

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Juni 2025- Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 13 Oktober 2025	Revised: 21 oktober 2025	Accepted: 31 oktober 2025

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN MAKANAN SELINGAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD SINGOSARI DELI TUA

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND SNACK CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT SINGOSARI ELEMENTARY SCHOOL, DELI TUA

Dewi Tiansa Barus, Rentawati Purba, Daniel Suranta Ginting,
Dwi Putri Arintonang

INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA

e-mail : dewi.tbarus@gmail.com, rentawatipurba2@gmail.com, danielsuranta95@gmail.com,
viviaritonang0@gmail.com

Abstrak

Nutritional status among elementary school children is influenced by breakfast habits and snack consumption. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and snack consumption with the nutritional status of elementary school children at Singosari Elementary School, Deli Tua. A cross-sectional design was used with 64 respondents selected through proportional random sampling. Data were collected using a 24-hour food recall questionnaire and a Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while anthropometric measurements were conducted to determine nutritional status based on the BMI-for-age indicator according to WHO standards. The results showed that most children had good breakfast habits (≥ 4 times per week) and were predominantly categorized as overweight. The Chi-Square test indicated a significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p = 0.004$) and between snack consumption and nutritional status ($p = 0.003$). It can be concluded that breakfast and snack consumption are associated with the nutritional status of elementary school children, where the quality of breakfast and the types of snacks consumed play an important role in preventing overweight among school-aged children.

Keywords: breakfast, snack consumption, nutritional status, children

1. PENDAHULUAN

Status gizi anak sekolah dasar merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan dan mutu tenaga kerja di masa depan. Masa usia sekolah merupakan periode pertumbuhan aktif yang membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (overweight dan obesitas). Menurut World Health Organization (WHO, 2023), prevalensi kelebihan berat badan (overweight) pada anak usia sekolah di dunia mencapai lebih dari 18% dan terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2023) melaporkan bahwa prevalensi overweight pada anak usia 5–12 tahun sebesar 9,2%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus.

Overweight merupakan keadaan ketika Berat seseorang dapat melebihi angka yang seharusnya disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, yang berlebihan. Secara medis, overweight pada anak diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur

(IMT/U) berdasarkan standar WHO. Anak yang memiliki nilai IMT di atas +1 SD sampai +2 SD dikategorikan overweight, sedangkan di atas +2 SD dikategorikan obesitas (Kemenkes RI, 2022). Faktor penyebab overweight pada anak cukup kompleks, meliputi pola makan tinggi energi dan lemak, kebiasaan sarapan yang tidak seimbang, konsumsi makanan selingan berlebihan, serta rendahnya aktivitas fisik (Wang et al., 2023).

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga keseimbangan energi harian. Anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar lebih baik dan daya tahan tubuh yang lebih optimal (Rampersaud et al., 2005). Namun, frekuensi sarapan yang tinggi tidak selalu menjamin status gizi yang baik apabila jenis makanan yang dikonsumsi tinggi kalori dan rendah serat. Di sisi lain, kebiasaan mengonsumsi makanan selingan (snack) juga dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh. Anak-anak yang sering mengonsumsi makanan selingan tinggi gula dan lemak berisiko mengalami kelebihan asupan energi sehingga meningkatkan kemungkinan overweight (Croce et al., 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk meneliti hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan selingan terhadap

status gizi anak sekolah dasar. SD Singosari Deli Tua dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan observasi awal masih ditemukan anak dengan berat badan berlebih dan pola makan yang kurang seimbang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi makanan selingan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Singosari Deli Tua.

2. METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis survei analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan selingan terhadap status gizi pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SD Negeri Singosari, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2025.

Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik proportional random sampling, yaitu metode yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai responden, secara proporsional dari masing-masing kelas. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin dan penerapan kriteria inklusi, diperoleh 64 siswa yang memenuhi syarat untuk dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), serta melalui pengisian kuesioner oleh peserta didik. Instrumen kuesioner mencakup food recall 24 jam yang digunakan untuk menilai jumlah kalori, frekuensi, serta jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan. Selain itu, digunakan pula Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk mengukur tingkat konsumsi makanan selingan, total asupan energi, dan kontribusi energi terhadap kebutuhan energi harian anak.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan data demografi pada Anak Sekolah Dasar di SD Singosari Deli Tua

Karakteristik	(F)	(%)
Umur		
9-10 Tahun	25	39.1
11-12 Tahun	33	51.6

>12 Tahun	6	9.4
Total	64	100.0
Jenis Kelamin		
Lk	36	56.3
Pr	28	43.8
Total	64	100.0
Kelas		
IV	24	37.9
V	19	29.7
VI	21	32.8
Total	64	100.0
Pekerjaan Ibu		
IRT	27	42.2
Guru	10	15.6
Wiraswasta	24	37.5
Polwan	2	3.1
Pendeta	1	1.6
Total	64	100.0

Didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah berusia 11-12 tahun yaitu sebanyak 33 orang siswa (51.6%) sedangkan minoritas responden berusia >12 tahun sebanyak 6 orang siswa (9.4%). Dapat diketahui bahwa untuk kategori jenis kelamin, mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang siswa (56.3%) dan minoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 orang siswa (43.8%). Dapat diketahui kategori pembagian kelas, kelas IV SD sebanyak 24 orang siswa (37,9%), kelas V SD sebanyak 19 orang siswa (29.7%) dan untuk kelas VI SD sebanyak 21 orang siswa (32.8%). Dapat diketahui bahwa Untuk kategori pekerjaan Ibu, mayoritas pekerjaan ibu adalah pekerjaan IRT sebanyak 27 orang (42.2%).

Tabel 2. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD singosari Deli Tua

Status Gizi	Kebiasaan Sarapan Pagi				Total		P Value
	Sarapan Baik $\geq 4x$ seminggu		Sarapan Tidak baik $< 4x$ seminggu				
	F	%	F	%	F	%	
Gizi Buruk	0	0%	0	0%	0	0%	0.004

Kurus	4	10%	1	5%	5	8%
Normal	11	26%	16	73%	27	42%
Overweight	23	55%	5	23%	28	44%
Obesitas	4	10%	0	0%	4	6%
Total	42	100%	22	100%	64	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar siswa dengan kebiasaan sarapan baik (≥ 4 kali per minggu) memiliki status gizi lebih (overweight), yaitu sebanyak 23 siswa (55%), sedangkan siswa dengan kebiasaan sarapan tidak baik (< 4 kali per minggu) sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 16 siswa (73%).

Dari hasil tabel tabulasi diatas antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian overweight pada anak usia sekolah di SD singosari Deli Tua tahun. Peneliti menyimpulkan bahwa dari uji statistik Chisquare di peroleh hasil significant $p = 0.004$ karena p -value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan Status Gizi pada anak usia sekolah.

Tabel 3. Hubungan Makanan Selingan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD singosari Deli Tua

Status Gizi	Total Frekuensi Makanan Selingan								Total	P Value
	Ren dah = 20% AK G	Lebi h = >11 0% AK G	Cuk up = 80-110 % AK G	Kur ang <80 %						
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Gizi Buruk	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Kurus	2	20%	0	0%	2	20%	1	10%	9	90%
Normal	7	70%	4	40%	1	10%	8	80%	7	70%
Overweight	1	10%	1	10%	7	70%	6	60%	3	30%

Obesitas	0	0%	3	30%	1	10%	6	60%	0	0%	4	40%	6	60%
Total	1	10%	2	20%	1	10%	1	10%	1	10%	6	60%	1	10%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar siswa dengan tingkat konsumsi makanan selingan rendah ($\leq 20\%$ AKG) memiliki status gizi normal sebanyak 7 siswa (70%), siswa dengan konsumsi makanan selingan cukup (80–110% AKG) juga mayoritas berstatus gizi normal yaitu 8 siswa (47%), sedangkan siswa dengan konsumsi makanan selingan lebih ($> 110\%$ AKG) didominasi oleh status gizi lebih (overweight) yaitu 19 siswa (73%), dan siswa dengan konsumsi makanan selingan kurang ($< 80\%$ AKG) mayoritas berstatus gizi normal yaitu 8 siswa (73%).

Dari hasil tabel tabulasi diatas antara makanan selingan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD singosari Deli Tua tahun. Peneliti menyimpulkan bahwa dari uji statistik Chisquare di peroleh hasil significant $p = 0.003$ karena p -value yang lebih rendah dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara makanan ringan dengan status gizi pada anak usia sekolah.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tabulasi data, analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian overweight pada anak usia 5–13 tahun di SD Negeri Singosari, Kecamatan Deli Tua, menunjukkan bahwa hasil uji statistik Chi-Square memperoleh nilai signifikansi $p = 0,004$. Karena nilai p -value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan status Gizi pada anak usia sekolah dasar di lokasi penelitian tersebut.

Selain itu, analisis statistik juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan selingan (snack) dengan status gizi anak berdasarkan indikator z-score IMT/U. Uji Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa p -value $< \alpha$ (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan selingan dan kejadian overweight pada anak usia 5–13 tahun di SD Negeri Singosari, Kecamatan Deli Tua.

Temuan dari studi ini sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Pratiwi (2017), yang menyatakan bahwa makanan selingan atau snack umumnya dikonsumsi untuk menunda rasa lapar sementara. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lativa Nur Aini (2021), yang

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Juni 2025- Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 13 Oktober 2025	Revised: 21 oktober 2025	Accepted: 31 oktober 2025

menemukan adanya hubungan signifikan antara asupan energi dari sarapan dan konsumsi makanan selingan dengan status gizi lebih (p -value = 0,000). Senada dengan itu, penelitian Rahmad (2019) menunjukkan bahwa konsumsi jajanan tidak sehat secara berlebihan dalam satu hari dapat meningkatkan risiko obesitas hingga lima kali lipat dibandingkan dengan konsumsi jajanan sehat dalam jumlah yang wajar.

Secara umum, penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan selingan dengan status gizi (IMT/U) pada anak sekolah dasar. Sarapan memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh. Anak yang terbiasa melewatkan sarapan cenderung mengalami rasa lapar berlebih di siang hari dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, yang dapat menyebabkan kelebihan energi dan penumpukan lemak dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan tidak sarapan dapat memperlambat metabolisme tubuh serta meningkatkan risiko terjadinya overweight (WHO, 2022; Rampersaud et al., 2021).

Konsumsi makanan selingan juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap status gizi anak. Selingan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi berpotensi meningkatkan asupan energi melebihi kebutuhan harian, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Sebaliknya, pemilihan makanan selingan yang lebih sehat seperti buah-buahan dan susu dapat membantu menjaga keseimbangan energi serta mencegah peningkatan nilai IMT/U (Kemenkes RI, 2023).

Selain faktor asupan makanan, tingkat aktivitas fisik juga merupakan aspek penting yang menentukan status gizi anak. Gaya hidup sedentari atau minim aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi menjadi rendah, sehingga mempermudah terjadinya penumpukan lemak tubuh. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang sehat perlu disertai dengan peningkatan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga status gizi anak tetap optimal (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2022).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan selingan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Singosari Deli Tua tahun 2025.

Hasil ini menegaskan pentingnya penerapan kebiasaan sarapan bergizi seimbang dan pemilihan selingan sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan overweight sejak usia sekolah dasar. Upaya intervensi gizi di lingkungan

sekolah dan keluarga diharapkan dapat membentuk perilaku makan yang lebih sehat, meningkatkan kesadaran anak serta orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang, dan mendukung pencapaian status gizi anak yang optimal. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar edukasi gizi di sekolah untuk mendorong kebiasaan sarapan dan pemilihan makanan selingan sehat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. N. (2021). Hubungan asupan energi dari snacking sarapan dengan status gizi lebih pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 45–52.
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Croce, C. M., Serafini, M., Balzaretto, C., & Rossi, L. (2022). Association of snacking frequency, size, and energy density with overweight and obesity in children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 14(10), 2093.
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Fahrizal, M. F., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur dengan kejadian overweight pada remaja. *Borneo Student Research*, 2(2), 1188–1194.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2018). *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity*. Rome: FAO.
- Gibson, R. S. (2020). *Principles of nutritional assessment* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Hasil Studi Status Gizi*

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Juni 2025- Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 13 Oktober 2025	Revised: 21 oktober 2025	Accepted: 31 oktober 2025

Indonesia (SSGI) tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.

Mauliddiyah, F. (2021). Prevalensi obesitas berdasarkan karakteristik individu di Kabupaten Deli Serdang tahun 2019. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratiwi, R. (2017). Gizi anak sekolah dasar: Teori dan penerapan. Yogyakarta: Deepublish.

Rahmad, D. (2019). Pengaruh konsumsi jajanan terhadap risiko obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 25–31.

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 121(3), 275–286.

Setiawan, A. (2022). Metode penelitian kesehatan dan gizi. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Willett, W. C. (2013). *Nutritional epidemiology* (3rd ed.). Oxford University Press.

World Health Organization (WHO). (2022a). Obesity and overweight: Key facts. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization (WHO). (2022b). Physical activity fact sheet. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (WHO). (2023). Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization.