

## **Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang**

Rohmatun Lil Alamin<sup>1</sup>, Agustin Syamsianah<sup>2</sup>, Mufnaetty<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
agsyams@gmail.com

### **ABSTRACT**

*School-age children is an investment the nation , one day they will become the successor cadre development in Indonesia. Government should strive to improve the quality of human resources that should be done early , by way of improving quality in terms of both health and intelligence in a systematic and sustainable . School-age children development and learning achievements require adequate nutrient intake , both in terms of quantity and quality. Before leaving for school, children are expected to have breakfast in the morning at home ( Hidayat , 1995: 597 ) . The purpose of this study to know the relationship between breakfast at home and the amount of pocket money with snack consumption at the school. .*

*The research used an explanatory research and approached by cross sectional methode. The method of collecting data used by the interview survey and using questionnaires. The population in this study were all elementary school students at Semarang City but an accessibility population is all students at Sukorejo N 02 elementary school Semarang . The size of population was 254 students. The sample is taken.by purposive sampling technique, for 4'd and 5'd grade at the elementary school..*

*The results showed that 85.4 % of respondents do breakfast at home , 65.8 % of respondents had pocket money IDR 3,146.00 average , 72.0 % of respondents consume 2 number of types of snack. The chi square test used for data analysis showed that there is a significant relationship between breakfast at home with the snack consumption at school ( p value = 0.007 and . = 0.05 ) . . Based on the research, Spearman rank correlation test used for data analysis showed that there is a relationship between the amount of pocket money to get a snack with the snack consumption at schools . Preferably before go to school, the student doing breakfast at home and they are given education about the importance of eating breakfast, when they are at the school.*

### **PENDAHULUAN**

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan

berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hidayat, 1995 : 597).

Anak sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi. Sarapan sangat penting bagi anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dibanding anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah (Elizabeth, 2003).

Banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang kepeduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Makanan jajanan yang baik memenuhi beberapa aspek penting seperti cita rasa, bersih, bergizi, aman, dan menarik. Diperlukan bimbingan dan arahan pada siswa dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat, bergizi, dan aman. Orang tua sebaiknya menyiapkan dan membiasakan anak sarapan sebelum berangkat sekolah, atau menyiapkan bekal sekolah berupa makanan jajanan sehat, bergizi, dan aman.

Tingkat konsumsi makanan jajanan diduga berkaitan dengan kepemilikan uang saku, lingkungan sekolah, pengaruh teman, serta keinginan anak. Mempertimbangkan adanya fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mempelajari lebih lanjut hubungan antara sarapan pagi di rumah dan kepemilikan uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah, pada siswa SD N Sukorejo 02 Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini *explanatory research*. Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuesioner, dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SD N Sukorejo 02 Semarang, . pada bulan April 2012 sampai bulan Juli 2013.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD di Kota Semarang, populasi terjangkaunya adalah semua siswa yang terdaftar di SD N Sukorejo 02 Semarang berjumlah 254 siswa. Sampel diambil secara purposive yaitu semua siswa kelas IV dan V yang berjumlah 82 orang, dengan pertimbangan anak tersebut sudah dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner.

Kriteria inklusi sampel adalah: siswa terdaftar dan aktif di SD N Sukorejo 02 Semarang, bersedia dijadikan sampel penelitian.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian meliputi data identitas responden, jumlah uang saku, sarapan pagi, dan konsumsi makanan jajanan di sekolah. Data sarapan pagi dan konsumsi makanan jajanan siswa di sekolah dikumpulkan dengan kuesioner selama tiga hari.

Data diolah dengan menggunakan komputer program SPSS. dikategorikan menjadi sarapan dan tidak sarapan. Jumlah uang saku diukur dengan satuan rupiah per hari. Konsumsi makanan jajanan di sekolah, dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu: minuman, snack (makanan ringan), dan makanan berat.

Analisis univariat dilakukan dengan nilai rata-rata hitung, median, deviasi standar dan *range*. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi Square* dan uji *KolerasiRank Spearman*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Siswa SD

#### 1. Umur Siswa

Distribusi umur responden di SD N Sukorejo 02 Semarang seperti dapat dibaca pada tabel sebagai berikut :

TABEL 1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SD N Sukorejo 02 Semarang

Umur (Tahun)	N (Orang)	Prosentase (%)
9	4	4,9
10	31	37,8
11	44	53,7
12	3	3,7%
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>

Secara internasional pengelompokan anak sekolah dimulai pada usia 6 – 12 tahun, sedangkan pengelompokkan di Indonesia adalah usia 7 sampai 12 tahun (Rahmawati, 2001 : 14). Menurut Hurlock (1999), masa ini sebagai akhir masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia 6 tahun sampai saatnya anak menjadi matang secara seksual, yaitu 13 tahun bagi anak perempuan dan 14 tahun bagi anak laki-laki. Pada umumnya anak usia sekolah adalah anak yang masuk Sekolah Dasar. Anak sekolah dasar dibagi dua

kelompok yaitu kelompok umur 7-9 tahun dan kelompok umur 10-12 tahun (Hardinsyah dan Tambunan, 2004 : 322).

## 2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden di SD N Sukorejo 02 Semarang dapat dicermati pada tabel 2 sebagai berikut :

TABEL 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD N Sukorejo 02 Semarang

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N (Orang)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Laki – laki	43	52,4
Perempuan	39	47,6
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

## 3. Kelas

Distribusi responden di SD N Sukorejo 02 Semarang menurut kelas dapat dibaca pada tabel 3 sebagai berikut :

TABEL 3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SD N Sukorejo 02 Semarang

<b>Kelas</b>	<b>N (Orang)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
IV	40	48,8
V	42	51,2
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Tabel 2 dan tabel 3 menunjukkan secara keseluruhan Jumlah anak laki-laki lebih banyak dibanding jumlah anak perempuan bahwa Jumlah anak laki-laki di kelas IV 40 dan di kelas V 42.

## 4. Sarapan Pagi Siswa di Rumah

Data hasil kuesioner diketahui mengenai frekuensi sarapan pagi siswa di rumah, distribusi frekuensi sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

TABEL 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi Siswa di Rumah pada Siswa di SD N Sukorejo 02 Semarang

<b>Sarapan Pagi</b>	<b>N (Orang)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Ya	70	85,4
Tidak	12	14,6
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Tabel 4 mengindikasikan mayoritas siswa SD N Sukorejo 02 sarapan pagi di Rumah 82 anak (85,4%). Menurut pendapat Madanijah (1994) bahwa sarapan pagi penting bagi anak sekolah dasar, karena apabila sarapan pagi dilewatkan maka tubuh kekurangan glukosa. Jika hal ini terjadi, tubuh akan menggunakan persediaan tenaga dari jaringan lemak tubuh. Anak yang tidak sarapan pagi mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam. Dengan berpuasa selama itu, maka kadar gula darah akan menurun, kadang-kadang kadar gula darah dapat mencapai di bawah normal. Padahal glukosa darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Pada umumnya anak yang tidak sarapan akan lapar pada jam 09.00-10.00 pagi. Kebiasaan anak tidak sarapan secara terus-menerus akan mengakibatkan kurang gizi, anemia gizi besi dan daya tahan tubuh terus menurun, akibatnya anak tidak dapat mengikuti semua aktivitas belajar dengan baik, konsentrasi belajar rendah dan kurang perhatian.

Penelitian ini mempunyai kelemahan, sebab hanya meneliti perbedaan siswa yang sarapan pagi dan yang tidak. Penelitian belum mengungkapkan jenis, volume dan jumlah energi protein yang terkandung dalam sarapan.

#### 5. Jumlah Uang Saku Siswa

Dari hasil data yang diperoleh melalui kuesioner diketahui jumlah uang saku siswa di sekolah, jumlah uang saku siswa menentukan konsumsi makanan jajanan siswa di sekolah. Hasil penelitian jumlah uang saku siswa secara jelas dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

TABEL 5

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku pada Siswa di SD N Sukorejo 02 Semarang

Uang Saku	n (Orang)	Prosentase (%)
1500	1	1,2
2000	14	17,1
2500	16	19,5
3000	23	28,0
3500	7	8,5
4000	12	14,6
4500	2	2,4
5000	4	4,9
6000	3	3,7
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar uang saku siswa dalam kategori cukup. rata – rata uang saku Rp 3.146 dengan SD : 992,216.

Hasil penelitian mendukung penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Handarsari, 2010 di kota Semarang, bahwa uang jajan di sekolah kelompok siswa pinggir pusat kota, rata-rata perhari: Rp 3.088,00. Kelompok siswa di pusat kota rata-rata uang jajan di sekolah perhari Rp 5.157,00. Rata-rata kelompok siswa di pusat kota uang jajan di luar sekolah perhari lebih tinggi yaitu Rp 7.565,00 sedangkan pada siswa di pinggir kota rata-rata uang jajan di luar sekolah per hari Rp 2.565,00. Pada SD N Sukorejo 02 Semarang adalah salah satu sekolah SD yang terletak di pinggir kota.

#### 6. Konsumsi Makanan Jajanan Siswa di Sekolah

Berdasarkan data hasil kuesener menunjukan bahwa jenis makanan jajanan siswa di sekolah, dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

TABEL 6  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa di SD N Sukorejo 02 Semarang

Ragam Makanan Jajanan	n (Orang)	Prosentase (%)
0	1	1,2
1	3	3,7
2	59	72,0
3	19	23,2
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa jenis makanan jajanan yang dipilih oleh siswa SD N Sukorejo 02 Semarang dapat digolongkan menjadi 3 ragam yaitu es, snack (makanan ringan) dan nasi (makanan berat). Sebagian besar responden memilih 2 jenis makanan (es dan nasi).

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu hanya membedakan jenis atau ragamnya makanan jajanan saja, tidak sampai pada kualitas dan kecukupan gizinya.

7. Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang

Hasil penelitian hubungan sarapan pagi di rumah dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah, dapat dilihat pada tabel 7 berikut :

TABEL 7  
Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang

Sarapan Pagi		Frekwensi Makanan Jajanan	
		1-2	3
Ya	N	58	12
	%	82,8%	17,14%
Tidak	N	5	7
	%	41,6%	58,3%
Total	N	63	19
	%	76,7%	23,1

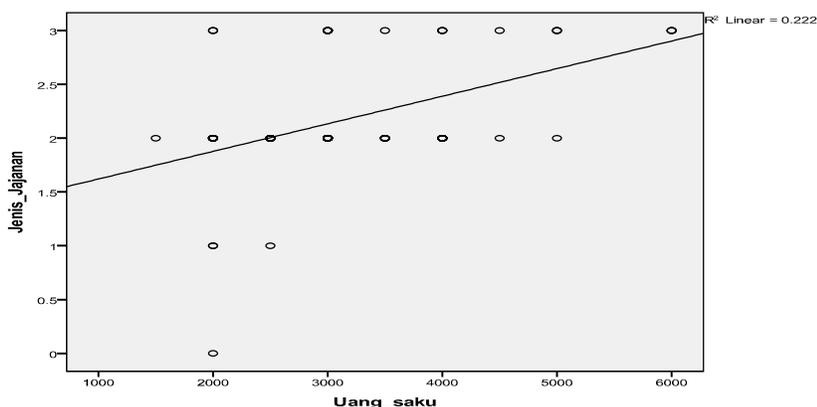
Hasil uji *Chi Square* yang dilakukan memperoleh p value 0,007 dan p value < (0,05) maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi di rumah dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah, dan hubungannya negatif.

Siswa yang sarapan pagi sebagian besar mengkonsumsi 2 jenis makanan jajanan, dan yang paling banyak dikonsumsi adalah jenis es (minuman) dan nasi (makanan berat). Pada siswa, yang tidak sarapan sebagian besar mengkonsumsi 3 jenis makanan jajanan. Dapat disimpulkan bahwa anak yang mendapatkan sarapan pagi di rumah cenderung untuk jajan di sekolah lebih sedikit.

8. Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang

GRAFIK 1

Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang



Berdasarkan hasil uji kolerasi rank spearman, didapatkan nilai p value = 0.000 dan  $r = 0,398$ . Karena p value = 0,000, karena p value < (0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah dan hubungannya positif. Ada kecenderungan makin besar uang saku makin beragam makanan jajana dikonsumsi siswa.

## KESIMPULAN

Mayoritas siswa sarapan pagi di rumah (85,4%). Semua siswa mendapat uang saku dengan rata-rata Rp 3.146,00 uang saku terendah Rp 1.500 dan tertinggi Rp 6.000,00. Sebagian besar (72,0%) siswa mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah. Ada hubungan antara sarapan pagi di rumah dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah. Ada hubungan antara jumlah uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah.

## SARAN

### 1. Untuk keluarga/ orang tua

Sebelum berangkat ke sekolah sebaiknya siswa dibiasakan sarapan pagi di rumah.

### 2. Untuk Sekolah .

Sekolah hendaknya meningkatkan pendidikan dan penyuluhan pentingnya sarapan pagi dan membatasi jajan di sekolah. Penyuluhan dapat terpadu dengan pada program UKS dan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan atau Puskesmas setempat.

### 3. Untuk Peneliti.

Penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan dan dikembangkan misalnya pada aspek pengukur kualitas sarapan pagi, kualitas makanan jajanan dan kecukupan gizi anak .

## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita,; S. Soetardjo and M. Soekatri. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Astuti, Rahayu dan Handarsari erma, 2010. *Prosiding Seminar Nasional Hasil – hasil Penelitian* . Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang, Semarang.

Brown, Judith E. at. al.2005. *Nutrition Trought the Life Cycle*. (2<sup>nd</sup>ed). Wadsworth: USA.

Gibney, Michael J,; B.M Margetss,; J.M Kearney and L. Arab. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC, Jakarta.

Hermiina, Nurfi Afriansyah, Tjetjep S. Hidayat dan Trintin T. Mudjiyanto, 2004. *Dampak Pendidikan Gizi Melalui Guru di Sekolah Dasar Terhadap Pola Makan Murid dan Perilaku Gizi Orang Tua Murid di Pedesaan*, Media Gizi & Keluarga, Juli, 28 (1).

Hermiina, 2004. *Dampak Pendidikan Gizi Melalui Guru di Sekolah Dasar Terhadap Pola Makan Murid dan Perilaku Gizi Orang Tua Murid di Perdesaan*. Media Gizi Dan Keluarga, Juli 2004.

Hidayat Syarif, Sumali M. Atmojo, Ahmad Sulaeman, Sri Anna Marliyati dan Faisal Anwar, 1998, *Studi Pengembangan Produk Makanan Jajanan Lokal dalam Rangka Mendukung Program PMT-AS*.

Hidayat Tjetjep S., Trintrin T. Mujiyanto dan Joko Susanto, 1995, *Pola Kebiasaan Jajan Murid sekolah Dasar dan Ketersediaan Makanan Jajanan Tradisional di lingkungan sekolah di propinsi Jawa Tengah dan D.I. Yogyakarta*, Widyakarya Nasional Khasiat Makanan tradisional.

Hurlock, Elisabeth,B. *Perkembangan Anak*. Erlangga, Jakarta 2003.

- Iping, S. 2004. *Cara Mutakhir untuk Langsing dan Sehat Metode Makan Kualitatif*. Puspa Swara, anggota IKAPI, Jakarta.
- Iping, S. 2006. *Langsing dengan Metode Kualitatif*, Puspa Swara, Jakarta.
- Irianto, Pekik Djoko, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andioffset, Yogyakarta.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Moehjje S. 1992, *Ilmu Gizi*, Jakarta, Bharata Karya Aksara.
- Mudjajanto Eddy Setyo dan Purwati, 2003, *Aspek Gizi dan Keamanan Pangan Makanan Jajanan Di Bursa Kue Subuh Pasar Senen, Jakarta Pusat*. *Media Gizi & Keluarga*, Desember, 27 (2).
- Notoatmodjo, Sukidjo.2002, *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurhadijah, Siti, 2009. *Seminar Gizi Sehari dengan tema “Gizi Mutakhir untuk Kecerdasan & Prestasi Belajar anak sekolah”*, Surabaya.
- Rahayu Dewi S.Y. Mende, 1995, *Sumbangan Energi dan Protein Makanan Jajanan tradisional “ Jajanan Cilok dan Penganan Gorengan”*, Widyakarya Nasional Khasiat Makanan tradisional: 589-596.
- Roedjito. 1989, *Kajian Penelitian Gizi*, Mediyatama Sarana Perkasa; Jakarta.
- Roveny, Agustus 2008. *Mukjizat Sarapan Pagi*. Harian Analisa. Hal 22.
- Sihadi, 2004, *Makanan Jajanan bagi Anak sekolah*, jurnal kedokteran Yarsi. 12 (2).
- Susanto Djoko, 1986, *Masalah Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah*, bulletin Gizi Indonesia no. 3 Volume X.
- Widodo, Judarmanto, 2006. *Antisipasi Perilaku Makanan Anak Sekolah*, <http://www.pdpersi.co.id>. Kamis, 02 Feb pukul 13:53:34 WIB, Jakarta.
- Winarno, F.G. , 1993. *Pangan, Gizi, Teknologi, dan Konsumen*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Winarno, F.G. 1993, *Makanan Tradisional, Gizi dan Khasiat, Prosiding, Seminar Pengembangan Pangan Tradisional dalam Rangka Penganekaragaman Pangan*, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan dan Urusan Logistik.
- Winarno. F.G. , 1997. *Naskah Akademis Keamanan Pangan*. Institut Pertanian Bogor.

- Yaumil A,A dan Wirosuhardjo K, 1995. *Pengembangan Sikap Menyukai Makanan Tradisional Melalui Pendidikan*, Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional.
- Yuflida, 2001. *Pengetahuan, Sikap serta Praktek Konsumsi Sarapan pagi dan Makanan Jajanan Anak Sekolah di SD PMT-AS dan SD Non PMT-AS*. Skripsi Sarjana Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.