut Depkes (Departemen Kesehatan) RI tahun 2011, 95% anak diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi. Kebiasaan jajan anak sekolah pada umumnya dipengaruhi oleh faktor terkait makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011).

Arti kata jajan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah membeli makanan (nasi, kue, dan sebagainya) di warung. Jajanan selain mengandung gizi juga merupakan media untuk berkembangbiaknya mikroba atau kuman terutama makanan yang mudah membusuk yang mengandung kadar air serta nilai protein yang tinggi. Kemungkinan lain masuknya atau berasalnya bahan-bahan berbahaya

seperti bahan kimia, residu pestisida serta bahan lainnya antara lain: debu, tanah, rambut manusia atau partikel asing lainnya yang dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan manusia (Kemenkes RI, 2004). Rendahnya tingkat keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) masih menjadi permasalahan penting. Data PJAS yang bersumber dari Badan POM RI Direktorat Inspeksi dan Sertifikasi Pangan bersama 26 Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia pada tahun 2009 menunjukkan bahwa 45% PJAS tidak memenuhi syarat karena mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin, mengandung Bahan Tambahan Pangan (BTP), seperti siklamat dan benzoat yang melebihi batas aman, serta akibat cemaran mikrobiologi (BPOM RI, 2009).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Daya Utama adalah salah satu sekolah swasta yang berada di Kecamatan Mustika Jaya Kota Bekasi. Proses belajar mengajar di sekolah ini dimulai pada pukul 07.00 WIB hingga berakhir pada pukul 15.00 WIB. Lingkungan dalam dan luar sekolah pada sekolah ini banyak terdapat penjaja jajanan yang memungkinkan siswa untuk jajan di sekolah. Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan kaitannya dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebiasaan sarapan siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi?
2. Bagaimana kebiasaan jajan siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi?
3. Bagaimana status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi?
4. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi?
5. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

2. Tujuan khusus

a. Mendeskripsikan karakteristik (usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, uang saku, asupan energi dan zat gizi makro dan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

b. Menganalisis kebiasaan sarapan pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

c. Menganalisis kebiasaan jajan pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

d. Menganalisis status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

e. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

f. Menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan kompetensi diri dalam meneliti permasalahan gizi masyarakat.

2. Bagi institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini dapat menambah khasanah penelitian bidang keilmuan gizi masyarakat guna pengembangan penelitian selanjutnya.

3. **Bagi masyarakat**

   Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi pada siwa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

E. Keaslian Penelian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul	Desain	Hasil	Perbedaan
1.	April Lani	2017	Hubungan Frekuensi Sarapan dan Konsumsi Jajan dengan *Z-Score* IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar	*Cross-sectional*	Terdapat hubungan frekuensi sarapan, konsumsi jajan, aktivitas fisik, dan asupan energi dengan z-score IMT/U pada anak sekolah dasar. Variabel *z-score* IMT/U digambarkan sebesar 57,3% oleh konsumsi jajan, aktivitas fisik, dan asupan energi.	Sasaran: Siswa SDN Tancep 1 usia 9-12 tahun Kecamatan Ngawen, Kabupaten Gunungkidul Variabel : *Z score* IMT/U
2.	Kamila Kafilatul Jannah	2017	Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sukabumi	*Cross-sectional*	Terdapat hubungan positif signifikan ($p<0.05$) antara pendapatan keluarga dengan asupan energi dan karbohidrat sarapan; serta asupan protein jajanan. Terdapat hubungan negatif signifikan ($p<0.05$) antara kontribusi energi dan karbohidrat sarapan dengan asupan energi dan karbohidrat jajanan dan hubugan negatif signifikan antara asupan	Sasaran: Siswa kelas 5 SDN Sukalarang Kabupaten Sukabumi

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul	Desain	Hasil	Perbedaan
					lemak jajanan dan status gizi ($p<0.05$).	
3.	Fauziyah Arif Fathin	2018	Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo	*Cross-sectional*	Terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi.	Sasaran: Siswa kelas X SMK Negeri 1 Sukoharjo Variabel : Kontribusi energi sarapan
4.	Nuryani, Rahmawati	2018	Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo	*Cross-sectional*	Kebiasaan jajan pada siswa sekolah dasar berhubungan dengan status gizi, akan tetapi tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan utama dengan status gizi pada anak sekolah	Sasaran: Siswa kelas 5 dan kelas 6 SDN 11 Limboto Kabupaten Gorontalo
5.	Dia Putri Ariska	2019	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok dengan Status Gizi Pada Siswa di MIN	*Cross-sectional*	Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dan kebiasaan jajan dengan status gizi. Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi	Sasaran: Siswa kelas 5 sekolah MIN 1 Kota Padang

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul	Desain	Hasil	Perbedaan
			1 Kota Padang Tahun 2019		konsumsi makanan pokok dengan status gizi	

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut WHO (2015), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja merupakan masa peralihan pada periode pertumbuhan dan terjadinya perkembangan fisik yang pesat (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegritas dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Utami, 2016).

Masa remaja *(adolescence)* merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu, kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan faktor sosial (Susetyowati, 2017). Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi, dan sosial.

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Susianto (2010), remaja (13-19 tahun) adalah masa anak mengalami pertumbuhan yang cepat dan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan. Kebutuhan energi dan zat gizi di usia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibanding dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya. Apalagi masa remaja adalah masa transisi penting

pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan di masa depan (Dedeh dkk, 2010).

Pada remaja perempuan, *growth spurt* terjadi pada 12-18 bulan sebelum *menarche* (10-14 tahun). Selama masa *growth spurt*, sebanyak 37% total massa tulang terbentuk. Penambahan lemak lebih banyak pada remaja perempuan sehingga lemak tubuh perempuan pada masa dewasa sebesar 22% dibandingkan pada laki-laki dewasa yang hanya 15%. Pembentukan lemak tubuh sebanyak 15-19% terjadi di masa anak-anak hingga mencapai 20% di masa remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja memengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi, serta kebutuhan zat gizi khusus perlu diperhatikan, terutama pada kelompok remaja dengan aktivitas olahraga tinggi, kehamilan, gangguan perilaku makan, diet ketat, konsumsi alkohol, dan obat-obatan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Zat gizi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa bayi, balita hingga remaja, dengan kebutuhan gizi pada masa remaja lebih besar dibandingkan dua masa sebelumnya. Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat *(growth spurt)* (Susetyowati, 2017). Zat gizi makro sangat diperlukan pada fase remaja. Zat gizi makro antara lain :

1) Karbohidrat

   Karbohidrat merupakan sumber energi yang utama untuk aktivitas tubuh sehingga pemenuhan kebutuhan karbohidrat dianjurkan sebesar 50-60% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Makanan sumber karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi antara lain beras, terigu dan

hasil olahannya, umbi-umbian dan hasil olahannya, jagung dan gula (Susetyowati, 2017).

Karbohidrat mempunyai fungsi utama menyediakan kebutuhan energi tubuh. Namun, fungsi karbohidrat bukanlah hanya sebagai sumber energi, tetapi juga berfungsi dalam keberlangsungan proses metabolisme dalam tubuh. Berbagai fungsi karbohidrat dalam metabolisme tubuh antara lain sebagai penyedia energi utama, sebagai pengatur metabolisme lemak, penghemat protein, penyuplai energi otak dan saraf, penyimpan glikogen dan sebagai pengatur peristaltik usus dan pemberi muatan sisa makanan (Hardinsyah, 2017).

2) Protein

Kebutuhan protein mengalami peningkatan selama masa remaja karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Protein akan menggantikan energi sebagai sumber energi jika asupan energi kurang dari kebutuhan. Berdasarkan berat badan, kebutuhan protein remaja laki-laki dan perempuan usia 11-14 tahun adalah sebesar 1g/kg berat badan. Pada usia 15-18 tahun, kebutuhan protein remaja laki-laki turun menjadi 0,9g/kg berat badan dan perempuan menjadi 0,8g/kg berat badan (Susetyowati, 2017).

Asupan protein dianjurkan dari bahan makanan sumber protein berkualitas tinggi seperti bahan makanan dengan nilai biologis tinggi. Hal tersebut diperoleh dari sumber protein hewani dibandingkan protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Beberapa sumber bahan makanan protein hewani yang dianjurkan ialah telur, susu, daging, ikan, keju, kerang, dan udang. Protein nabati juga dianjurkan untuk dikonsumsi seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan (Susetyowati, 2017).

3) Lemak

Lemak adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Namun, lemak dapat larut pada pelarut non polar seperti eter, alkohol, kloroform, dan benzena. Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan

berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak (Hardinsyah, 2017). Konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi per hari, atau maksimal konsumsi tiga sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari (Susetyowati, 2017).

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak essensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier, 2006). Menurut anjuran pedoman gizi seimbang, konsumsi lemak yang baik adalah 25% dari kebutuhan. Konsumsi lemak berlebih berkaitan dengan peningkatan berat badan menjadi obesitas dan berisiko terhadap terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) (Hardinsyah, 2017).

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Laki-Laki

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
13-15 tahun	2400	70	80	350	34	2100
16-18 tahun	2650	75	85	400	37	2300
19-29 tahun	2650	65	75	430	37	2500

Sumber: Kemenkes RI (2019)

Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
13-15 tahun	2050	65	70	300	29	2100
16-18 tahun	2100	65	70	300	29	2150
19-29 tahun	2250	60	65	360	32	2350

Sumber: Kemenkes RI (2019)

2. Sarapan

a. Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010). Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

b. Manfaat Sarapan

Sarapan sangat penting diberikan kepada pelajar karena bukan sekedar pengganjal perut, melainkan juga memberikan energi agar untuk dapat beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal dan tidak mudah mengantuk. Sarapan juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh dan membiasakan sarapan akan membantu fokus dalam mengerjakan tugas. Penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian, sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh positif terhadap pelajar (Kemenkes, 2011). Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Menurut Khomsan (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan, yaitu:

1) Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
2) Pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

c. Kerugian Tidak Sarapan

Seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik (Khomsan, 2010). Selain itu, bila tidak sarapan dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun (Khomsan, 2010).

Kebiasaan tidak sarapan yang berlangsung terus menerus juga akan mengakibatkan asupan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

3. Konsep Jajan

a. Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang atau penjaja di jalan dan tempat keramaian umum lainnya yang dikonsumsi di tempat atau konsumsi tanpa proses persiapan dan proses pengolahan lebih lanjut (FAO, 2012).

Jajanan juga dikenal sebagai *street foods* adalah sejenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggir jalan, stasiun, pasar, tempat pemukiman serta lokasi sejenis. Jajan terdiri dari bermacam jenis dan bervariasi dalam bentuk keperluan dan harga (Winarno, 2004). Lingkungan sekolah merupakan tempat yang paling ramai dengan penjual jajan. Biasanya jajanan di lingkungan sekolah harganya relatif lebih murah dan jenis jajanan yang dijual beraneka ragam sehingga digemari oleh anak sekolah.

b. Jenis – Jenis Makanan Jajanan

Jenis- jenis makanan jajanan menurut Direktorat Bina Gizi (2011) :

1) Makanan utama yang disiapkan di rumah terlebih dahulu, atau disiapkan di tempat penjualan. Seperti: gado-gado, nasi uduk, siomay, bakso, mi ayam, lontong sayur, dan lain-lain.
2) Makanan camilan, yaitu makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan. Makanan camilan terdiri dari:
    a) Makanan camilan basah, seperti pisang goreng, lemper, lumpia, risoles, dan lain-lain. Makanan camilan ini dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan.
    b) Makanan camilan kering, seperti keripik, biskuit, kue kering, dan lain-lain. Makanan camilan ini umumnya diproduksi oleh industri pangan baik industri besar, industri kecil, dan industri rumah tangga.
3) Minuman

    Kelompok minuman yang biasa dijual meliputi:

    a) Air minum, baik dalam kemasan maupun yang disiapkan sendiri

b) Minuman ringan, biasa dijual dalam kemasan seperti minuman teh, minuman sari buah, minuman berkarbonasi, dan lain-lain.
c) Minuman campur, seperti es buah, es cendol, es doger, dan lain-lain.

4. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2011). Sedangkan menurut Zarei (2013) status gizi adalah tanda-tanda atau penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi. Menurut Supariasa (2012) Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu.

b. Penilaian Status Gizi Pada Remaja

Penilaian gizi pada remaja meliputi pengukuran antropometri, penggalian data terkait riwayat medis klien, data fisik-klinis dan biokimia, data asupan makan, perawatan medis yang dijalani saat ini, dan kondisi ketahanan pangan (Susetyowati, 2017).

1) Antropometri

Pengukuran antropometri pada remaja meliputi IMT, lingkar lengan atas (LILA), lingkar kepala, dan tebal lipatan lemak bawah kulit. World Health Organization (WHO) (2005) menetapkan indikator status gizi untuk remaja berdasarkan *z-score* (dalam persentil), sedangkan Stang & Story (2005) menyusun indikator penilaian komplikasi medis untuk penilaian status gizi lanjut sesuai dengan status gizi pada remaja.

2) Biokimia

Tes laboratorium digunakan untuk mengetahui kadar zat gizi dalam darah, urine, maupun feses. Hasil dari pemeriksaan tersebut memberikan gambaran terkait masalah kesehatan yang memengaruhi

nafsu makan dan status gizi sehingga dapat dilakukan tindak lanjut secara tepat (Susetyowati, 2017).

3) Fisik – Klinis

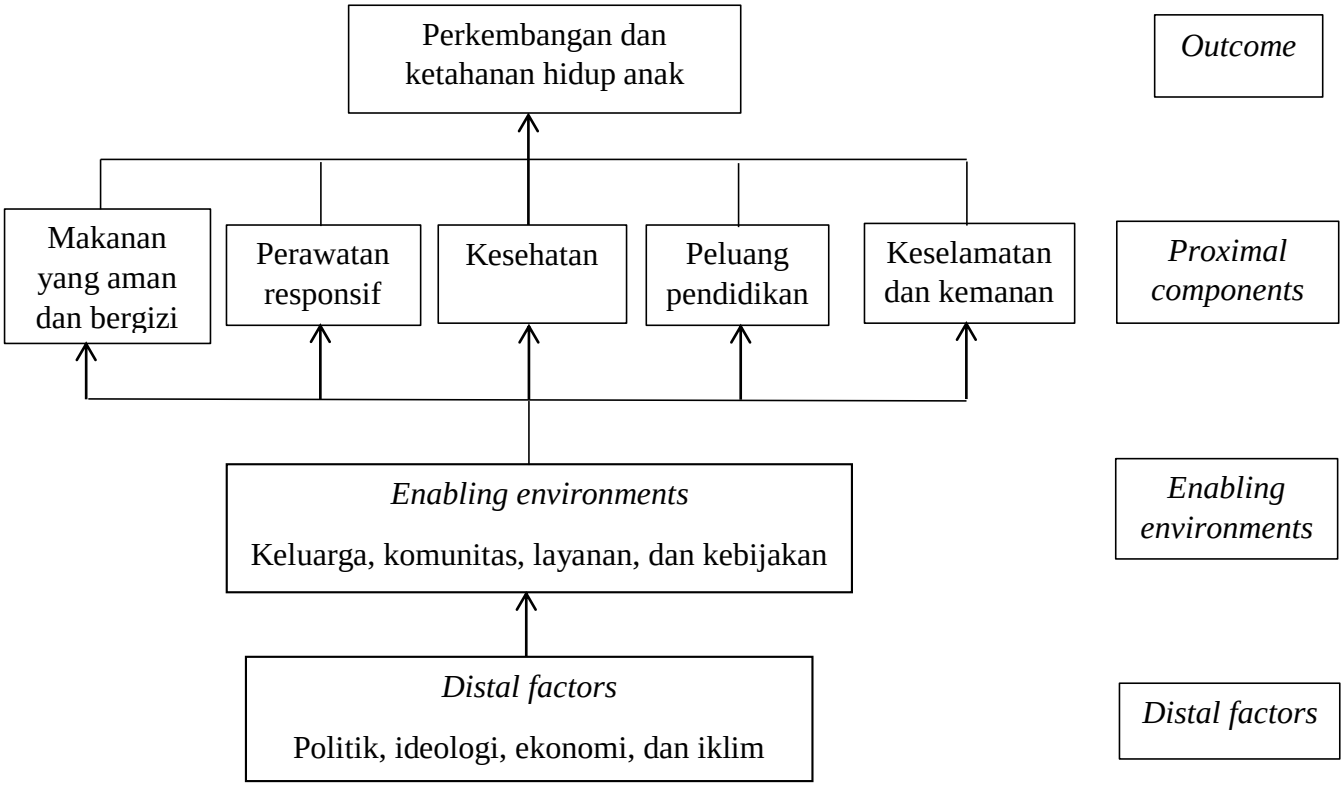
Pemeriksaan fisik-klinis merupakan pemeriksaan untuk melihat adanya tanda yang terlihat terkait defisiensi zat gizi, seperti edema, kehilangan otot dan jaringan lemak, rambut mudah rontok, dan rambut berwarna kemerahan. Penilaian fisik-klinis juga termasuk menilai klien terkait gejala atau infeksi yang meningkatkan kebutuhan zat gizi seperti demam, kehilangan zat gizi seperti diare dan muntah, kondisi medis seperti HIV dan *celiac* yang memengaruhi pencernaan dan penyerapan zat gizi serta meningkatkan risiko malnutrisi (Susetyowati, 2017).

4) Riwayat Makan

Penilaian asupan makan memberikan informasi mengenai jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi, perubahan nafsu makan, alergi dan intoleransi makanan, serta ketidakcukupan asupan makanan setelah sakit (Susetyowati, 2017).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

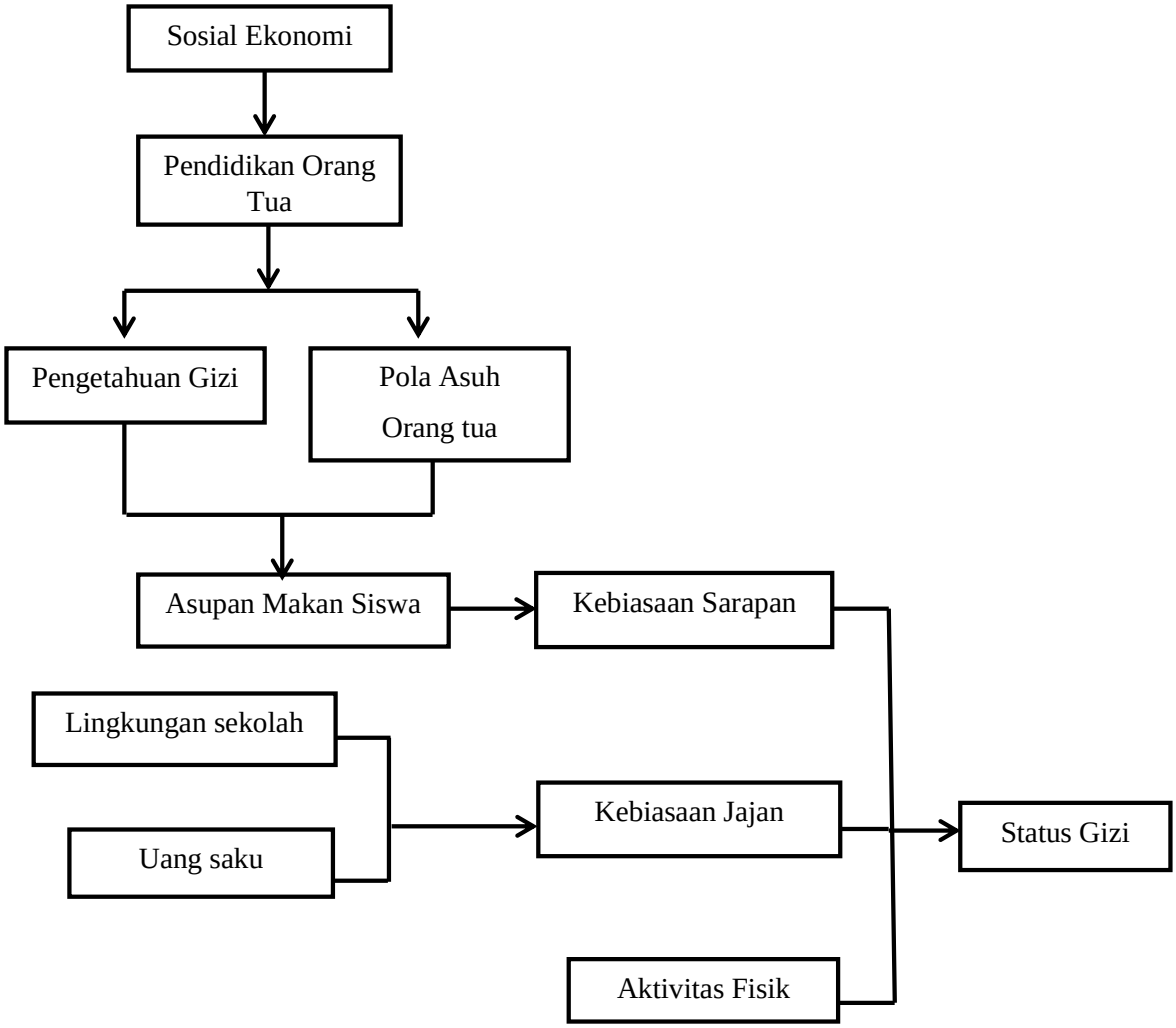
Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, terutama asupan makanan dan penyakit infeksi. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh daya beli keluarga, besar keluarga, kebiasaan makan, pelayanan kesehatan dasar, sanitasi serta faktor lingkungan dan sosial lainnya (Primasari, 2008).



Sumber: Maureen et al (2020)

Gambar 2. 1 Faktor Penyebab Terjadinya Masalah Gizi

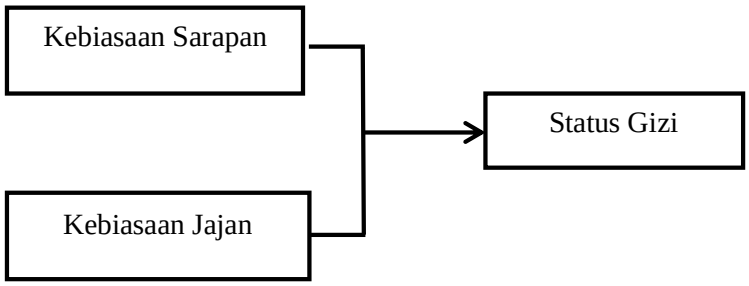
B. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi UNICEF (1998); Lani (2017)

Gambar 2. 2 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.
2. Ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini mengukur semua variabel (bebas dan terikat) yang diteliti dilakukan pada waktu yang sama. Variabel bebas meliputi kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan, sedangkan variabel terikat yaitu status gizi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Daya Utama yang beralamat di Jl. Mustika Jaya No.24, RT.002/RW.011, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020 dan dilakukan secara daring.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi
   a. Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.
   b. Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini mencakup siswa kelas VII dan VII SMP Daya Utama Kota Bekasi sebanyak 422 siswa dan sesuai dengan kriteria inklusi.
2. Sampel

   Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan kondisi tertentu sesuai kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi:
   1) Siswa kelas VII dan VIII SMP Daya Utama Kota Bekasi
   2) Sehat jasmani dan rohani
   3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian
b. Kriteria eksklusi:
   1) Siswa yang sedang menjalani diet tertentu
   2) Siswa yang sedang berpuasa

Penentuan besar sampel menggunakan uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow, 1990) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2}\sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta}\sqrt{P_1(1-P_1)+P_2(1-P_2)}\right)^2}{(P_1-P_2)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah minimum sampel/responden

$Z_{1-\alpha/2}$ = Tingkat kemaknaan/kepercayaan pada $\alpha = 5\%$ (Z-score = 1,96)

$Z_{1-\beta}$ = Kekuatan uji pada $\beta = 80$

P = $(P_1 + P_2)/2$

P_1 = Proporsi kejadian status gizi normal terhadap energi sarapan baik

P_2 = Proporsi kejadian status gizi normal terhadap energi sarapan tidak baik

P_1 = Proporsi kejadian status gizi normal terhadap kontribusi energi makanan jajanan yang baik

P_2 = Proporsi kejadian status gizi normal terhadap kontribusi energi makanan jajanan yang kurang

Tabel 3. 1 Distribusi Sampel

Variabel	P_1	P_2	n	Sumber
Kebiasaan sarapan	64%	89%	45	Fauziyah, 2018
Kebiasaan jajan	80%	97%	55	Lani, 2018

$$n = \frac{\left(1{,}96\sqrt{2(0{,}77)(1-0{,}77)} + 80\sqrt{0{,}64(1-0{,}64) + 0{,}89(1-0{,}89)}\right)^2}{(0{,}64-0{,}89)^2}$$

n = 45

$$n = \frac{\left(1{,}96\sqrt{2(0{,}88)(1-0{,}88)} + 80\sqrt{0{,}8(1-0{,}8) + 0{,}97(1-0{,}97)}\right)^2}{(0{,}8-0{,}97)^2}$$

n = 55

Dari hasil perhitungan tersebut dibutuhkan jumlah sampel minimal sebesar 110 responden. Untuk megantisipasi kemungkinan adanya ketidaklengkapan atau *drop out* data maka jumlah sampel ditambah sebanyak 10 persen sehingga menjadi 121 responden.

D. Variabel penelitian

Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan, sedangkan variabel terikat (*dependent*) penelitian ini adalah status gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Karakteristik Resonden						
1.	Jenis kelamin	Perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Usia responden saat dilakukan penelitian yang dihitung berdasarkan tanggal lahir	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. 13 tahun 2. 14 tahun 3. 15 tahun	Ordinal
3.	Uang saku	Jumlah uang yang didapatkan per hari dari orangtua ataupun pemberian orang lain dalam satuan rupiah yang dikategorikan menjadi rendah, sedang dan tinggi	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Rendah (<Rp 5000) 2. Sedang (Rp 5000 – Rp 15000) 3. Tinggi (>15000) (Nuraini, 2013).	
4.	Asupan energi dan zat gizi makro	Asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi selama sehari	Wawancara	Formulir *Food recall 24 jam*	1. Kurang (<80% AKG) 2. Baik (≥80% AKG) (Hardinsyah *et al*, 2013).	Ordinal
5.	Pengetahuan PHBS	Pengetahuan mengenai cara mencuci tangan yang benar, ciri jamban yang sehat dan bersih, ciri-ciri jajanan sehat, manfaat berolahraga, cara memberantas	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Rendah (skor <60%) 2. Sedang (skor 60-80%)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		jentik-jentik nyamuk, dampak merokok, dampak membuang sampah sembarangan, jenis penyakit infeksi, manfaat menimbang berat dan tinggi badan			Tinggi (skor>80%) (Khomsan, 2000).	
Variabel Bebas						
1.	Kebiasaan sarapan	**Frekuensi sarapan** Frekuensi dalam melakukan sarapan selama seminggu terakhir yang dikategorikan menjadi selalu, kadang-kadang dan tidak pernah	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (<7 kali/ minggu) 3. Selalu (7 kali/ minggu) (Nindya, 2017).	Ordinal
		Kontribusi energi sarapan Kontribusi energi yang didapatkan dari konsumsi sarapan yang dikategorikan menjadi baik dan tidak baik	Wawancara	Formulir *Food recall 24 jam*	1. Tidak baik (<25% AKE) 2. Baik (≥25% AKE) (Hardinsyah, 2016).	Ordinal
		Alasan tidak sarapan Sebuah pendorong atau dasar untuk tidak melakukan sarapan yang dibedakan menjadi: tidak tersedia sarapan, keterbatasan waktu dan tidak terbiasa sarapan	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Tidak tersedia sarapan 2. Keterbatasan waktu Tidak terbiasa sarapan (Khomsan, 2010).	Nominal
2.	Kebiasaan jajan	**Frekuensi jajan** Jumlah berapa kali mengonsumsi jajanan dalam waktu sehari	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Tidak pernah 2. Jarang (1 kali/hari) 3. Sering (2-3 kali/hari)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
					4. Selalu (≥4 kali/hari) (Winarno, 2004).	
		Kontribusi energi jajanan Perbandingan antara jumlah asupan energi dari jajanan dengan jumlah asupan energi sehari	Wawancara	Formulir *Food recall 24 jam*	1. Kurang (<10% AKE) 2. Baik (10-20% AKE) 3. Lebih (>20% AKE) (Febriani, 2013).	Ordinal
		Alasan untuk jajan Sebuah pendorong atau dasar untuk melakukan kegiatan pembelian jajanan yang dibedakan menjadi: agar tidak lapar, tidak sempat sarapan, tidak membawa bekal dan mengikuti teman	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Agar tidak lapar 2. Tidak sempat sarapan 3. Tidak membawa bekal 4. Mengikuti teman (Jannah, 2017).	Nominal
		Alasan tidak jajan Sebuah pendorong atau dasar untuk tidak melakukan pembelian jajanan yang dibedakan menjadi: sudah membawa bekal dari rumah, sudah sarapan pada pagi hari, rasa jajanan tidak enak, dan harganya mahal	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Sudah membawa bekal dari rumah 2. Sudah sarapan pada pagi hari 3. Rasa jajanan tidak enak 4. Harganya mahal (Jannah, 2017).	Nominal
Variabel Terikat						

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan antara gizi kurang, baik dan lebih yang diukur dengan indikator antropometri berupa IMT/U	Pengukuran antropometri IMT/U	Timbangan berat badan dan microtoise sepanjang 2 meter	1. Kurus = -3 SD sampai dengan <-2 SD 2. Normal = -2 SD sampai dengan 1 SD 3. Gemuk = >1 SD sampai dengan 2 SD 4. Obesitas = >2 SD (Kemenkes RI, 2011).	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner data karakteristik responden yang terdiri dari identitas responden, data berat badan dan tinggi badan, dan uang saku
2. Formulir *food recall* 24 jam untuk mengetahui asupan energi dan zat gizi makro, kontribusi sarapan, dan kontribusi jajan yang dikonsumsi oleh responden.
3. Kuesioner FFQ untuk mengetahui jenis jajanan yang dikonsumsi responden.
4. Kuesioner pengetahuan PHBS yang terdiri dari 10 butir pertanyaan

G. Uji Instrumen Penelitian

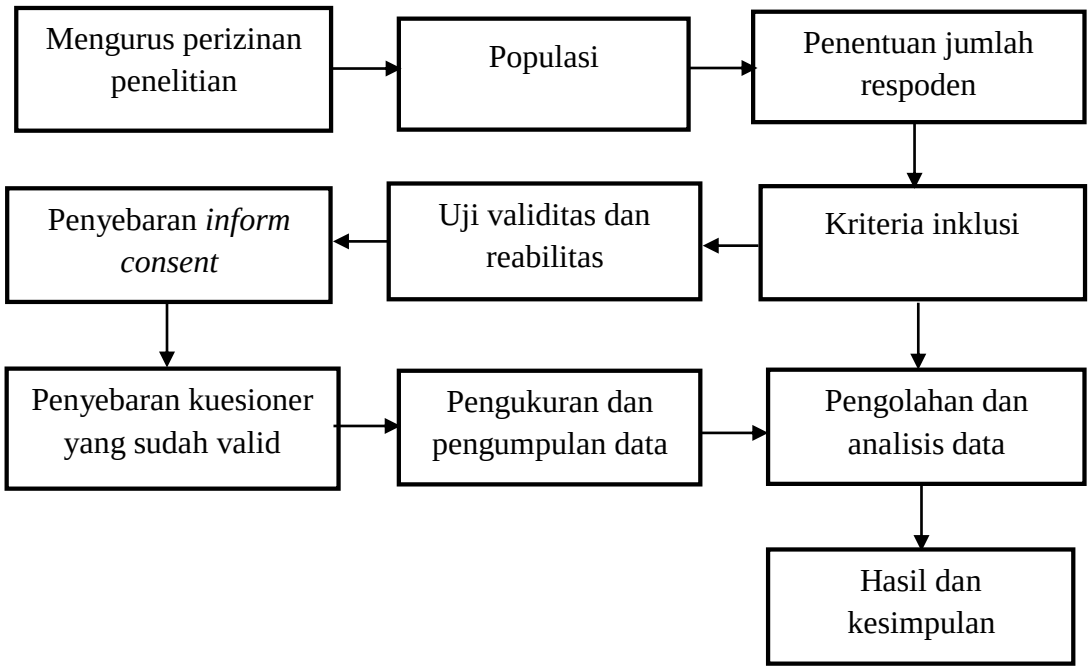
Uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada 30 siswa SMP kelas VII dan VII. Pada penelitian ini dilakukan dua tahap uji instrument penelitian, yaitu:

1. Uji validitas

   Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan instrumen yang digunakan sesuai dengan fungsinya. Uji validitas menggunakan program statistic Nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 30 (N *of cases)* maka diperoleh df = 30-2 = 28. Dengan tingkat signifikasi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,361, dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,361.
2. Uji reabilitas

   Uji reabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih maka hasilnya akan tetap atau tidak berubah-ubah (Florence, 2017). Dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq$ 0,60. Hasil uji reabilitas menunjukkan bahwa kuesioner sudah lulus uji reliabilitas dengan *alfa cronbach* $\geq$ 0,60.

H. Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

I. Pengolahan & Analisis Data

1. Pengolahan Data

   Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel dan *Statistical Package for Sosial Sciences* (SPSS). Kemudian data yang sudah didapat berupa data primer maka diolah dengan tahapan berikut:

   a. Editing

   Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian diperiksa dan dipastikan kelengkapannya.

   b. Entry

   Data yang lengkap kemudian dimasukkan ke dalam program komputer (*input* data).

   c. *Coding*

Data dikategorikan kemudian diberi kode dalam bentuk angka ataupun huruf untuk memudahkan pengolahan data. Dalam penelitian pengkategorian data dilakukan sebagai berikut:

1) Karakteristik responden
   a) Jenis kelamin

      Data jenis kelamin diberi kode "1" jika laki-laki dan diberi kode "2" jika perempuan.
   b) Usia

      Data mengenai usia diberi kode "1" jika berusia 13 tahun, kode "2" jika berusia 14 tahun dan kode "3" jika berusia 15 tahun.
   c) Uang saku

      Uang saku diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Diberi kode "1" jika <Rp5000 dan dikatakan rendah. Diberi kode "2" jika Rp5000 - Rp15000 dan dikatakan sedang. Diberi kode "3" jika >Rp15000 dan dikatakan tinggi.
   d) Asupan energi dan zat gizi makro

      Asupan energi dan zat gizi makro diperoleh dari hasil wawancara menggunakan formulir *food recall* 24 jam. Diberi kode "1" jika asupan <80% AKG dan dikatakatan kurang. Diberi kode "2" jika asupan ≥80% AKG dan dikatakan baik.
   e) Pengetahuan PHBS

      Pengetahuan PHBS diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan pemberian poin "1" apabila jawaban benar dan poin "0" apabila jawaban salah. Pengetahuan PHBS dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan baik. Dikatakan rendah jika skor <60%, dikatakan sedang jika skor 60-80% dan dikatakan baik jika skor >80% (Khomsan, 2000).
2) Variabel bebas
   a) Kebiasaan sarapan

Kebiasaan sarapan meliputi frekuensi sarapan dalam seminggu dan asupan energi sarapan. Data frekuensi sarapan diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner, kemudian data diolah dengan pemberian poin "1" jika jawaban tidak pernah, "2" jika jawaban kadang-kadang (<7 kali/minggu) dan pemberian poin "3" jika jawaban selalu (7 kali/minggu). Sedangkan data asupan energi sarapan diperoleh dari hasil *food recall* 24 jam, kemudian data diolah dengan pemberian poin "1" jika jawaban tidak baik (asupan energi <25% dari total kecukupan) dan pemberian poin "2" jika jawaban baik (asupan energi ≥25% dari total kecukupan).

b) Kebiasaan jajan

Kebiasaan jajan meliputi frekuensi jajan dan kontribusi jajanan terhadap asupan zat gizi. Data frekuensi jajan diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner, kemudian data diolah dengan pemberian poin "1" jika jawaban tidak pernah, "2" jika jawaban jarang (1 kali/hari), pemberian poin "3" jika jawaban sering (2-3 kali/hari) dan pemberian poin "4" jika jawaban selalu (≥4 kali/hari). Sedangkan data kontribusi jajanan terhadap asupan zat gizi diperoleh dari hasil *food recall* 2x24 jam, kemudian data diolah dengan pemberian poin "1" jika jawaban kurang (asupan energi <10% dari total kecukupan), pemberian poin "2" jika jawaban baik (asupan energi 10-20% dari total kecukupan) dan pemberian poin "3" jika jawaban lebih (asupan energi >20% dari total kecukupan).

3) Variabel terikat

Menentukan status gizi responden dengan melakukan penimbangan berat badan menggunakan timbangan dan melakukan pengukuran tinggi badan dengan alat ukur microtoise. Data antropometri diolah dengan merujuk ke baku indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), diberi kode 1 = kurus jika IMT/U -3 SD sampai dengan <-2 SD, 2 = normal jika IMT/U -2 SD

sampai dengan 1 SD, 3 = gemuk >1 SD sampai 2 SD, dan 4 = obesitas >2SD (Kemenkes RI, 2011).

d. *Entry Data*

Data yang lengkap kemudian dimasukkan ke dalam program komputer (*input* data).

e. *Cleaning* Data

Seluruh data yang sudah dimasukkan kemudian diperiksa kembali apakah ada kesalahan atau tidak.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel bebas dan variabel terikat. Gambaran variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dan gambaran variabel terikat yaitu status gizi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji *Fisher Exact* untuk memeriksa lebih lanjut hubungan antara dua variabel. Tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar $p < 0,05$ dengan derajat kepercayaan sebesar 95%, sehingga hasil perhitungan statistik signifikan atau menunjukkan ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dan apabila nilai $p \geq 0,05$ berarti hasil perhitungan statistik tidak signifikan atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (KEPK-UHAMKA) Jakarta. Penelitian disetujui pada tanggal 27 April 2020 dengan nomor persetujuan etik 03/20.04/0444. Dengan mempertimbangkan risiko penelitian, manfaat, keikutsertaan dan kerahasiaan informasi responden.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, uang saku, asupan energi dan zat gizi makro dan pengetahuan PHBS yang dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Karakteristik Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Karakteristik	n (%)	Mean±SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56 (46,3)	-
Perempuan	65 (53,7)	-
Usia		
13 tahun	49 (40,5)	
14 tahun	69 (57)	13,62±0.536
15 tahun	3 (2,5)	
Uang saku		
<Rp5.000	0 (0)	
Rp5.000 – Rp15.000	62 (51,2)	17504,13±5643,76
>Rp15.000	59 (48,8)	
Asupan Energi dan Zat Gizi Makro[a]		
Energi		
Kurang	90 (74,4)	
Baik	31 (25,6)	1320,63±399,44
Protein		
Kurang	69 (57)	
Baik	52 (43)	45,85±13,86
Lemak		
Kurang	73 (60,3)	
Baik	48 (39,7)	47,69±17,22
Karbohidrat		
Kurang	71 (58,7)	
Baik	50 (41,3)	212,75±66,26
Pengetahuan PHBS[b]		
Rendah	2 (1,7)	
Sedang	11 (9,1)	94,21±11,23
Tinggi	108 (89,3)	

Sumber: Data Primer (2020); n=121; [a]Ket: Kurang=<80% AKG; Baik=≥80% AKG; perhitungan menurut *food recall* 24 jam; [b]Ket: Rendah (skor<60%); Sedang (skor 60-80%); Tinggi (skor>80%)

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebanyak 53,7% responden berjenis kelamin perempuan dan 46,3% responden berjenis kelamin kelamin laki-laki. Rata-rata usia responden adalah 13,62 tahun, dengan distribusi 57% berusia 14 tahun, 40,5% usia 13 tahun dan 2,5% usia 15 tahun. Sementara itu, untuk rata-rata uang saku responden adalah Rp17.504 dengan distribusi mayoritas 51,2% yang berjumlah kisaran Rp5.000-Rp15.000 dan 48,8% yang berjumlah kisaran >Rp15.000.

Asupan energi dan zat gizi makro siswa tergolong rendah, dengan rata-rata energi sebesar 1320,63 kkal, rata-rata protein sebesar 45,85 gram, rata-rata lemak sebesar 47,69 gram dan rata-rata karbohidrat sebesar 212,75 gram. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih kurangnya asupan energi dan zat gizi makro pada siswa. Sementara itu, untuk pengetahuan PHBS dikategorikan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang dan kurang. Sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan PHBS dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 89,3%, sedangkan sebanyak 9,1% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 1,7% siswa termasuk dalam kategori rendah.

2. Kebiasaan Sarapan

a. Frekuensi Sarapan

Dalam penelitian ini, frekuensi sarapan dikategorikan menjadi tiga, yaitu selalu (7 kali/minggu), kadang-kadang (<7 kali/minggu) dan tidak pernah.

Tabel 4. 2 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Sarapan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Variabel	n	%
Frekuensi Sarapan		
Tidak pernah	5	4,1
Kadang-kadang	68	56
Selalu	48	39,7
Alasan Tidak Pernah Sarapan		
Tidak tersedia sarapan	1	20
Keterbatasan waktu	1	20
Tidak terbiasa sarapan	3	60

Sumber: Data Primer (2020); n=121

Sebagian besar siswa memiliki frekuensi sarapan dalam kategori kadang-kadang sebanyak 56%, kategori selalu sebanyak 39,7% dan kategori tidak pernah

sebanyak 4,1%. Dari 5 responden yang tidak pernah sarapan, didapatkan alasan tidak terbiasa sarapan sebanyak 60%, sedangkan alasan tidak tersedia sarapan dan keterbatasan waktu sarapan masing-masing sebesar 20%.

b. Kontribusi Sarapan

Tabel 4. 3 Kontribusi Energi dan Protein Sarapan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

	Mean±SD	%
Asupan energi (kkal)	335,37±188,68	-
Kontribusi energi (%)	-	15
Asupan protein (g)	11,95±7,41	-
Kontribusi protein (%)	-	17,6

Sumber: Data Primer, 2020; n=121

*) Asupan energi dan protein dihitung berdasarkan metode *food recall* 24 jam untuk sarapan, kontribusi dihitung berdasarkan kecukupan terhadap angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk remaja usia 13-15 tahun (Kemenkes, 2019).

Siswa memiliki nilai rata-rata kontribusi energi sarapan sebesar 335,37 kkal, dengan kontribusi energi terhadap kebutuhan sehari sebanyak 15%. Sedangkan rata-rata konsumsi protein sarapan sebesar 11,95 gram, dengan kontribusi protein terhadap kebutuhan sehari sebanyak 17,6%. Distribusi responden menurut kategori kontribusi energi sarapan dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Distribusi Responden berdasarkan Kategori Kontribusi Energi Sarapan di SMP Daya Utama Kota Bekasi

Kontribusi Energi Sarapan	n	%
Baik	35	28,9
Tidak baik	86	71,1

Sumber: Data Primer, 2020

Diketahui bahwa kontribusi energi sarapan sebagian besar siswa termasuk dalam kategori tidak baik sebanyak 71,1%, sedangkan 28,9% siswa termasuk dalam kategori baik.

3. Kebiasaan Jajan

a. Frekuensi Jajan

Dalam penelitian ini, frekuensi jajan dikategorikan menjadi empat, yaitu selalu (≥4 kali/hari), sering (2-3 kali/hari), jarang (1 kali/hari) dan tidak pernah. Distribusi

responden berdasarkan frekuensi jajan di SMP Daya Utama Kota Bekasi dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Sebagian besar siswa memiliki frekuensi jajan dalam kategori sering sebanyak 46,3%, kategori jarang sebanyak 28,1%, kategori selalu sebanyak 19,8% dan kategori tidak pernah sebanyak 5,8%. Dari 7 responden yang tidak pernah jajan, sebagian besar responden menyatakan alasan mereka tidak jajan karena sudah membawa bekal dari rumah, yaitu sebanyak 42,9%. Selain itu, dari 114 responden dengan kategori jarang, sering dan selalu jajan, sebagian besar responden menyatakan alasan mereka jajan adalah karena untuk mengisi perut supaya tidak lapar, yaitu sebanyak 60,5%.

Tabel 4. 5 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Jajan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Variabel	n	%
Frekuensi Jajan		
Tidak pernah	7	5,8
Jarang	34	28,1
Sering	56	46,3
Selalu	24	19,8
Alasan Untuk Jajan		
Supaya tidak lapar	69	60,5
Tidak sempat sarapan	9	7,9
Tidak membawa bekal	25	22
Mengikuti teman	11	9,6
Alasan Tidak Jajan		
Sudah membawa bekal dari rumah	3	42,9
Sudah sarapan pada pagi hari	1	14,3
Rasa jajanannya tidak enak	2	28,5
Harganya mahal	1	14,3

Sumber: Data Primer (2020); n=121

b. Kontribusi Energi Jajanan

Tabel 4. 6 Distribusi Responden berdasarkan Kontribusi Energi Jajanan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

	Kontribusi Energi Jajanan (%)
Rata-rata±SD	12,4±9,26
Nilai Minimal	0
Nilai Maksimal	38

Sumber: Data Primer (2020); n=121

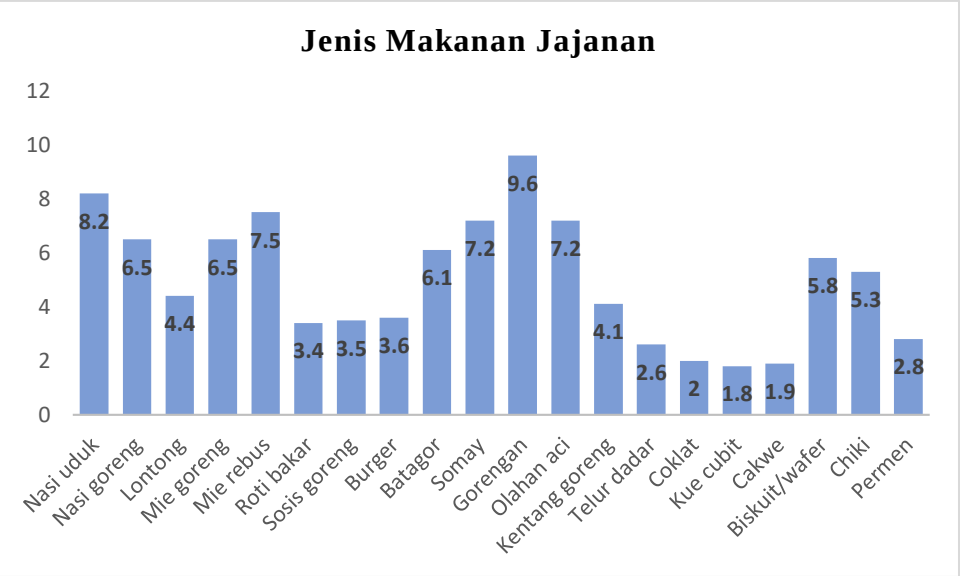
Rata-rata kontribusi energi jajanan pada siswa sebanyak 12,4%, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki kategori jajan yang tergolong baik, sedangkan nilai maksimal kontribusi energi jajanan responden pada penelitian ini adalah 38%. Hal ini termasuk dalam kontribusi energi jajanan yang tergolong lebih. Distribusi responden menurut kategori kontribusi energi jajanan dapat dilihat pada Tabel 4.7:

Tabel 4. 7 Distribusi Responden berdasarkan Kategori Kontribusi Energi Jajan Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

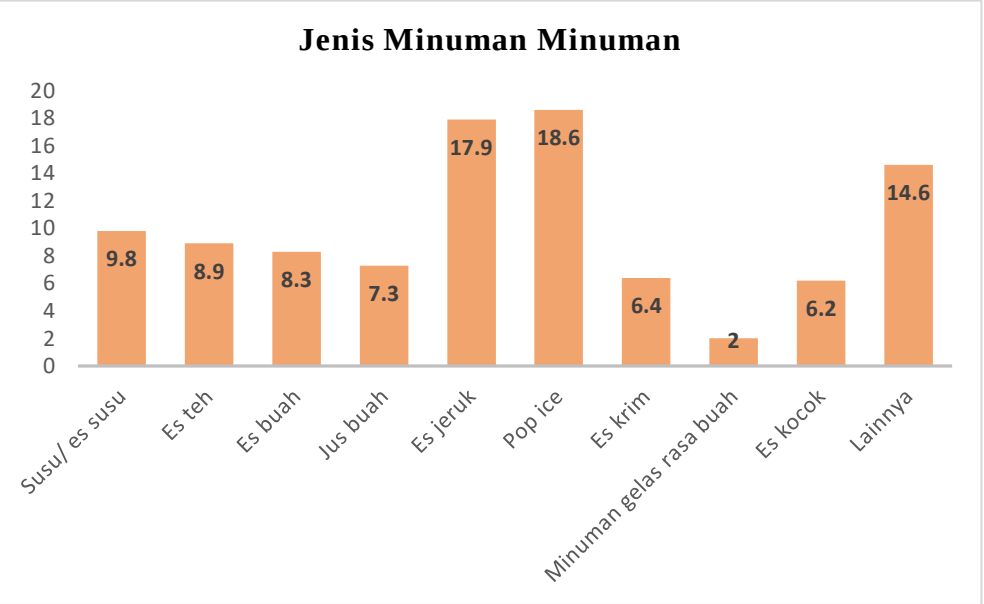
Kontribusi Energi Jajanan	n	%
Kurang	38	31,4
Baik	46	38
Lebih	37	30,6

Sumber: Data Primer (2020); n=121

Sebagian besar siswa memiliki kontribusi energi jajanan dengan kategori baik, yaitu sebanyak 38%, kategori sedang kurang sebanyak 31,4% dan kategori lebih sebanyak 30,6%. Berikut merupakan sebaran data berdasarkan jenis makanan dan jajanan yang paling banyak dikonsumsi responden:



Gambar 4. 1 Distribusi Jenis Makanan Jajanan



Gambar 4. 2 Distribusi Jenis Minuman Jajanan

4. Status Gizi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi di SMP Daya Utama Kota Bekasi dapat dilihat pada Tabel 4.8:

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Status Gizi (IMT/U)	n (%)	Mean±SD
Kurus	15 (12,4)	
Normal	82 (67,8)	-0,26±1,48
Gemuk	18 (14,9)	
Obesitas	6 (5)	

Sumber: Data Primer (2020); n=121

Sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebanyak 67,8%, dengan rata-rata status gizi -0,26, hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi (IMT/U) dalam kategori status gizi normal.

B. Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

a. Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi

Tabel 4. 9 Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Frekuensi Sarapan	Status Gizi (IMT/U)								*p-value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Pernah	0	0	2	40	0	0	3	60	0,021
Kadang-kadang	10	14,7	45	66,2	11	16,2	2	2,9	
Selalu	5	10,4	35	72,9	7	14,6	1	2,1	

Sumber: Data Primer (2020); =121, Uji Fisher Exact, signifikan jika p<0,05

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi sarapan siswa dengan kategori selalu memiliki status gizi yang tergolong normal, yaitu sebanyak 72,9%, sedangkan siswa dengan dengan frekuensi sarapan kadang-kadang memiliki status gizi normal sebanyak 66,2% dan pada siswa dengan frekuensi sarapan tidak pernah memiliki status gizi obesitas sebanyak 60%. Dari uji *Fisher Exact* didapatkan nilai p=0,021 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

b. Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dengan Status Gizi

Tabel 4. 10 Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Kontribusi Energi Sarapan	Status Gizi (IMT/U)								*p-value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak baik	13	15,1	58	67,4	12	14	3	3,5	0,331
Baik	2	5,7	24	68,6	6	17,1	3	8,6	

Sumber: Data Primer (2020); n=121, Uji Fisher Exact, signifikan jika p<0,05

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas kontribusi energi sarapan siswa dengan kategori baik memiliki status gizi yang tergolong normal yaitu sebanyak 68,6%, sedangkan siswa dengan kontribusi energi sarapan tidak baik memiliki status gizi normal sebanyak 67,4%. Dari uji *Fisher Exact* didapatkan nilai

p=0,331 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

2. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

a. Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi

Tabel 4. 11 Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Frekuensi Jajan	Status Gizi								*p-value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Pernah	4	57,1	2	28,6	1	14,3	0	0	0,052
Jarang	4	11,8	25	73,5	4	11,8	1	2,9	
Sering	4	7,1	36	64,3	12	21,4	4	7,1	
Selalu	3	12,5	19	79,2	1	4,2	1	4,2	

Sumber: Data Primer (2020); n=121, Uji Fisher Exact, signifikan jika p<0,05

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi jajan dengan kategori selalu memiliki status gizi yang tergolong normal sebanyak 79,2%, sedangkan siswa dengan frekuensi jajan yang tergolong tidak pernah memiliki status gizi normal sebanyak 28,6%. Dari uji *Fisher Exact* didapatkan nilai p=0,052 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

b. Hubungan Kontribusi Energi Jajan dengan Status Gizi

Tabel 4. 12 Hubungan Kontribusi Energi Jajan dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi

Kontribusi Energi Jajan	Status Gizi (IMT/U)								*p-value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	6	15,8	27	71,1	3	7,9	2	5,3	0,784
Baik	4	8,7	31	67,4	9	19,6	2	4,3	
Lebih	5	13,5	24	64,9	6	16,2	2	5,4	

Sumber: Data Primer (2020); n=121, Uji Fisher Exact, signifikan jika p<0,05

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas kontribusi energi jajan dengan kategori kurang memiliki status gizi yang tergolong normal yaitu sebanyak 71,1%, sedangkan siswa dengan kontribusi energi jajan dengan kategori baik memiliki status gizi yang normal sebanyak 67,4% dan pada siswa dengan kontribusi energi jajan dengan kategori lebih memiliki status gizi yang normal

sebanyak 64,9%. Dari uji *Fisher Exact* didapatkan nilai p=0,784 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

BAB V
PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di SMP Daya Utama yang berada di Jl. Mustika Jaya No.24, RT.002/RW.011, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan google formulir untuk mengetahui karakteristik responden seperti jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan uang saku. Kemudian mengetahui frekuensi kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 121 siswa kelas VII dan VIII yang masih aktif sebagai siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

Karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini diketahui sebanyak 46,3% laki-laki dan 53,75% perempuan pada rentang usia 13-15 tahun. Pada usia remaja cenderung memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan (Fathin, 2018). Faktor umur merupakan hal yang penting diketahui dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan kesalahan dalam interpretasi status gizi (Supariasa dkk, 2012). Jumlah uang saku yang diberikan berbeda-beda setiap siswa. Hal ini bergantung dari besarnya pendapatan orang tua atau banyaknya pengeluaran yang dilakukan oleh siswa. Sebagian besar uang saku yang diterima oleh siswa berkisaran antara Rp 5.000 hingga Rp 15.000.

Distribusi asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada siswa cenderung kurang. Kurangnya asupan energi menunjukkan bahwa konsumsi energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden. Asupan energi responden yang kurang disebabkan karena frekuensi makan dan jumlah porsi makan responden yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi (Sofiatun, 2017). Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan berat badan kurang

dari berat badan yang seharusnya (ideal) (Almatsier, 2011). Konsumsi protein juga sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup. Konsumsi lemak juga sangat dibutuhkan oleh tubuh, namun konsumsi lemak berlebih mengakibatkan timbunan lemak sehingga dalam jangka waktu lama dapat menyumbat saluran pembuluh darah, terutama pada arteri jantung. Namun, konsumsi lemak yang kurang juga mengakibatkan asupan energi tidak adekuat (Hardinsyah, 2017). Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang diperlukan oleh tubuh. Asupan karbohidrat yang cenderung kurang pada remaja disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh responden tidak sesuai dengan kebutuhan atau masih dalam kategori kurang (Sofiatun, 2017).

Untuk pengetahuan PHBS siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan PHBS dengan kategori tinggi. Hal ini diartikan bahwa sebagian besar siswa sudah memahami pengetahuan terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

2. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan pada penelitian ini mencakup frekuensi sarapan dan kontribusi energi sarapan. Berdasarkan hasil frekuensi sarapan, sebagian besar siswa memiliki frekuensi sarapan kadang-kadang (<7 kali/minggu), yaitu sebanyak 56%. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak siswa yang tidak teratur dalam mengonsumsi sarapan. Sedangkan, untuk siswa yang tidak pernah sarapan ada berbagai alasan remaja tidak melakukan sarapan yaitu akibat tidak tersedianya makanan untuk disantap, keterbatasan waktu akibat harus berangkat pagi dan tidak terbiasa sarapan (Khomsan, 2010).

Pada penelitian ini sebagian besar siswa tidak terbiasa sarapan. Berdasarkan studi sebelumnya diketahui tidak terbiasa sarapan disebabkan oleh faktor pola asuh orang tua yang tidak membiasakan anaknya untuk mengonsumsi sarapan. Ibu sebagai *primary*

care yang mempunyai keterlibatan langsung dalam perawatan dan pemberian zat gizi pada anak mempunyai peran yang sangat penting pada pemenuhan gizi (Wong, 2003).

Berdasarkan hasil kontribusi energi sarapan, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori tidak baik. Hal ini disebabkan karena jenis konsumsi makanan yang dikonsumsi pada pagi hari kurang memenuhi kebutuhan energi sarapan (Hardinsyah, 2017). Menurut Hardinsyah (2016), sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian yang dapat berpengaruh terhadap daya pikir dan aktivitas sehari.

3. Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan pada penelitian ini mencakup frekuensi jajan dan kontribusi energi jajanan. Berdasarkan hasil frekuensi jajan, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan jajan yang tergolong sering (2-3 kali/hari), yaitu sebanyak 46,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2017) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki frekuensi jajan 2-3 kali dalam sehari, yaitu sebanyak 58,1%.

Alasan membeli jajanan dikelompokkan menjadi empat alasan yang diperoleh berdasarkan pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner, sebagian besar siswa mempunyai alasan untuk membeli jajanan agar tidak lapar. Kontribusi makanan jajanan sebaiknya tidak dihilangkan dari konsumsi harian, karena memberikan sumbangan yang cukup berarti. Makanan jajanan juga dapat dijadikan salah satu alternatif pemenuhan sumber zat gizi yang kurang dari konsumsi hariannya (Jannah, 2017).

Adapun untuk kontribusi energi jajanan, sebagian besar siswa termasuk dalam kaegori baik, yaitu sebanyak 38%. Kebiasaan jajan siswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti ketersediaan jajan di rumah, pengaruh teman sebaya atau bahkan kondisi keuangan siswa (Jannah, 2017).

4. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi empat kategori, yaitu status gizi kurus, status gizi normal, status gizi gemuk dan status gizi obesitas (Kemenkes RI, 2011). Berdasarkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 82%. Persentase

responden dengan status gizi normal pada penelitian ini lebih banyak dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariska (2019) bahwa sebagian besar siswa yang mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 77,6%.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, antara lain asupan makan, aktivitas fisik, *body image* dan jenis kelamin. Remaja dengan status gizi lebih mempunyai risiko terhadap penyakit degeneratif, sementara remaja dengan status gizi kurang mempunyai risiko terhadap penyakit infeksi (Almatsier, 2011).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

a. Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi

Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting. Manfaat sarapan salah satu faktor pentingnya yaitu yang berasal dari sumber karbohidrat untuk meningkatkan kadar gulukosa darah yang berdampak positif pada produktivitas dan konsentrasi belajar bagi anak sekolah (Khomsan, 2010).

Berdasarkan hasil analisis hubungan diketahui bahwa persentase responden dengan status gizi normal lebih banyak pada siswa yang terbiasa sarapan. Sedangkan persentase responden dengan status gizi normal lebih sedikit pada siswa yang tidak terbiasa sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni *et al* (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi ($p<0,05$). Konsumsi sarapan setiap hari secara tidak langsung dapat menekan risiko terjadinya gizi lebih. Pada remaja yang melewatkan sarapan memiliki kemungkinan besar kekurangan asupan energi yang dapat mengakibatkan gizi kurang (Asih dkk, 2017).

Namun penelitian Kusprasetia (2016) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di Kota Bogor. Remaja dengan frekuensi sarapan yang baik belum tentu memiliki status gizi yang baik karena sarapan umumnya berkontribusi sekitar 15-25% dari kebutuhan zat gizi sehari (Kusprasetia, 2016).

Hasil penilaian status gizi, diketahui obesitas paling banyak ditemukan pada responden yang tidak pernah sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samsudin (2018) bahwa siswa yang tidak pernah sarapan memiliki 6,2 kali risiko terjadinya obesitas dibandingkan dengan siswa yang terbiasa sarapan. Faktor yang mendasari obesitas pada orang yang melewatkan sarapan disebabkan oleh kebiasaan melewatkan sarapan yang mempengaruhi tingkat nafsu makan, sehingga menimbulkan keinginan untuk mengonsumsi lebih banyak makanan di waktu makan berikutnya (Tanja *et al,* 2011 dalam Samsudin, 2018).

b. Hubungan Kontribusi Sarapan dengan Status Gizi

Sarapan dikatakan baik apabila makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kategori kontribusi energi sarapan dikatakan baik jika asupan energi sarapan ≥25% dari total AKG dan tidak baik jika asupan energi sarapan <25% dari total AKG (Hardisnyah, 2012).

Berbeda halnya dengan kebiasaan sarapan (frekuensi), kontribusi energi sarapan tidak menunjukkan adanya hubungan dengan status gizi. Responden dengan kontribusi sarapan baik dan tidak baik mempunyai status gizi yang relatif sama. Hal ini sejalan dengan Jannah (2017) yang melaporkan bahwa asupan energi sarapan tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi (p>0,05). Hal ini diduga karena status gizi merupakan output jangka panjang yang tidak hanya diukur berdasarkan kebiasaan sarapan saja, melainkan terdapat faktor seperti pemilihan makanan, konsumsi harian, aktifitas fisik, *body image*, jenis kelamin dan penyakit infeksi (Sianipar, 2007; Ruslie dan Darmadi, 2012). Namun pada penelitian Fathin (2018) diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi.

2. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Kebiasaan jajan yang diukur dengan frekuensi jajan dan kontribusi energi makanan jajanan terhadap asupan energi sehari memperlihatkan tidak adanya hubungan dengan status gizi siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2018) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan

dengan status gizi (*p-value* =0,079). Asupan jajanan berkontribusi terhadap asupan harian, tetapi status gizi siswa tetap kurang karena didukung oleh asupan zat gizi di waktu makan utama siswa cenderung rendah (Jannah, 2017). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lani (2017) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi jajan dengan *z-score* IMT/U.

Pemilihan makanan jajanan pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sangat beragam, namun yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan, yaitu sebesar 9,6%. Gorengan merupakan jenis jajanan yang mudah didapat dan banyak digemari oleh berbagai kalangan. Selain harganya yang relatif murah, gorengan juga mempunyai rasa yang gurih dan tekstur yang renyah. Gorengan merupakan makanan sumber lemak jenuh atau lemak trans. Asupan lemak trans yang tinggi dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan dan peningkatan kegemukan pada perut dibandingkan asam lemak lainnya (Saputra, *et al.* 2014). Sedangkan untuk konsumsi minuman jajanan pada siswa SMP Daya Utama kota Bekasi yang paling sering dikonsumsi adalah *pop ice*. Minuman yang memiliki rasa manis dan tinggi kalori umumnya sangat digemari oleh remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masri (2018) pada STIKes Perintis Sumbar, faktor determinan tingginya tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi adalah pengetahuan gizi yang rendah, preferensi (kesukaan) rasa manis, uang saku yang besar, pengaruh teman dan iklan media massa dan media sosial.

Makanan jajanan akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan remaja apabila remaja mampu memilih makanan jajanan yang memiliki nilai gizi yang cukup serta terjamin kesehatannya (Sulistyanto, 2010). Makanan jajanan dapat dijadikan salah satu alternatif sumber zat gizi bagi seseorang yang konsumsi makanan utamanya terbatas dan belum memenuhi AKG (Syafitri, 2009). Menurut Febriani (2013) kontribusi jajanan terhadap asupan energi yang baik yaitu mengandung 10-20% dari total kecukupan AKG. Pada penelitian ini rata-rata kontribusi jajan terhadap asupan energi sehari adalah sebesar 12,4%.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, dimana data dan variabel yang diteliti diambil secara bersamaan dengan menggunakan kuesioner *online,* yaitu *google form* sehingga memungkinkan responden untuk bertanya terlebih dahulu tanpa sepengetahuan peneliti. Sedangkan untuk variabel status gizi dilakukan secara mandiri oleh responden dengan terlebih dahulu diberikan tutorial oleh peneliti.

Pengumpulan data untuk mengetahui konsumsi makanan dan minuman jajanan menggunakan instrumen FFQ yang memerlukan daya ingat responden ketika mengonsumsi makanan dan minuman jajanan dalam frekuensi hari, minggu dan bulan. Sehingga sangat memungkinkan responden lupa dengan jajanan yang dikonsumsinya. Selain itu, pengambilan data *food recall* melalui wawancara telepon juga mengandalkan daya ingat responden ketika mengonsumsi makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari sebelumnya, serta ada kecenderungan responden untuk melaporkan bahan makanan yang dikonsumsinya di atas atau di bawah yang sebenarnya (*over or under estimate*).

BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak 14 tahun.
2. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar mempunyai status gizi normal yaitu sebesar 67,8%.
3. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar mempunyai kebiasaan sarapan dengan frekuensi kadang-kadang (<7 kali/minggu) yaitu sebanyak 56%.
4. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar mempunyai kebiasaan sarapan dengan kontribusi sarapan tidak baik yaitu sebanyak 71,1%.
5. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar mempunyai kebiasaan jajan dengan frekuensi sering (2-3 kali/hari) yaitu sebanyak 46,3%.
6. Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi sebagian besar mempunyai kebiasaan jajan dengan kontribusi jajan baik yaitu sebanyak 38%.
7. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi (*p-value* = 0,021) pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.
8. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi sarapan dengan status gizi (*p-value* = 0,331) pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.
9. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status gizi (*p-value* = 0,052) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi jajan dengan status gizi (*p-value* = 0,784) pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

B. Saran

Saran yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Konsumsi makanan harian siswa perlu ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan gizi harian sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan.
2. Peran orang tua sangat penting dalam mewujudkan kebiasaan makan dan memantau kebiasaan jajan siswa.
3. Pemantauan terhadap aneka makanan jajanan yang tersedia di sekolah juga menjadi penting untuk diperhatikan pihak sekolah agar siswa dapat memilih makanan jajanan yang baik untuk menunjang aktifitas fisik siswa selama di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M., B. Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.

Ahmad, S. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*. Artikel Peneltian. Universitas Respati Yogyakarta.

Almatsier, S., 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.*

[AKG] Angka Kecukupan Gizi. 2019. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.

Ariandani, B.A. 2011. *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Skripsi. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Fajar Ariska, Dia Putri. 2019. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok dengan Status Gizi Pada Siswa di MIN 1 Kota Padang Tahun 2019*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. STIKes Perintis Padang.

Asih, Sri Hartini, dkk. 2017. *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang*. Universitas Muhammadiyah Magelang.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Balitbangkes, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.

Badan POM RI dan 30 Balai Besar/Balai POM. Pangan jajanan anak sekolah. 2009;1

Dedeh dkk. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang.* Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo.

[Depkes] Departemen Kesehatan RI. 2011. Jejaring Informasi Pangan dan Gizi Edisi II. Jakarta: Depkes RI.

Direktorat Bina Gizi. 2011. *Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Fathin, Fauziyah. 2018. *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo.* Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Febriani, K. 2013. *Hubungan Asupan Energi Jajanan dengan Prestasi Belajar Remaja di SMP PL Dominico Savio Semarang*. Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Florence, A.G. 2017. *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung.

Hanifa Nur. 2017. *Perilaku Sosial dan Gaya Hidup Remaja.* Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Hanrizon, Meiliana. 2016. *Kebiasaan Jajan dan Kontribusinya terhadap Asupan Zat Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.

Hardinsyah, Riyadi H., Napitupulu V. 2013. Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat. *Journal Nutrition.*

Hardinsyah dan Aries M. 2016. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan.* 7(2) : 89-96.

Hardinsyah dkk. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* Jakarta: EGC.

Hisar, Filiz & Toruner, Ebru. 2012. *Adolescents Perceptions about their weight and practices to lose weight.* Australian journal of Advanced Nursing. 31(2).

Irdiana, Whenny dan Nindya, Susila Triska. 2017. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya*. Amerta Nutrition.

Istianah. 2008. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Jannah, Kamila. 2017. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sukabumi.* Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Jetvig, S. 2010. *Smart School Time Recipes: The Breakfast, snack and lunch box cookbook for Healthy kids and adults*. BMJ Journal.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2004. *Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kabupaten/Kota*. Jakarta: Kemenkes RI. Jakarta.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Mengapa Sarapan itu penting.* Jakarta: Kemenkes RI.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. 2017. Jakarta: Kemenkes RI.

Khomsan, Ali. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* Jakarta: Kompas Rajawali Sport.

Kral, *et al*. 2011. *Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8 to 10 years old children*. American Journal of Clinical Nutrition, 93, 284—91

Kusprasetia, Maudi Trini. 2016. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Bealajar pada Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.

Kusumawardani, dkk. 2015. *Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia*. Jakarta: Badan Litbangkes Kementrian Kesehatan RI.

Lani, April. 2017. *Hubungan Frekuensi Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar.* Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.

Lemeshow, S. 1990. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Terjemahan Adequancy of Sample Sizein Health Studies, oleh Dibyo Pramono. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Masri, Erina. 2018. *Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa*. Artikel penelitian. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.

Maureen M.B., Chessa K.L., Angela C.B. 2020. *All Children Surviving and Thriving: Re-Envisioning UNICEF's Conceptual Framework of Malnutrition. The Lancet Global Health*. 8(6) : e766-e767.

Nuraini, Dwi. 2013. *Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Serta Kebiasaan Jajan Anak di SD Negeri Sukadamai 03 Bogor dan SD Negeri Situgede 04 Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.

Primasari, Tinneke. 2008. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang Pada Siswa Sekolah Dasar di 3 Kecamatan Kabupaten Kampar Tahun 2007. Depok: Universitas Indonesia.

Proverawati A dan Rahmawati E. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.

[Riskesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Ruslie, Riska Habriel dan Darmadi. 2012. *Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.* Majalah Kedokteran Andalas *No.1 Vol.36.*

Saputra, YD., Indri., Mulyasari., Meilita, DP. 2014. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Gorengan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Usia 25-45 Tahun di Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Artikel Penelitian. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Semarang.

Sari, Fariza. 2015. *Keterkaitan Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih-Sehat, Status Gizi dengan Status Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. Skripsi. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.

Sianipar. 2007. Pengetahuan Gizi dan Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat, serta Karakteristik Lingkungan Fisik Rumah Hubungannya dengan Keluhan Kesehatan Sopir Angkot. Jurnal Gizi dan Pangan. 5(1): 49-60.

Sofiatun, Tri. 2017. *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makassar*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta

Sulistyanto, J. Sulchan, M. 2010. *Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Status Gizi dalam Kaitannya Dengan Prestasi Belajar*. Jurnal Media Medika Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Nomor 4.

Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC.
Susetyowati. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
Susianto. 2010. The Miracle of Vegan. Jakarta: Penerbit Qanita.
Story, M. & Stang, J. 2005. *Guidelines for Adolescent Nutrition Services: Nutrition Needs of Adolescents.*
Syafitri, Y., Syarief, H., Baliwati, Y.F. 2009. Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggintung 01 Kota Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan. 4 (3) : 167-175.
UNICEF. 1998. *The State of The World's Children.* Oxford University Press.
Wahyuni, V. Bakr, M.H., Aspuah, S. 2017. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta. *Jurnal Health Care Media*. 3(1) : 11-14.
Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogayakarta: Pustaka Rihama.
Widajanti, Laksmi. 2009. *Survei Konsumsi Gizi.* Semarang: BP UNDIP.
Winarno FG. 2004. Keamanan Pangan. Bogor (ID): Mbrio Press
[WHO] World Health Organization. 2013. Interim Report of the Commision on Ending Childhood Obesity. Geneva: WHO Technical Report Series.
Wong, DL. 2003. Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC.
Yang RJ, Wang EK, Hsieh YS, Chen MY. 2006. Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. BMC Public Health. 6(295).
Yuliastuti, Rina. 2012. *Analisis Karakteristik Siswa, Karakteristik Orang Tua dan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi SDN Rambutan 04 Pagi Jakarta Timur Tahun 2011*. Skripsi. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
Zarei. M, Taib.M.N.M, Zarei. F, Saad.H.A. (2013). *Factors Associated with Body Weight Status of Iranian Postgraduate Students in University of Putra Malaysia*. *Nurs Midwifery Stud,* h 97-102.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan **Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA** **(KEPK – UHAMKA) Jakarta** http://www.lemlit.uhamka.ac.id	**POB-KE.B/008/01.0** Berlakumulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL

No :03/20.04/0444

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskanbahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA SISWA SMP DAN SMA DAYA UTAMA KOTA BEKASI TAHUN 2020"

Atas nama
Peneliti utama : Dinar Husna Hayati
Peneliti lain : Aulia Zahra
Putri Amelia
Nurwati Fatimah
Diasqi Ayu Salsabila
Program Studi : S1 GIZI
Institusi : EKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk *soft copy* ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian,makapenelitiharus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 27 April2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 2. Surat Keterangan

SMP DAYA UTAMA BEKASI
Akreditasi "A"
Alamat :
Jl. Raya Mustikajaya No. 24 Kel. Kec. Mustikajaya
Telp/Fax. (021) 8261 0202
Kota Bekasi 17158

SURAT KETERANGAN
Nomor : 059/Kurr/SMP.DU/VIII/2020

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: **Anwar, S.Pd**
NIP	: 196107011982041008
Pangkat/Golongan	: Pembina/(IV/a)
Jabatan	: Kepala Sekolah
Alamat Sekolah	: Jl. Raya Mustikajaya No. 24 Kel. Kec. Mustikajaya Kota Bekasi

Menerangkan bahwa :

Nama	: Terlampir
Nomor Induk Mahasiswa	: Terlampir
Judul Penelitian	: Terlampir
Program Studi	: S1 Gizi Stikes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2019/2020

Nama tersebut di atas benar telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data melalui proses wawancara dan pengisian kuesioner secara online yaitu melalui *google form* dari beberapa responden siswa di SMP Daya Utama Kota Bekasi pada bulan **Juni – Juli 2020** sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 7 Agustus 2020

Kepala SMP Daya Utama Bekasi

YAYASAN MANABI'UL ULUUM – SMP – SEKOLAH MENENGAH PERTAMA – DAYA UTAMA – KOTA BEKASI

ANWAR, S.Pd
NIP. 196107011982041008

SMP DAYA UTAMA BEKASI
Akreditasi "A"
Alamat :
Jl. Raya Mustikajaya No. 24 Kel. Kec. Mustikajaya
Telp/Fax. (021) 8261 0202
Kota Bekasi 17158

Lampiran

DAFTAR NAMA MAHASISWA YANG MELAKUKAN PENELITIAN
PROGRAM STUDI S1 GIZI T.A. 2019/2020

NIM	NAMA MAHASISWA	JUDUL PENELITIAN
201602008	Aulia Zahra	Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Kota Bekasi
201602010	Putri Amelia	Hubungan Antara Pengetahuan Makanan Cepat Saji (*fast food*) dan KOnsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Di SMP Kota Bekasi
201602016	Diasqi Ayu Salsabila	Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Buah dan Sayur dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Kota Bekasi
201602013	Nurwati Fatimah	Perilaku Gizi Seimbang, Citre Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Kota Bekasi

Mengetahui,
Kepala SMP Daya Utama Bekasi

YAYASAN MANABI'UL ULUUM SMP SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DAYA UTAMA KOTA BEKASI

ANWAR, S.Pd
NIP. 196107011982041008

Lampiran 3. ***Informed Consent***

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyusunan skripsi yang menjadi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi Timur, dengan ini saya:

Nama : Aulia Zahra

NIM : 201602008

Akan melakukan penelitian dengan judul **"Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi".**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi. Kami mengajak Saudara/I untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 121 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek antara 30-60 menit.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, kemudian kami akan melakukan pengukuran status gizi.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards.*

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Saudara/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Aulia Zahra (Mahasiswi STIKes Mitra Keluarga Bekasi Timur) Telepon: 0895338727196, Email: zahraulia225@gmail.com

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang berjudul **"Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi"**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, Juni 2020

(.....) (.....)

Peneliti Responden

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DAYA UTAMA KOTA BEKASI

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
4. Berilah tanda (X) pada jawaban yang di anggap benar

IDENTITAS RESPONDEN

1. Tanggal Wawancara :
2. Enumerator (diisi oleh petugas) :
3. No Responden (diisi oleh petugas) :
4. Nama Lengkap Responden :
5. No Telp/HP :
6. Sekolah :
7. Kelas :

A. IDENTITAS RESPONDEN

No	Pertanyaan	Kode	Jawaban
1.	Jenis Kelamin	**A1:**	1= Laki-laki 2=Perempuan
2.	Tanggal Lahir	**A2a:** **A2b:** **A2c:**	Tanggal :_____ Bulan :_____ Tahun :_____
3.	Anak ke	**A3a:**	_____dari **A3b:**_____bersaudara
4.	Jumlah anggota keluarga	**A4:**	_____orang
5.	Total uang saku per hari (termasuk uang transport)	**A5:**	Rp._____
6.	Uang transport per hari	**A6:**	Rp._____

B. HASIL PENGUKURAN & WAWANCARA (diisi oleh petugas)

No.	Variabel	Kode	Jawaban
1.	Berat Badan	**B1:**	kg
2.	Tinggi Badan	**B2:**	cm

C. PERTANYAAN PENELITIAN

Berilah tanda (x) pada pilihan jawaban di bawah ini sesuai dengan kebiasaan anda

1. Apakah anda selalu sarapan pagi setiap hari?
   a. Tidak pernah
   b. Kadang-kadang (<7 kali/ minggu)
   c. Selalu (7 kali/ minggu)

   (Bagi yang menjawab "tidak pernah", lanjut pertanyaan nomor 2, jika jawaban anda "kadang-kadang/selalu" lanjut pertanyaan no.3)

2. Jika jawaban anda "tidak pernah", alasan apakah yang menyebabkan anda tidak sarapan?
   a. Tidak sempat/tidak punya cukup waktu untuk sarapan
   b. Tidak disediakan sarapan di rumah
   c. Tidak nafsu makan pada pagi hari

   (Lanjut pertanyaan no.3)

3. Apakah anda sering jajan disekolah maupun dirumah?
   a. Tidak pernah
   b. Jarang (1 kali/hari)
   c. Sering (2-3 kali/hari)
   d. Selalu (≥4 kali/hari)

   (Bagi yang menjawab "tidak pernah", lanjut pertanyaan nomor 5, jika jawaban anda "jarang/sering/selalu" lanjut pertanyaan no.4)

4. Jika jawaban anda "jarang/sering/selalu", alasan apakah yang menyebabkan anda jajan?
   a. Untuk mengisi perut, karena suka lapar pada waktu istirahat
   b. Karena tidak sempat sarapan pada pagi hari
   c. Tidak membawa bekal makanan
   d. Mengikuti teman

(Lanjut pertanyaan bagian D)

5. Jika jawaban anda "tidak pernah", alasan apakah yang menyebabkan anda tidak pernah jajan?
   a. Sudah membawa bekal makanan dari rumah
   b. Sudah sarapan pada pagi hari
   c. Rasa jajanannya tidak enak
   d. Harganya mahal

D. PENGETAHUAN PHBS

Berilah tanda (x) pada pilihan jawaban A, B atau C di bawah ini

No.	Pertanyaan	Jawaban		Skor
1.	Menurut anda apa yang harus dilakukan sebelum makan?	A	Cuci tangan pakai air bersih dan sabun	
		B	Cuci tangan pakai air saja	
		C	Cuci tangan pakai sabun saja	
2.	Menurut anda kapan saatnya mencuci tangan?	A	Sebelum tidur	
		B	Sebelum ke sekolah	
		C	Setelah buang air besar dan sebelum memegang makanan	
3.	Menurut anda apakah jamban/wc itu?	A	Hiasan kamar mandi	
		B	Tempat buang kotoran manusia	
		C	Tempat buang sampah	
4.	Menurut anda jamban/wc sehat dan bersih itu seperti apa?	A	Bersih saja	
		B	Tidak berbau dan bersih	
		C	Tidak bau saja	
5.	Menurut anda apakah jajanan sehat itu?	A	Jajanan yang bersih dan bergizi	
		B	Jajanan yang bersih	

		C	Jajanan yang enak	
6.	Menurut anda ciri-ciri jajanan sehat itu seperti apa?	A	Bersih	
		B	Banyak lalat	
		C	Bersih dan tidak ada lalat	
7.	Menurut anda apakah sampah itu?	A	Semua benda yang tidak disenangi	
		B	Semua benda yang baru	
		C	Semua benda yang tidak terpakai	
8.	Menurut anda dimana kita harus membuang sampah?	A	Di kelas	
		B	Di sungai	
		C	Di tempat sampah	
9.	Menurut anda penyakit apa yang timbul apabila tidak mencuci tangan?	A	Sakit mata	
		B	batuk	
		C	Diare/sakit perut	
10.	Menurut anda menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan itu penting atau tidak?	A	Penting	
		B	Tidak	
		C	Tidak tahu	

Lampiran 6. Formulir *Food Recall* 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Pertisipasi Anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu Saya dalam penyusunan skripsi

No. Responden :

Kelas :

Waktu	Nama menu makanan dan minuman	Nama Bahan	Jumlah dimakan	
			URT	Gram
Makan Pagi (06.00-10.00)				
Selingan Pagi (10.00-12.00)				

Waktu	Nama menu makanan dan minuman	Nama Bahan	Jumlah dimakan	
			URT	Gram
Makan Siang (12.00-16.00)				
Selingan Sore (16.00-19.00)				
Makan Malam (19.00-21.00)				

Lampiran 7. Formulir FFQ

KUESIONER FOOD FREQUENCY QUESTIONAIRE (FFQ)

Petunjuk Pengisian

1. Isilah kolom frekuensi pangan dengan berapa kali konsumsi dalam hari, minggum dan bulan
2. Pertisipasi Anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu Saya dalam penyusunan skripsi

A. FFQ untuk Makanan

No.	Nama Makanan Jajanan	Frekuensi Konsumsi					
		>1x Sehari	4-6x Seminggu	3-4x Seminggu	1-2x Seminggu	3-4x Sebulan	Tidak pernah
1.	Nasi uduk						
2.	Nasi goreng						
3.	Lontong						
4.	Mie goreng						
5.	Mie rebus						
6.	Roti bakar						
7.	Sosis goreng						
8.	Burger						
9.	Batagor						
10.	Somay						
11.	Gorengan						
12.	Olahan aci						
13.	Kentang goreng						
14.	Telur dadar						
15.	Coklat						
16.	Kue cubit						
17.	Cakue						
18.	Biskuit/wafer						
19.	Chiki						
20.	Permen						
21.	Lainnya….						

B. FFQ untuk Minuman

No.	Nama Minuman Jajanan	Frekuensi Konsumsi					
		>1x Sehari	**4-6x Seminggu**	**3-4x Seminggu**	**1-2x Seminggu**	**3-4x Sebulan**	**Tidak pernah**
1.	Susu/ es susu						
2.	Es teh						
3.	Es buah						
4.	Jus buah						
5.	Es jeruk						
6.	Pop ice						
7.	Es krim						
8.	Minuman gelas rasa buah						
9.	Es kocok						
10.	Lainnya…						

Lampiran 8. Hasil SPSS Univariat

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	49	40.5	40.5	40.5
	14	69	57.0	57.0	97.5
	15	3	2.5	2.5	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	121	13	15	13.62	.536
Valid N (listwise)	121				

Uang saku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5000-15000	62	51.2	51.2	51.2
	>15000	59	48.8	48.8	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nominal uang saku	121	10000	50000	17504.13	5643.763
Valid N (listwise)	121				

Asupan Energi dan Zat Gizi Makro

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Energi (kkal)	121	565.5	2145.5	1320.630	399.4469
Protein (gr)	121	15.4	68.0	45.850	13.8693
Lemak (gr)	121	13.5	77.1	47.694	17.2281
Karbohidrat (gr)	121	75.7	301.0	212.750	66.2655
Valid N (listwise)	121				

energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	90	74.4	74.4	74.4
	Baik	31	25.6	25.6	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	69	57.0	57.0	57.0
	Baik	52	43.0	43.0	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	73	60.3	60.3	60.3
	Baik	48	39.7	39.7	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	71	58.7	58.7	58.7
	Baik	50	41.3	41.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Pengetahuan PHBS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	1.7	1.7	1.7
	Sedang	11	9.1	9.1	10.7
	Tinggi	108	89.3	89.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Frekuensi Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	5	4.1	4.1	4.1
	Kadang-kadang	68	56.2	56.2	60.3
	Selalu	48	39.7	39.7	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Kontribusi Energi Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak baik	86	71.1	71.1	71.1
	Baik	35	28.9	28.9	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Energi sarapan	121	.0	662.3	335.357	188.6855
Protein sarapan	121	.0	29.6	11.955	7.4175
Valid N (listwise)	121				

Frekuensi Jajan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	7	5.8	5.8	5.8
	Jarang	34	28.1	28.1	33.9
	Sering	56	46.3	46.3	80.2
	Selalu	24	19.8	19.8	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Kontribusi Jajan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	38	31.4	31.4	31.4
	Baik	46	38.0	38.0	69.4
	Lebih	37	30.6	30.6	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurus	15	12.4	12.4	12.4
	normal	82	67.8	67.8	80.2
	gemuk	18	14.9	14.9	95.0
	obesitas	6	5.0	5.0	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Status gizi numerik	121	-4.05	3.74	-.2640	1.48760
Valid N (listwise)	121				

Lampiran 9. Hasil SPSS Bivariat

Hasil Analisis Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi

Frekuensi sarapan * Status gizi Crosstabulation

			Status gizi				Total
			kurus	normal	gemuk	obesitas	
Frekuensi sarapan	Tidak pernah	Count	0	2	0	3	5
		% within Frekuensi sarapan	0.0%	40.0%	0.0%	60.0%	100.0%
	Kadang-kadang	Count	10	45	11	2	68
		% within Frekuensi sarapan	14.7%	66.2%	16.2%	2.9%	100.0%
	Selalu	Count	5	35	7	1	48
		% within Frekuensi sarapan	10.4%	72.9%	14.6%	2.1%	100.0%
Total		Count	15	82	18	6	121
		% within Frekuensi sarapan	12.4%	67.8%	14.9%	5.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	34.576[a]	6	.000	.001		
Likelihood Ratio	15.254	6	.018	.018		
Fisher's Exact Test	13.431			.021		
Linear-by-Linear Association	3.100[b]	1	.078	.092	.050	.021
N of Valid Cases	121					

a. 6 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .25.

b. The standardized statistic is -1.761.

Hasil Analisis Hubungan Kontribusi Sarapan dengan Status Gizi

			Status gizi				
			kurus	normal	gemuk	obesitas	Total
Kode kontribusi sarapan	Tidak baik	Count	13	58	12	3	86
		% within Kode kontribusi sarapan	15.1%	67.4%	14.0%	3.5%	100.0%
	Baik	Count	2	24	6	3	35
		% within Kode kontribusi sarapan	5.7%	68.6%	17.1%	8.6%	100.0%
Total		Count	15	82	18	6	121
		% within Kode kontribusi sarapan	12.4%	67.8%	14.9%	5.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3.245[a]	3	.355	.359		
Likelihood Ratio	3.403	3	.334	.380		
Fisher's Exact Test	3.309			.331		
Linear-by-Linear Association	2.804[b]	1	.094	.104	.065	.029
N of Valid Cases	121					

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.74.

b. The standardized statistic is 1.674.

Hasil Analisis Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi

			Status gizi				
			kurus	normal	gemuk	obesitas	Total
Frekuensi jajan	Tidak pernah	Count	4	2	1	0	7
		% within Frekuensi jajan	57.1%	28.6%	14.3%	.0%	100.0%
	Jarang	Count	4	25	4	1	34
		% within Frekuensi jajan	11.8%	73.5%	11.8%	2.9%	100.0%
	Sering	Count	4	36	12	4	56
		% within Frekuensi jajan	7.1%	64.3%	21.4%	7.1%	100.0%
	Selalu	Count	3	19	1	1	24
		% within Frekuensi jajan	12.5%	79.2%	4.2%	4.2%	100.0%
Total		Count	15	82	18	6	121
		% within Frekuensi jajan	12.4%	67.8%	14.9%	5.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	19.763[a]	9	.019	.021		
Likelihood Ratio	15.962	9	.068	.092		
Fisher's Exact Test	14.862			.052		
Linear-by-Linear Association	1.303[b]	1	.254	.289	.145	.034
N of Valid Cases	121					

a. 10 cells (62.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .35.

b. The standardized statistic is 1.142.

Hasil Analisis Hubungan Kontribusi Jajan dengan Status Gizi

			Status gizi				
			kurus	normal	gemuk	obesitas	Total
Kode kontribusi jajan	Kurang	Count	6	27	3	2	38
		% within Kode kontribusi jajan	15.8%	71.1%	7.9%	5.3%	100.0%
	Baik	Count	4	31	9	2	46
		% within Kode kontribusi jajan	8.7%	67.4%	19.6%	4.3%	100.0%
	Lebih	Count	5	24	6	2	37
		% within Kode kontribusi jajan	13.5%	64.9%	16.2%	5.4%	100.0%
Total		Count	15	82	18	6	121
		% within Kode kontribusi jajan	12.4%	67.8%	14.9%	5.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3.032[a]	6	.805	.819		
Likelihood Ratio	3.259	6	.776	.797		
Fisher's Exact Test	3.381			.784		
Linear-by-Linear Association	.494[b]	1	.482	.499	.270	.053
N of Valid Cases	121					

a. 5 cells (41.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.83.

b. The standardized statistic is .703.

Lampiran 10. Hasil Validasi Kuesioner

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. Apa yang harus dilakukan sebelum makan?	12.30	3.941	.885	.803
2. Kapan saatnya mencuci tangan?	12.30	3.941	.885	.803
3. Apakah pengertian dari jamban/wc?	12.30	3.941	.885	.803
4. Jamban/wc sehat dan bersih itu seperti apa?	12.33	3.816	.742	.803
5. Apakah jajanan sehat itu?	12.40	3.766	.545	.815
6. Ciri-ciri jajanan sehat itu seperti apa?	12.30	3.941	.885	.803
7. Apakah pengertian sampah?	12.33	3.954	.592	.812
8. Dimana kita harus membuang sampah?	12.30	3.941	.885	.803
9. Penyakit apa yang timbul apabila tidak mencuci tangan?	12.30	3.941	.885	.803
10. Apakah menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan itu penting?	12.30	3.941	.885	.803

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	10

Lampiran 11. Dokumentasi