

Gambaran Kebiasaan Jajan, Perilaku Pemilihan Makanan Jajan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Asrikaton

Alfantika Candra Hidayaturrohmah

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung proses tersebut dan mencegah masalah gizi. Sumber gizi utama untuk anak-anak ini termasuk makanan jajanan yang sering dikonsumsi di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan jajan, perilaku pemilihan makanan jajanan, asupan zat gizi makro, dan status gizi anak di SDN 1 Asrikaton. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survei dengan menyebarkan kuesioner kepada 61 siswa kelas V dan VI. Hasil menunjukkan bahwa makanan ringan dan minuman es adalah jajanan yang paling sering dikonsumsi, dengan frekuensi jajan tinggi setiap minggunya. Sebagian besar siswa membeli jajanan di kantin sekolah yang relatif lebih aman dari segi kebersihan dan kualitas gizi. Media sosial menjadi sumber informasi utama dalam pemilihan jajanan, dan bumbu bubuk adalah bumbu pelengkap yang paling disukai. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk meningkatkan kualitas dan keamanan makanan jajanan serta mendukung kebijakan gizi yang seimbang.

Kata Kunci: *anak usia sekolah dasar, zat gizi, keamanan pangan, status gizi, kebiasaan jajan*

ABSTRACT

Elementary school age children are in a phase of rapid growth and development, requiring adequate nutritional intake to support this process and prevent nutritional problems. The main source of nutrition for these children includes snacks that are often consumed at school. This study aims to analyze snack habits, snack choice behavior, macronutrient intake, and nutritional status of children at SDN 1 Asrikaton. This research used a descriptive survey method by distributing questionnaires to 61 students in grades V and VI. The results show that snacks and iced drinks are the most frequently consumed snacks, with a high frequency of snacks every week. Most students buy snacks in the school canteen which are relatively safer in terms of hygiene and nutritional quality. Social media is the main source of information in snack selection, and powdered spices are the most preferred complementary spices. This research provides recommendations to schools, parents and the government to improve the quality and safety of snack foods and support balanced nutrition policies.

Keywords: *elementary school age children, nutrition, food security, nutritional status, snack habits.*