

## KAJIAN STATUS GIZI, POLA JAJAN DAN KEMAMPUAN DAYA TANGKAP SAAT BELAJAR MASA NEW NORMAL PADA SISWA SD

Islah Wahyuni

Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia,  
Email : islah\_fattan@yahoo.co.id

### **ABSTRACT STUDY OF NUTRITIONAL STATUS, SNACK PATTERNS AND CAPABILITY WHEN LEARNING TO ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

*Background: The nutritional status of students during this pandemic needs to be a concern for schools, in assessing their students' learning abilities. The pandemic that has occurred since the last two years has affected the process of learning life in schools, including in terms of how to realize clean living behavior in schools (PHBS). One of the indicators of PHBS in the school setting is consuming healthy food and efforts to eat healthy snacks, it has become an obligation for the school to facilitate the realization of healthy snack patterns for students. Healthy snacks will affect children's health, children's nutritional intake and nutritional status of school children. The results of initial observations on students of SDN 14 Mandau there are still students who have unhealthy patterns of nutritional intake, like to consume unhealthy snacks on the outskirts of the school, and the students' body stature is thin and the ability to learn is slow and fast.*

*Objective: To determine nutritional status, snack patterns and the ability to capture power while studying at SDN 14 Mandau Mandau Duri Bengkalis Riau school students.*

*Methods: Correlative research with a cross sectional approach using a total sampling technique with a sample of 30 students who have participated in the UKS Training and Establishment. Data was collected using a questionnaire, observing the capture power by giving pretest and posttest questions, physical examination using a checklist.*

*The results Indicators of the nutritional status of students showed that most of the students had normal height (TB/U) (-3 SD to 2) as many as 23 people (76.7%). Meanwhile, the majority of the nutritional status (BB/U) was good, as many as 27 people (90%). The majority of students' stature (BMI/U) is normal (-2 SD to 1), namely 26 people (86.7%). The indicator of the majority of students' snacks is unhealthy, namely 22 people (73.3%) with the most favorite type of snacks being meatballs / grilled sausages (13 people (43.3%). %)*

*The conclusion is that there are indicators of nutritional status, height, and stature of students as well as snack patterns and the ability to catch students' learning abilities that must be considered by the school and parents at home.*

*Suggestion: This research can be developed for further research, by adding other variables that may have an influence on nutrition on student achievement*

*Keywords: Nutritional Status, Snack Patterns, Capability while studying, Elementary School Students*

### **ABSTRAK**

Latar belakang: Status gizi siswa dalam masa pandemi ini perlu menjadi perhatian bagi pihak sekolah, dalam menilai kemampuan belajar siswanya. Pandemi yang terjadi sejak kurang lebih dua tahun terakhir mempengaruhi proses kehidupan pembelajaran disekolah, termasuk dalam hal bagaimana mewujudkan perilaku hidup bersih disekolah (PHBS). Salah satu indikator PHBS di tatatan sekolah adalah mengkonsumsi makanan sehat dan upaya jajanan sehat, sudah menjadi kewajiban bagi pihak sekolah untuk memfasilitasi terwujudnya pola jajanan yang sehat bagi siswanya. Jajanan sehat akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, asupan nutrisi anak serta status gizi anak sekolah. Hasil observasi awal pada siswa SDN 14 mandau masih terdapat siswa yang memiliki pola asupan nutrisi yang kurang sehat, senang mengkonsumsi jajan tidak sehat dipinggiran sekolah, dan adanya perawakan tubuh siswa yang kurus serta daya tangkap belajar yang lambat dan cepat.

Tujuan : Mengetahui Status Gizi, pola jajanan dan kemampuan daya tangkap saat belajar pada siswa sekolah SDN 14 mandau Mandau Duri Bengkalis Riau.

Metode: Penelitian *corelatif* dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel 30 responden Siswa yang telah mengikuti Pelatihan dan Pembentukan UKS. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, pengamatan daya tangkap dengan pemberian soal pretest dan post test,

pemeriksaan fisik menggunakan daftar cecklist.

Hasil penelitian: Indikator Status gizi siswa didapatkan data bahwa Sebagian besar siswa memiliki tinggi badan (TB/U) normal (-3 SD sampai 2) yaitu sebanyak 23 orang (76,7%). Sedangkan status gizi (BB/U) mayoritas baik yaitu sebanyak 27 orang (90%). Perawakan siswa (IMT/U) mayoritas normal (-2 SD sampai dengan 1) yaitu 26 orang (86,7%). Indikator jajan siswa mayoritas tidak sehat yaitu 22 orang (73,3%) dengan jenis jajanan yang paling terfavorit adalah bakso / sosis bakar (13 orang (43,3%). Daya tangkap siswa belajar sebagian besar baik yaitu 19 orang (63,3%)

Kesimpulan terdapat Indikator Status gizi, tinggi badan, dan perawakan siswa serta pola jajan dan kemampuan daya tangkap siswa saat belajar yang harus diperhatikan oleh pihak sekolah dan orangtua dirumah.

Saran : penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya, dengan menambahkan variabel lain yang dimungkinkan memiliki pengaruh terhadap gizi terhadap prestasi belajar siswa

Kata kunci : Status Gizi, Pola Jajan, Daya Tangkap saat belajar, siswa SD

## PENDAHULUAN

Gizi pada anak sekolah menjadi salah satu *concern* pemerintah guna mencegah keterlambatan tumbuh kembang anak dalam rangka mewujudkan generasi emas pada tahun 2045 (Miskiah, 2020). Salah satu nya dalam bentuk pemberian makanan tambahan untuk anak sekolah (PMT-AS) untuk mencegah keterlambatan dan pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah sekaligus mencegah kecacangan pada anak sekolah. (Sinaga, 2016)

Generasi emas dimaksudkan agar anak-anak Indonesia menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas dan sehat. Dari data yang diperoleh Badan Pusat Statistik 2011 bahwa jumlah anak usia 5-9 tahun mencapai 22094.4 jiwa, sedangkan anak usia 10-14 tahun berjumlah 22312,6 jiwa (BPS, 2020). Mereka inilah anak-anak kader Generasi Emas 2045, karena nantinya pada 2045 mereka yang berusia 5-9 tahun akan berusia 30-35 tahun dan yang berusia 10-14 tahun akan berusia 35-40 tahun. Dan memang orang-orang usia ini lah yang nantinya akan menjadi pemegang pemerintahan dan roda kehidupan di Indonesia (Miskiah, 2020). Menyiapkan masa depan anak sudah mesti dimulai sejak sedini mungkin terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Madanijah, 2017). Gizi pada usia anak sekolah sering terabaikan karena aktivitas anak banyak disekolah sehingga menyulitkan orangtua memantau asupan nutrisi yang dikonsumsi anak selama berada disekolah.

Faktanya dilapangan para orangtua sudah memberikan bekal makanan untuk dikonsumsi anak saat berada disekolah, namun bekal tersebut sering tidak dihabiskan oleh anak karena adanya jajanan yang dibelinya dari kantin sekolahan ataupun jajanan yang berada diluar sekolah yang dijual oleh penjaja keliling. Jajanan tidak sehat tentunya mengenyangkan namun tidak menyehatkan, karena terasa manis dan lezat bagi anak sehingga anak sudah merasa kenyang dan malas mengkonsumsi

bekal makanan yang dibawa anak dari rumah. Kondisi ini tentunya akan ebrimbas pada kemampuan daya belajar anak saat disekolah menjadi menurun. Karena kurangnya nilai gizi yang disup dari makanan dan jajanj yang tidak sehat yang selalu dikonsumsi anak dalam keseharian mereka di sekolah (AIPGI, 2017)

Sejak Pandemic covid-19 sudah menunjukkan penurunan kasus kejadian penularannya, dan untuk saat ini Riau turun tingkat kewaspadaan covid sudah pada level 2. (Kompas, 2021). Hal ini berdampak positif pada pelaksanaan kegiatan sekolah yang menjalankan full daring sekarang sudah melaksanakan full luring dengan pembagian shift perkelasnya. Sehingga kegiatan proses belajar mengajar kembali terasa kental dan disambut baik oleh semua warga sekolah dan orangtua siswa. Dukungan pihak sekolah selama masa pandemic dan era new normal ini tetap diharapkan selalu tinggi dan peka dengan perubahan yang terjadi. Interaksi guru dengan siswa, siswa dengan siswa lainnya tentunya akan berpengaruh dalam proses interaksi yang terjadi disekolah (Ratih, 2021).

Salah satu bentuk penerapan Perubahan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) ditatanan sekolah dalam masa new normal pada pandemic ini yang harus diperhatikan pihak sekolah adalah adanya pemantauan gizi anak sekolah dan pembatasan dalam jajanan tidak sehat. Bentuk pencegahan yang dapat dilakukan adalah adanya pendidikan tentang gizi dan pemeriksaan tinggi badan, berat bdn dan status gizi anak sekolah (Kemensos, 2020)

Pendidikan tentang gizi sangat penting digalakkan disemua jenjang pendidikan sekolah, agar status gizi anak sekolah menjadi baik. Perubahan yang diharapkan pada pendidikan gizi ini berhasil merubah perilaku kearah perilaku gizi, status gizi dan status kesehatan anak, yang tentunya

akan membantu kearah peningkatan kemampuan dan daya belajar anak saat disekolah (Madaniyah, 2017).

Untuk itu perlu pemantauan dan perhatian pihak sekolah dalam membatasi kesempatan dan akses jajanan anak dari berbagai jenis makanan yang tidak menyehatkan, perlu adanya pembatasan dan peraturan yang jelas bagi semua warga sekolah dalam menyikapi pola jajain anak yang tidak sehat ini. pembatasan ini tentunya menjadi langkah konkrit sekolah dalam mencetak kesehatan anak sekolah dan membuat rendahnya angka alfa dan ketidakhadiran siswa selama belajar. Masalah gizi anak sekolah seperti berat badan rendah, kurang vitamin E dan kurang darah, lemas, tidak bersemangat saat belajar dan sering sakit perut sehingga sering absen dikelas (AIPGI, 2017).

Disamping itu orangtuapun juga diminta untuk tetap mengingatkan anak-anak mereka agar mendapatkan sararapan yang layak, sehat dan mengenyangkan serta bergizi saat dipagi hari menjelang kesekolah, dan membantu mengontrol agar anak menghabiskan bekal yang dibawanya kesekolah (Sinaga, 2016).

Status gizi anak sekolah dapat dipantau dari tinggi badan, berat badan, perawakan, kondisi kulit dan raut anak. Melalui kegiatan UKS dan penerapan PHBS sekolah diharapkan dapat membantu melakukan pemantauan tumbuh kembang anak sekolah. Perlu usaha dan kegigihan pihak sekolah beserta pihak puseksmas dalam melakukan kesehatan dan pemantauan tumbuh kembang anak sekolah ini terutama penilaian gizi anak sekolah (Kemensos, 2020).

Hasil penelitian Tuti, Dewi, (2016) tentang Gambaran Status Gizi Pada Anak ekolah Dasar menunjukkan umur responden paling banyak adalah umur 10 - 12 tahun sebesar 56,04 %, jenis kelamin didominasi laki-laki sebesar 59,34 %, pendidikan ayah dan ibu paling banyak adalah lulusan SMA sebesar 66,67 % dan 71,06 %. Terdapat anak yang gemuk sebesar 21,97 %. Terdapat anak yang status gizi pendek (stunting) sebesar 6,59 %.

Untuk itu penulis melakukan penelitian yang berkaitan "Kajian Status Gizi, pola jajanan dan daya tangkap anak dalam belajar di SDN 14 Mandau Duri".

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Deskriptif* dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 di SDN 14 Mandau Duri Kabupaten Bengkalis Riau, yang sudah menerapkan belajar pada siswa/i dengan belajar luring dengan

pembagian jadwal shift di masa new normal ini. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sekolah kelas 4, 5, 6 yang hadir saat pelatihan UKS disekolah sebanyak 30 orang. Pengambilan Sampel dengan *quota sampling*, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian menggunakan kusioner dan pemeriksaan fisik menggunakan daftar *checklist*. Pengambilan data pola jajanan dengan cara membagikan kuesioner pada responden, penilaian kemampuan daya tangkap saat belajar siswa dari pengerjaan soal pretest dan posttest penyuluhan serta penilaian status gizi melalui pemeriksaan fisik dan pengukuran TB, BB dan menentukan IMT. Pengolahan data menggunakan Analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variable, sehingga diketahui Kajian Status Gizi, Pola Jajain dan Kemampuan Daya Tangkap saat Belajar siswa SDN 14 Mandau Duri Kabupaten Bengkalis Riau.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Data Umum**

Karakteristik Responden

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variable	F	%
Umur siswa	N = 30	
10 tahun	8	26,7
11 tahun	13	43,3
12 tahun	9	30
Jenis Kelamin	N = 30	
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Pendidikan	N = 30	
Kelas 4	7	23,3
Kelas 5	13	43,3
Kelas 6	10	33,3

Berdasarkan table 1. dapat diketahui bahwa, mayoritas umur responden adalah 11 tahun yaitu sebanyak 43,3%, Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 73,3%, sedangkan murid kelas 5 mayoritas sebagai sample sebanyak 43,3%.

**Data Khusus**

Status Gizi siswa

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa berdasarkan TB mayoritas Normal (-2 SD sampai 2) yaitu sebanyak 76,7%, status gizi responden Mayoritas gizi baik ((-2 SD sampai 2) sebanyak 90%, sedangkan berdasarkan perawakan mayoritas Normal (-2 SD sampai 1) sebanyak 86,7%.

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Status gizi siswa**

Variable	F	%
TB (TB/U)	N = 30	
normal (-2 SD sampai 2)	23	76,7
Pendek (-2 SD sampai 2)	3	10
Tinggi (>2 SD)	4	13,3
status gizi (BB/U)		
gizi baik (-2 SD sampai 2)	27	90
gizi kurang (-3 SD sampai 2)	1	3,3
gizi lebih (>2 SD)	2	6,7
Perawakan (IMT/U)		
Normal (-2 SD sampai 1)	26	86,7
Kurus (-3 SD sampai 2)	3	10
Gemuk (>1 SD sampai 2)	1	3,3

#### Pola Jajan Siswa

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Pola Jajan**

Variable	F	%
Jajanan	N = 30	
Sehat	8	26,7
Tidak sehat	13	73,3
3 Jenis jajanan terfavorit	N = 30	
Bakso/sosis Bakar	13	43,3
Gorengan	9	30
Minuman serbuk	8	26,7

Berdasarkan table 3. dapat diketahui bahwa, mayoritas jajanan siswa adalah kategori tidak sehat yaitu sebanyak 73,3%, mayoritas jajanan terfavorit responden adalah bakso/sosis bakar yaitu sebanyak 43,3%.

#### Daya Tangkap belajar siswa

**Tabel 4.**  
**Distribusi Frekuensi daya tangkap belajar**

Variable	F	%
Daya tangkap	N = 30	
Baik / cepat	19	63,3
Lambat	11	36,7

Berdasarkan table 4. dapat diketahui bahwa, mayoritas jajanan siswa adalah kategori tidak sehat yaitu sebanyak 73,3%, mayoritas jajanan terfavorit responden adalah bakso/sosis bakar yaitu sebanyak 43,3%.

#### PEMBAHASAN

#### Status Gizi Anak Sekolah

Pemantauan gizi anak sekolah adalah bagian dari kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan siswanya. Pemantauan status gizi berdasarkan antropometri dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu Tinggi badan menurut umur (TB/U), Berat badan menurut umur (BB/U) dan Indeks massa tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) (AIPGI, 2016). Fungsi antropometri adalah : Antropometri sebagai penilaian status pertumbuhan, digunakan untuk menilai pertambahan ukuran tubuh dari waktu ke waktu dan untuk penilaian status gizi pada waktu tertentu. Kegiatan penilaian status gizi di sini dilakukan dalam kurun waktu yang panjang, misalnya setiap 1 tahun atau 5 tahun sekali atau hanya dilakukan pada 1 kali periode saja dan dilakukan pada populasi (Holil, Sugeng, Titus, 2017). masalah gizi dapat ditunjang oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, pendidikan orangtua, pekerjaan orang tua, dan pendapatan keluarga. penilaian status gizi secara antropometri dilakukan untuk mengetahui keadaan gizi anak, sehingga masalah gizi dapat ditatalaksana sesegera mungkin (Vita, Suryadi, Athuf, 2015)

Standar Antropometri Anak di Indonesia mengacu pada WHO *Child Growth Standards* untuk anak usia 0-5 tahun dan The WHO Reference 2007 untuk anak 5 (lima) sampai dengan 18 (delapan belas) tahun. Standar tersebut memperlihatkan bagaimana pertumbuhan anak dapat dicapai apabila memenuhi syarat-syarat tertentu. Standar ini memiliki banyak manfaat, diantaranya: sebagai rujukan bagi petugas kesehatan untuk mengidentifikasi anak-anak yang berisiko gagal tumbuh tanpa menunggu sampai anak menderita masalah gizi (Permenkes, 2020). Perlu mencegah risiko malnutrisi seperti pendek/stunting pada anak, kurus atau obesitas maupun masalah gizi lainnya (Erna, Dodik, Ikeau, 2016)

Gizi yang diperoleh anak setiap hari akan berperan besar dalam menjaga kesehatan dan kemampuan mereka saat belajar disekolah. Kebiasaan sarapan pagi dan mengkonsumsi makanan bergizi pada anak sekolah akan memberikan manfaat yang besar bagi anak saat belajar disekolah (Rimbawan, 2014). Gangguan pertumbuhan dapat dikarenakan masalah gizi yang disebabkan kebiasaan makan yang salah, termasuk adanya pantangan pada makanan tertentu. Kebiasaan terbentuk karena kesukaan anak pada makanan tertentu, misalnya anak sangat suka dengan makanan jeroan, gorengan, dan lainnya, hal ini akan menjadi kebiasaan (habit) dan akan mempunyai efek buruk pada status gizinya (Holil,

sugeng, titus, 2017). Kebiasaan makan adalah cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup (Baroroh, 2015)

Pada usia 7 tahun anak mulai masuk sekolah, mulai berkenalan dengan suasana, lingkungan dan kebiasaan baru dalam kehidupannya sehingga mempengaruhi kebiasaan makan anak. Aktivitas yang tinggi mulai disekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan asupan pangan dan gizi yang cukup dan seimbang. Agar stamina anak sekolah tetap bugar selama mengikuti kegiatan di sekolah, maka diharuskan sarapan pagi yang memenuhi kecukupan gizi (Badan POM RI, 2013).

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembang biaknya mikroba atau kuman terutama maka penting bagi anak sekolah diajarkan untuk mengkonsumsi makanan yang bersih dan sehat (Titik dan Agus, 2014).

Factor yang mempengaruhi masalah gizi dan status gizi anak diantaranya adalah Pengetahuan orangtua yang rendah tentang pentingnya zat gizi untuk kesehatan. Pengetahuan gizi mempengaruhi ketersediaan makanan keluarga, walaupun keluarga mempunyai keuangan yang cukup, tetapi karena ketidaktahuannya tidak dimanfaatkan untuk penyediaan makanan yang cukup, disamping itu Kebiasaan makan yang salah, termasuk adanya pantangan pada makanan tertentu, Kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga, sehingga keluarga tidak memperoleh makanan yang cukup untuk dikonsumsi anggota keluarga, serta Kemiskinan, akan menyebabkan ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang cukup bagi anggota keluarganya (Holil, sugeng, titus, 2017).

Pada penelitian ini terlihat bahwasanya secara umum status gizi siswa SD masih dalam batas normal, meskipun terdapat ada anak yang kurus dan mengalami status gizi kurang yaitu : siswa memiliki (TB/U) normal (-3 SD sampai 2) sebanyak 23 orang (76,7%). Sedangkan (BB/U) baik yaitu sebanyak 27 orang (90%). Perawakan siswa (IMT/U) mayoritas normal (-2 SD sampai dengan 1) yaitu 26 orang (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa SD mendapatkan kecukupan gizi dalam makanannya sehari-hari meskipun mereka ada menyelingi dengan jajanan diluar jam sekolah.

Pemantauan TB, BB dan IMT anak hendaknya dilakukan secara rutin oleh pihak sekolah melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah minimal 2x selama 1 semester. Sehingga terpantau kesehatan dan pertumbuhan anak dengan baik oleh pihak sekolah untuk bisa disampaikan kepada orangtua anak serta dijadikan pedoman kesehatan anak sekolah. .

### **Pola Jajan Anak Sekolah**

Anak sekolah memerlukan makanan yang sehat saat akan berangkat dari rumahnya, maka orangtua mesti mampu memenuhi kebutuhan gizi anak saat dirumah dengan sarapan bergizi dan membawakan bekal untuk disekolah yang sarat dengan nilai gizi. bekal yang disiapkan keluarga dari rumah, makanan yang tersedia di sekolah baik dari kantin maupun jajanan sekitar sekolah harus memenuhi kaidah gizi seimbang serta bebas dari bahaya keamanan pangan. Kantin dan jajanan sekolah tidak hanya mempunyai peranan menyediakan makanan sehat, aman dan bergizi, tetapi juga merupakan media pembelajaran dan pembentukan perilaku sehat dan bergizi bagi siswa (Supriyatno, dkk, 2021).

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein untuk anak umur 7–12 tahun berkisar antara 71,6–89,1% dan antara 85,1–137,4%. Namun data menunjukkan bahwa 44,4% dan 30,6% anak mengonsumsi energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal (Badan POM RI, 2013).

Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Dimana Kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20%. Yang tentunya ini mesti disediakan dengan baik oleh kantin sekolah (Badan POM RI, 2013). Terdapat 4 pilar yang sebaiknya dijadikan acuan oleh sekolah untuk mengukur tercapainya setiap komponen penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah yaitu : Pilar 1 : Komitmen dan Manajemen, Pilar 2 : Sumber Daya Manusia, Pilar 3 : Sarana dan Prasarana, Pilar 4 : Mutu Pangan (Supriyatno, dkk, 2021). Panganan Jajanan sehat yang disediakan mesti terjaga hygiene dan kebersihannya untuk menghindari terkontaminasi dengan kuman penyakit (Permenkes 2011)

Makanan jajanan sebenarnya memegang peranan yang cukup penting dalam memenuhi

asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Badan POM, 2013). Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Berdasarkan data Kejadian Luar Biasa (KLB) pada jajanan anak sekolah tahun 2004-2006, kelompok siswa Sekolah Dasar (SD) paling sering mengalami keracunan pangan. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada orang tua maupun anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan. (Supriyatno, dkk, 2021)

Ciri-ciri jajanan sehat antara lain jajanan yang tidak memiliki warna mencolok, manis-asam-gurih berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman (bahan polyethylene (PE) dan polypropilene (PP) yang berwarna bening/tidak keruh) dan memiliki izin dari BPOM (dr. Endang, dkk, 2017). Perlu juga diperhatikan komposisi kandungan bahannya. Kebersihan pengolahan bahan juga perlu diperhatikan, (Tuti dan Agus, 2014)

Berdasarkan Laporan Akhir Hasil Monitoring Dan Verifikasi Profil Keamanan PJAS Nasional, menunjukkan bahwa 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Data selanjutnya menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 31.06% energi dan 27.44% (Supriyatno, dkk, 2021). Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah anak tetap terkontrol baik, sehingga anak tetap konsentrasi terhadap pelajaran dan dapat melaksanakan aktivitas lainnya. Kecukupan zat gizi seorang anak dapat dipengaruhi oleh umur. Golongan umur 10-12 tahun kecukupan zat gizinya relatif lebih besar dibandingkan golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan berat dan tinggi badan. Selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antar jenis kelamin, mulai umur 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (Badan POM, RI, 2013)

Namun pada kenyataannya menurut peneliti, pada masa pandemic ini kantin sekolah tidak bisa berjalan baik, karena pembatasan jarak atau social distancing, dan belum efektifnya jam pembelajaran sekolah, dimana anak murid SD masuk dengan sistem daring dan luring secara bergantian. Sehingga usaha kantin sekolah tidak jalan dengan baik. Dalam hal ini anak-anak mencari solusi dengan jajan diluar

lingkungan sekolah dan dengan pedagang keliling yang menjajakan makanannya.

Jajanan atau cemilan adalah hal yang lumrah terjadi saat jam istirahat di sekolah, dan sewaktu pergantian jadwal masuk kelas, anak sekolah cenderung mencari makanan yang dijajakan atau dijual diluar sekolah, tanpa mengetahui apakah jajanan itu sehat dan layak untuk dikonsumsi. Bagaimana dengan kebersihannya, keamanan dari zat pengawet dan pewarna, serta bebas dari kandungan zat karsinogen yang berbahaya bagi tubuh anak.

Pada hasil penelitian dapat dilihat bahwa 3 jajanan terfavorit pada siswa SD adalah Bakso/sosis bakar, gorengan dan minuman serbuk. Dimana ketiganya ini adalah jenis jajanan yang mesti dikurangi dan dihindari oleh anak sekolah. Kandungan pengawet dan bahan pewarna dari makanan tersebut serta komposisi jajanan gorengan dengan minyak yang sudah hitam dan dipanaskan berulang kali.

Untuk itu perlu pengawasan sekolah dan penetapan peraturan yang tegas dalam membatasi akses siswa dalam mendapatkan makanan atau jajanan dari luar sekolah yang tidak diketahui nilai gizi dan keamanan makanan atau jajanan tersebut.

### **Daya Tangkap Anak saat belajar**

Keadaan kurang gizi pada anak sekolah mengakibatkan gangguan konsentrasi saat belajar, lemas, berat badan rendah, kurang vitamin dan kurang darah, anak mudah lelah dan susah dalam mencapai prestasi belajar. Semua ini berhubungan dengan perilaku pola makan anak apakah sudah sesuai dengan kaidah pola gizi yang seharusnya dikonsumsi anak sekolah. Perilaku ini tentu saja berasal dari pendidikan didalam rumah tangga dan keluarga serta pola di lingkungan sekolah mereka (Sinaga, 2016)

Cara pola asuh dan pendidikan orangtua dalam mengajarkan anaknya untuk sarapan dirumah saat akan berangkat ke sekolah tentunya sangat membantu agar status gizi anakpun menjadi baik. Pembiasaan sarapan pagi sangat berperan dalam menjaga kesehatan anak sekolah dan membantu tumbuh kembang anak sesuai dengan usia mereka. Banyak manfaat dari sarapan yang diperoleh anak dirumah sebelum ke sekolah diantaranya : anak akan lebih konsentrasi belajar, fokus dan berkurang keinginan jajan karena sarapan akan memberikan efek kenyang pada anak lebih lama. (AIPGI, 2017).

Status gizi anak akan berkaitan erat dengan kemampuan belajar anak saat belajar. Disaat tubuh mengalami kecukupan dalam energi dan protein serta vitamin mineral yang didapatkan dari makanan,

maka prestasi belajarpun meningkat tajam. Hal ini terlihat dari hasil penelitian violeta, 2017 tentang hubungan antara sarapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun, hasilnya terdapat hubungan yang positif antara sarapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun di Kecamatan Kawunganten, Cilacap. Besarnya sumbangan efektif sarapan terhadap daya tangkap anak usia 4-5 tahun di Kecamatan Kawunganten, Cilacap adalah  $r^2 \times 100\%$  yaitu 20,25% . disamping itu hasil pengamatannya ada perbedaan kualitas belajar anak yang sarapan dan tidak sarapan. Dimana anak yang tidak sarapan, yaitu sebanyak 6 anak, mereka tampak mengantuk, lesu dan tidak bersemangat. Ketika dimintai untuk menjelaskan ulang apa yang sudah diterangkan oleh guru, tampak lebih kesulitan. Anak tampak ogah-ogahan untuk menjawab pertanyaan guru. Konsentrasi dibutuhkan dalam proses penangkapan informasi atau stimulus. Informasi atau stimulus ini diolah dalam proses berpikir kemudian dikeluarkan dalam bentuk respon. Dalam proses pengolahan informasi ini otak membutuhkan kalori yang diperoleh dari sarapan. Anak yang melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dapat berkonsentrasi, sehingga ketika ada pertanyaan mereka mampu memberikan respon yang baik, menjawab dengan (Violeta, 2017)

Masa usia sekolah dasar sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian sekolah. Pada masa keserasian sekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada sebelumnya dan sesudahnya (Eko, 2014). Kemampuan kognitif anak berkaitan erat dengan status gizi. Jika Gizi kurang bisa mengganggu motivasi belajar anak, kemampuannya untuk focus dan konsentrasi, serta kesanggupannya untuk belajar. Hal ini akan mempengaruhi prestasi belajar anak. Status gizi juga sangat mempengaruhi kepada kecerdasan anak dan kemampuannya dalam menangkap pelajaran di sekolah, sehingga jika anak itu status gizi baik, dia akan memiliki daya tangkap yang lebih baik dan dapat memperoleh prestasi yang baik pula di sekolahnya. Sebaliknya jika anak status gizinya kurang atau lebih akan berdampak pada kecerdasan sehingga kurang optimal dalam menangkap pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar kurang baik (Nurul, 2013).

Dalam hal belajar, status gizi dan konsumsi gizi seimbang juga sangat mempengaruhi kualitas belajar anak. Ketika belajar siswa diharapkan mampu menyerap ilmu dengan baik. Dalam belajar terjadi suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif (*a process of progressive behavior adaptation*). Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan

evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai atau diperoleh anak berupa nilai mata pelajaran. Ditambahkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar (Efendi, 2012).

Hasil penelitian Dewi, 2013, diketahui bahwa status gizi seorang anak akan mempengaruhi emosi dan cara belajarnya. Dimana data menunjukkan bahwa anak-anak dengan cacat belajar memiliki status gizi buruk dan memiliki nilai yang rendah dari kecerdasan emosional. bahwa ada korelasi negatif antara: (1) Status gizi (X1) dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini (Y) dengan  $r_{y1} = 0.573$  dan  $\hat{y} = 113,66 - 4,05 X_1$ , (2) Kecerdasan Emosional (X2) dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini (Y) dengan  $r_{y2} = 0,562$  dan  $\hat{y} = 0, 89,05 - 1,13 X_2$ , (3) lebih lanjut antara kedua variabel independen dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini dengan  $r_{y12} = 0, 765$  dan  $\hat{y} = 139,43 - 3, 70X_1 - 1,03 X_2$ , Hasil penelitian ini dapat memebrikan gambaran tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya cacat dari anak usia dini belajar.

Senada dengan hasil penelitian Vira, 2017. Diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan nilai  $p = 0,0001$ . Terdapat pula hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar dengan nilai  $p = 0,0001$ . Begitu pula dengan analisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar yang menunjukkan nilai  $p = 0,001$ .

Kesulitan belajar pada anak harus dikenali dari dini, dengan mengenali keterlambatan daya nalar dan kecepatan memahami pelajaran akan membantu guru dan orangtua menindak lanjuti masalah belajar anak dengan lebih baik (Subini, Nini, 2011)

Saat penelitian ini diperoleh data kemampuan daya tangkap siswa saat belajar adalah dari hasil pretest dan post test saat adanya kegiatan penyuluhan tentang usaha kesehatan sekolah disertai dengan nilai keaktifan siswa saat berdiskusi. Dimana ada perbedaan nilai siswa sebelum dan sesudahnya. Sehingga dapat dilihat hasil pengetahuan siswa SD ini adalah 19 orang daya tangkapnya cepat dan 11 orang masih agak lambat.

Banyak factor yang menyebabkan seseorang bisa memiliki data tangkap yang baik dalam belajar, bukan hanya pengaruh gizi yang baik saja, tapi bisa juga factor genetic atau keturunan, Kecerdasan Intelektual (IQ) anak, penyakit yang sedang dialami, dan ketepatan dalam pengukuran daya tangkap

siswa dalam belajar. Oleh karena itu, guru dan orangtua sangat diharapkan berkolaborasi dalam membantu anak dapat belajar dengan baik disekolah sehingga prestasi belajar mereka meningkat dan baik.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SDN 14 Mandau Duri tentang "Kajian Status Gizi, pola jajan dan daya tangkap anak dalam belajar di SDN 14 Mandau Duri" dapat disimpulkan bahwa, Sebagian besar status gizi anak SD dalam batas normal, pola jajan siswa mayoritas tidak sehat dan memiliki jajan terfavorit adalah bakso dan sosis bakar, Terdapat kemampuan daya tangkap siswa saat belajar sebagian besar cepat.

#### SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya, dengan menambahkan variabel lain yang dimungkinkan memiliki pengaruh terhadap gizi terhadap prestasi belajar siswa

#### DAFTAR PUSTAKA

- AIPGI, 2017. Ilmu gizi, teori dan Aplikasinya [https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87275/Buku%202016\\_1\\_TV5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87275/Buku%202016_1_TV5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Badan POM RI, 2013. PEDOMAN PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin . [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku\\_Pedoman\\_PJAS\\_untuk\\_Pencapaian\\_Gizi\\_Seimbang\\_\\_Orang\\_Tua\\_\\_Guru\\_\\_Pengelola\\_Kantin\\_.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang__Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf)
- Baroroh Mustaqimah, 2015. HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN KEAKTIFAN DI SEKOLAH DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK DI PAUD SEKAR NAGARI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. Skripsi. <http://lib.unnes.ac.id/20566/1/5401410137-S.pdf>
- BPS, 2020, Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2020 [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)
- DEWI INDRIAWATI, 2013. HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP KESULITAN BELAJAR ANAK USIA DINI .

<https://media.neliti.com/media/publications/18677-ID-hubungan-antara-status-gizi-dan-kecerdas.pdf>

- Dr,Endang,Sunaryo,MSc, dkk, 2017. Keamanan bahan tambahan makanan, [https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87224/BUKU2017\\_RIM\\_Keamanan%20Bahan%20Tambahan%20Pangan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87224/BUKU2017_RIM_Keamanan%20Bahan%20Tambahan%20Pangan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- DS. Priyartono, 2016. Evidence based Policy : dari riset ke kebijakan ketersediaan pangan dan kesejahteraan rakyat [https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87519/BOOK%202016\\_SMD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/87519/BOOK%202016_SMD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- EKO ROHADI NURCAHYO, 2014. HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KESULITAN BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR. <http://repository.unj.ac.id/15519/1/Skripsi%20EKO%20ROHADI%20NURCAHYO%205515091508.pdf>
- Erni rukmana, Dodik Briawan, Ikeu ekayanti, 2016. Faktor Risiko stunting umur 6-24 bulan. [https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/83108/ART2016\\_DBR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/83108/ART2016_DBR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fauzan Effendy, 2012. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 2 INDRAMAYU, Skripsi. <http://eprints.uny.ac.id/14333/1/TAS%20-%20FAUZAN%20EFFENDY%2008603141021%20IKORA%202008.pdf>
- Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes. Sugeng Wiyono, S.K.M., M.Kes. Titus Priyo Harjatmo, B.Sc., S.K.M., M.Kes. 2017. Penilaian Status Gizi, <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>
- Kemensos, 2020. PHBS Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga>
- Kompas, 2021, PPKM Riau Turun ke Level 2 <https://regional.kompas.com/read/2021/09/21/212832678/ppkm-riau-turun-ke-level-2>
- Madanijah, Siti, 2017. Pendidikan Gizi : Sains dan Aplikasinya dalam Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Menuju Generasi Emas <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/87519?show=full>
- Miskiah, 2020. GENERASI EMAS INDONESIA YANG BERKARAKTER



- <https://bdkpalembang.kemenag.go.id/upload/files/Web%20Miskiah%2020.pdf>
- NURUL IKMAH, 2013. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V DAN VI MI WIJAYA KUSUMA LENTENG AGUNG JAKARTA. [http://mhs.stikim.ac.id/stikim\\_karyailmiah/karya\\_ilmiah/sarjana\\_keperawatan/2013\\_0910000077\\_file1.pdf](http://mhs.stikim.ac.id/stikim_karyailmiah/karya_ilmiah/sarjana_keperawatan/2013_0910000077_file1.pdf)
- Permekes, 2020. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_2\\_Th\\_2020\\_ttg\\_Standar\\_Antropometri\\_Anak.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf)
- Permenkes Nomor 1096/MENKES/PER/VI/2011 tentang Higiene Sanitasi Jasaboga . <https://pelayanan.jakarta.go.id/download/regulasi/permen-kesehatan-nomor-1096-menkes-per-vi-2011-tentang-higiene-sanitasi-jasaboga.pdf>
- Ratih, Harisa, 2021. Disdik Riau Siapkan Rancangan PTM Terbatas di Masa PPKM Level 2. <https://rri.co.id/pekanbaru/1618-pendidikan/1209192/disdik-riau-siapkan-rancangan-ptm-terbatas-di-masa-ppkm-level-2>
- Rimbawan, 2014. SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG. [https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/92193/Sehat%20dengan%20Gizi%20Seimbang\\_RBN.compressed.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/92193/Sehat%20dengan%20Gizi%20Seimbang_RBN.compressed.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Sinaga, Tiurma, 2016. Gizi anak Sekolah <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/87275>
- Subini, Nini, 2011. Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak. Jakarta, PT. Buku Kita: 2011
- Sukmadinata, Nana Syaodih, 2017. Metode Penelitian Pendidikan, Bandung : PT. Remaja Rosdayakarya
- Supriyatno, dkk, 2021, GIZI SEIMBANG DAN KANTIN/JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/upload/filemanager/download/uks/20210308%20Buku%20Saku-Kantin%20Sehat-Spread%20Pages.pdf>
- Tempo, 2017, Pemenuhan Gizi Anak, Fondasi Menyiapkan Generasi Emas 2045 <https://gaya.tempo.co/read/900395/pemenuhan-gizi-anak-fondasi-menyiapkan-generasi-emas-2045>
- Titik Nurbiyati & Agus Hindarto Wibono 2014. PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT DEMI KESEHATAN ANAK. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan Volume 3 No. 3, September 2014 Halaman 192-196 . ISSN: 2089-3086
- Tuti rahmawati dan dei marfuah, 2016. [https://www.researchgate.net/publication/319170443\\_GAMBARAN\\_STATUS\\_GIZI\\_PADA\\_ANAK\\_SEKOLAH\\_DASAR](https://www.researchgate.net/publication/319170443_GAMBARAN_STATUS_GIZI_PADA_ANAK_SEKOLAH_DASAR)
- Violeta Chandra Karissa 2017. HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DENGAN DAYA TANGKAP ANAK USIA 4-5 TAHUN DI KECAMATAN KAWUNGANTEN KABUPATEN CILACAP. Skripsi. [http://eprints.uny.ac.id/51956/1/VioletaC.K\\_10111241034.pdf](http://eprints.uny.ac.id/51956/1/VioletaC.K_10111241034.pdf)
- VIRA LIZA ANGGRAINI, 2017. HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR MURID DI SEKOLAH DASAR NEGERI PESANGGRAHAN 02 JAKARTA. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/16661/131000391.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vita Seprianty , R.M. Suryadi Tjekyan , M. Athuf Thaha, 2015. Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN, VOLUME 2, NO. 1, JANUARI 2015: 129-134. <https://media.neliti.com/media/publications/181669-ID-status-gizi-anak-kelas-iii-sekolah-dasar.pdf>