

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Morning Meal Adherence*

2.1.1 Definisi *Morning Meal Adherence*

Morning Meal Adherence atau kepatuhan sarapan pagi didefinisikan sebagai aktivitas konsumsi makanan dan minuman yang dilakukan sejak bangun tidur hingga sebelum pukul 09.00 pagi dengan tujuan memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, yaitu sekitar 15–30% dari total kebutuhan energi dan zat gizi (Hastuti, 2025). Sarapan pagi merupakan salah satu komponen penting dalam upaya mewujudkan pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Sam et al., 2025). Konsumsi sarapan dengan menu yang beragam berperan dalam menyediakan zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh pada awal hari, sehingga membantu menjaga kesegaran fisik dan mendukung kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Febriawati et al., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, *morning meal adherence* dapat dipahami sebagai perilaku kepatuhan individu dalam melakukan sarapan secara teratur sebelum pukul 09.00 dengan asupan gizi yang memadai guna memenuhi sebagian kebutuhan energi harian serta mendukung kesehatan dan kesiapan menjalani aktivitas.

2.1.2 Manfaat *Morning Meal Adherence*

Morning Meal Adherence atau sarapan pagi memiliki peranan penting dalam menunjang kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Pada anak usia sekolah, sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi awal yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik dan mental (Kementrian kesehatan, 2024).

Asupan energi yang cukup pada pagi hari membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah, sehingga anak memiliki semangat, daya tahan tubuh, dan kesiapan yang lebih baik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Febriawati et al., 2024). Anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung memiliki tingkat konsentrasi dan produktivitas belajar yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang sering melewatkan sarapan.

Menurut Yunita (2021) sarapan memiliki beberapa manfaat penting bagi kesehatan, diantaranya, yakni :

1. Meningkatkan energi dan konsentrasi

Sarapan pagi berperan sebagai sumber energi awal yang dibutuhkan tubuh anak untuk memulai aktivitas sehari-hari. Asupan energi yang cukup pada pagi hari membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah sehingga anak memiliki semangat dan konsentrasi yang lebih baik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Wijaya et al., 2025).

2. Mendukung pemenuhan kebutuhan zat gizi

Sarapan pagi memberikan kontribusi penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Zat gizi tersebut diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan, perkembangan, serta kelancaran fungsi fisiologis tubuh anak usia sekolah (Yunita, 2021).

3. Meningkatkan daya tahan tubuh

Kebiasaan sarapan pagi membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh anak karena tubuh telah memperoleh asupan zat gizi yang cukup sejak

awal hari. Kondisi ini membuat anak tidak mudah terserang penyakit dan mampu menjalani aktivitas dengan kondisi fisik yang lebih optimal (Febriawati et al., 2024).

4. Mencegah gangguan pencernaan

Sarapan pagi membantu mengisi lambung setelah periode puasa semalaman, sehingga dapat menetralkan asam lambung. Kebiasaan ini berperan dalam mencegah keluhan nyeri lambung atau gangguan pencernaan akibat lambung yang kosong terlalu lama (Yunita, 2021).

5. Menyegarkan dan meningkatkan fungsi otak

Nutrisi yang diperoleh dari sarapan pagi mendukung fungsi kerja otak, sehingga anak mampu berpikir lebih jernih, meningkatkan daya ingat, dan memperbaiki kemampuan pemusatan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Valisa et al., 2025).

6. Meningkatkan prestasi belajar

Kecukupan energi dan zat gizi dari sarapan pagi berkontribusi terhadap peningkatan daya konsentrasi dan kesiapan belajar anak. Anak yang rutin sarapan cenderung lebih mampu menyerap materi pelajaran sehingga hasil belajar dapat dicapai secara optimal (Wanjiku, 2024).

7. Membentuk kebiasaan hidup sehat

Pembiasaan sarapan pagi merupakan salah satu upaya penanaman perilaku hidup sehat sejak dini. Kebiasaan ini dapat mencegah anak memilih makanan yang kurang sehat sebagai pengganti sarapan dan mendukung terbentuknya pola makan yang baik dalam jangka panjang (Hastuti, 2025).

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Morning Meal Adherence*

Faktor yang menjadi penyebab anak-anak tidak terbiasa sarapan pagi adalah orang tua tidak membiasakan sarapan, uang saku yang diberikan melebihi kebutuhan anak membuat anak cenderung membeli jajanan dibandingkan sarapan (Yunita, 2021). Berikut faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan :

1. Status sosio ekonomi keluarga

Kondisi ekonomi keluarga dan status sosial berpengaruh terhadap keteraturan sarapan anak, di mana keterbatasan pendapatan dapat mengurangi ketersediaan makanan bergizi di rumah dan mempengaruhi kecenderungan anak untuk melewatkan sarapan. Selain itu, kebiasaan makan orang tua dan tingkat pendidikan orang tua juga menjadi penentu perilaku sarapan anak (Romero-blanco et al., 2025).

2. Ketersedian sarapan di rumah

Ketersediaan makanan dan minuman yang sesuai di rumah pada pagi hari merupakan faktor krusial. Anak yang tidak menemukan menu sarapan yang tersedia atau yang menarik cenderung lebih sering melewatkan sarapan karena tidak ada pilihan yang siap dikonsumsi sebelum berangkat ke sekolah (Doughty et al., 2021).

3. Waktu dan kesiapan di pagi hari

Keterbatasan waktu di pagi hari, misalnya karena bangun kesiangan atau orang tua terburu-buru bekerja, dapat menyebabkan anak tidak sempat makan pagi. Terbatasnya waktu ini sering kali berkontribusi terhadap

keputusan anak untuk melewatkan sarapan demi segera berangkat sekolah (Romero-blanco et al., 2025)

4. Preferensi dan persepsi anak terhadap sarapan

Selera anak terhadap makanan sarapan juga mempengaruhi kebiasaan makan mereka di pagi hari. Ketidaksukaan terhadap jenis makanan yang disajikan dapat menurunkan minat anak untuk sarapan sekalipun makanan tersedia (Doughty et al., 2021)

5. Pengaruh lingkungan sekolah dan budaya

Lingkungan sekolah, termasuk program sarapan pagi di sekolah, serta budaya makan di rumah dan komunitas dapat membentuk kebiasaan sarapan anak. Dukungan sekolah dan lingkungan yang mendorong konsumsi sarapan cenderung meningkatkan frekuensi sarapan di antara siswa (Romero-blanco et al., 2025)

2.1.4 Dampak tidak Sarapan Pagi (*Morning Meal Adherence*)

Sarapan pagi menjadi sumber energi awal yang dapat menunjang aktivitas dan konsentrasi anak di sekolah (Khan et al., 2024). Kebiasaan tidak sarapan dapat menimbulkan beragam dampak terhadap kesehatan dan status gizi diantaranya yakni :

1. Penurunan konsentrasi dan prestasi belajar

Anak yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan fokus, mudah lelah, dan kurang responsif saat mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan otak kekurangan suplai glukosa sebagai sumber energi utama (Aritonang, 2025).

2. Asupan energi dan zat gizi tidak terpenuhi

Sarapan menjadi penyumbang kebutuhan energi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian. Apabila tidak terpenuhi maka dapat membuat kecukupan gizi harian sulit tercapai sehingga mempengaruhi keseimbangan status gizi (Brenda, 2023).

3. Risiko gangguan status gizi

Tidak sarapan dapat menyebabkan pola makan tidak teratur baik kekurangan asupan maupun kompensasi makan berlebih di waktu lain yang akhirnya berdampak pada status gizi anak (Afifah, 2022)

4. Penurunan kemampuan kognitif

Anak yang tidak sarapan, khususnya dengan status gizi kurang, terbukti memiliki kemampuan kognitif lebih rendah dibandingkan anak yang sarapan (Rasako, 2023)

5. Mudah lemas dan tidak bertenaga

Lambung yang kosong setelah $\pm 8-10$ jam tidur membuat tubuh kekurangan energi sehingga anak menjadi lemah, kurang bergairah, dan tidak siap beraktivitas (Aritonang, 2025).

6. Gangguan pertumbuhan dan kesehatan

Pola makan tidak teratur termasuk tidak sarapan berhubungan dengan masalah gizi seperti kekurangan energi protein dan anemia gizi besi (Aritonang, 2025).

2.1.5 Cara Mengukur *Morning Meal Adherence*

Pengukuran *Morning Meal Adherence* dapat dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert. Skala Likert merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap suatu fenomena atau variabel yang diteliti, dengan memberikan pilihan jawaban dalam bentuk tingkatan tertentu yang mencerminkan derajat persetujuan atau frekuensi perilaku (Kemenkes RI, 2019). Adapun indikator yang akan dinilai, yakni :

1. Frekuensi sarapan
2. Jenis sarapan
3. Waktu sarapan
4. Cara memperoleh sarapan
5. Penyebab tidak sarapan
6. Jumlah sarapan

Kuesioner berbentuk pernyataan tertutup yang terdiri dari 21 item. Berikut skor jawaban : (Sugiyono, 2019)

1. Pernyataan positif
 - 1) Selalu (S) = 4
 - 2) Sering (SR) = 3
 - 3) Jarang (JR) = 2
 - 4) Tidak Pernah (TP) = 1
2. Pernyataan Negatif
 - 1) Selalu (S) = 1

- 2) Sering (SR) = 2
- 3) Jarang (JR) = 3
- 4) Tidak Pernah (TP) = 4

Selanjutnya, skor yang diperoleh dari kuesioner *Morning Meal Adherence* dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian. Pengkategorian dilakukan dengan menghitung total skor masing-masing responden, kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan rentang nilai yang telah ditentukan sebagai berikut : (Sugiyono, 2019)

Diketahui :

- 1) Menentukan Nilai Responden (X)

X = Jumlah skor setiap responden

- 2) Menentukan *Mean* (\bar{x})

$$\bar{x} = \frac{\sum(f \cdot X)}{n}$$

- 3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{x})^2}}{n}$$

Keterangan :

- a. X = Nilai setiap sampel
- b. f = Frekuensi
- c. \bar{x} = Mean (rata-rata sampel)
- d. n = Jumlah sampel
- e. \sum = Jumlah seluruh data

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, variabel *Morning Meal Adherence* selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori sebagai berikut (Sugiyono, 2019)

:

Tidak Patuh = $X < M - SD$

Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$

Patuh = $X \geq M + SD$

2.2 Konsep *Snacking*

2.2.1 Definisi *Snacking*

Snacking atau jajanan anak sekolah merupakan segala jenis makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah maupun di sekitar area sekolah dan dikonsumsi oleh anak selama waktu istirahat atau di sela kegiatan belajar. Jajanan didefinisikan sebagai pangan siap saji yang umumnya dibeli, bukan dipersiapkan dari rumah, serta dikonsumsi sebagai makanan selingan di luar waktu makan utama. Jenis makanan jajan biasanya berbentuk pangan padat atau minuman yang memiliki cita rasa menarik bagi anak (Rahmawita, 2018)

Secara karakteristik, jajanan sering kali berupa makanan yang tinggi kandungan gula, minyak, dan lemak serta rendah serat. Konsumsi jajanan oleh anak sekolah juga dipahami sebagai bagian dari asupan harian yang turut menyumbang energi, dengan kontribusi sekitar 10% dari total kebutuhan energi harian. Dengan demikian, jajanan anak sekolah dapat diartikan sebagai seluruh pangan siap konsumsi yang dibeli anak di lingkungan sekolah dan dikonsumsi sebagai makanan selingan dalam keseharian (Melur et al., 2024). Berdasarkan

uraian tersebut, snacking pada anak sekolah dapat dipahami sebagai perilaku konsumsi makanan atau minuman selingan yang diperoleh dari lingkungan sekolah dan dikonsumsi di luar waktu makan utama, yang turut memberikan kontribusi terhadap asupan energi harian anak.

2.2.2 Jenis *Snacking*

Snacking atau makanan jajanan memiliki beragam jenis yang dikonsumsi anak sekolah baik sebagai pengganti maupun selingan dari makanan utama. Berdasarkan (Kemenkes RI, 2023) jenis-jenis makanan jajanan dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Makanan utama (makanan berat)

Makanan yang diolah terlebih dahulu dan dapat berfungsi sebagai pengganti makan utama. Contohnya nasi uduk, nasi kuning, bakso, mie ayam, soto, gado-gado, dan sejenisnya.

2. Makanan camilan/jajanan

Makanan yang dikonsumsi di sela-sela waktu makan utama, terdiri dari:

- a. Camilan basah, yaitu makanan yang diolah terlebih dahulu sebelum dijual, seperti gorengan (pisang goreng, bakwan, tahu isi), kue basah, lempeng, lumpia, dan sejenisnya.
- b. Camilan kering, yaitu makanan yang umumnya diproduksi industri rumah tangga maupun pabrik, seperti keripik, biskuit, wafer, kue kering, dan snack kemasan lainnya.

3. Minuman

- a. Minuman jajanan yang dijual di lingkungan sekolah meliputi: Air minum, baik yang dikemas maupun yang disiapkan sendiri oleh penjual.
- b. Minuman ringan kemasan, seperti teh kemasan, sari buah, susu, minuman berkarbonasi, dan minuman berpemanis lainnya.
- c. Minuman campur/olahan, yaitu minuman yang disiapkan langsung di tempat penjualan, seperti es cendol, es doger, es buah, es campur, dan minuman sejenis.

2.2.3 Fungsi *Snacking*

Makanan *snack* atau jajanan memiliki beberapa fungsi penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak sekolah, terutama karena dikonsumsi di sela-sela waktu makan utama. Menurut (Kemenkes RI, 2023) fungsi makanan jajanan antara lain sebagai berikut:

1. Sebagai sumber energi tambahan

Makanan jajanan berfungsi untuk menambah asupan energi anak, khususnya ketika jeda waktu antara makan utama cukup panjang, sehingga dapat membantu menjaga stamina dan aktivitas belajar anak

2. Sebagai pengganjal rasa lapar

Jajanan dikonsumsi untuk menunda rasa lapar sebelum waktu makan utama tiba, sehingga anak tetap dapat beraktivitas dengan nyaman

3. Sebagai sumber zat gizi

Apabila dipilih dengan baik, makanan jajanan dapat menyumbang zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak

4. Sebagai media sosialisasi dan kebiasaan makan

Konsumsi jajanan di lingkungan sekolah juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan, preferensi pangan, serta interaksi sosial anak dengan teman sebaya

5. Sebagai pengganti makanan utama (dalam kondisi tertentu)

Pada beberapa kasus, jajanan berat dapat berfungsi sebagai pengganti makan utama, terutama bila anak tidak sempat sarapan atau membawa bekal dari rumah.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Snacking*

Kebiasaan *snacking* atau konsumsi jajanan pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri anak maupun lingkungan sekitarnya (Kemenkes RI, 2023). Secara umum, faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Kemenkes RI, 2022).

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri anak yang memengaruhi pilihan dan kebiasaan dalam mengonsumsi jajanan (Kemenkes RI, 2023), meliputi:

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan pemilihan makanan jajanan. Anak yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung mampu memilih jajanan yang lebih sehat dan bergizi dibandingkan anak dengan pengetahuan gizi rendah

b. Sikap dan Preferensi Makanan

Kesukaan, selera, dan ketidaksukaan anak terhadap jenis makanan tertentu memengaruhi keputusan dalam membeli jajanan.

c. Kebiasaan Sarapan

Anak yang tidak sarapan cenderung lebih sering membeli jajanan di sekolah untuk mengatasi rasa lapar.

d. Uang Saku

Jumlah uang saku memengaruhi daya beli anak terhadap jenis dan frekuensi jajanan yang dikonsumsi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar anak (Kemenkes RI, 2023), antara lain:

a. Keluarga

Pola makan yang diterapkan di rumah, kebiasaan membawa bekal, serta peran orang tua dalam membekali dan mendukung anak berpengaruh terhadap konsumsi jajanan.

b. Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya cukup kuat dalam menentukan pilihan jajanan, karena anak cenderung mengikuti kebiasaan kelompoknya.

c. Lingkungan Sekolah

Ketersediaan, variasi, harga, dan keamanan jajanan yang dijual di sekolah memengaruhi konsumsi anak.

d. Media Massa dan Iklan

Paparan iklan makanan dan minuman melalui televisi maupun media digital dapat menarik minat anak untuk membeli jajanan tertentu.

e. Karakteristik Makanan Jajanan

Meliputi rasa, aroma, warna, tekstur, bentuk, dan kemasan yang menarik sehingga meningkatkan keinginan anak untuk membeli.

2.2.5 Penyebab *Snack* Tidak Sehat

Keamanan pangan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam konsumsi makanan jajanan, terutama pada anak sekolah. Salah satu upaya yang perlu dilakukan adalah mencegah pangan dari kemungkinan cemaran yang dapat membahayakan kesehatan (Rahmawita, 2018). Jenis cemaran pangan meliputi:

1. Cemaran Biologis

Cemaran biologis terjadi akibat kontaminasi mikroorganisme seperti bakteri, virus, parasit, atau jamur pada makanan (Octavia et al., 2020). Mikroba tertentu dapat menghasilkan eksotoksin yang berpotensi menyebabkan keracunan makanan bagi konsumen. Selain menimbulkan gangguan kesehatan, cemaran biologis juga dapat menurunkan nilai gizi makanan.

2. Cemaran Kimia

Cemaran kimia berasal dari bahan kimia berbahaya yang masuk ke dalam pangan, seperti penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak aman, residu pestisida, logam berat, atau zat pewarna dan pengawet

berbahaya (Octavia et al., 2020). Cemaran ini berisiko menimbulkan efek toksik apabila dikonsumsi dalam jangka pendek maupun panjang.

3. Cemaran Fisik (Benda Asing)

Cemaran fisik berupa masuknya benda asing ke dalam makanan, seperti debu, pasir, rambut, serpihan kaca, plastik, atau logam (Octavia et al., 2020). Cemaran ini dapat menurunkan kualitas pangan dan membahayakan konsumen saat dikonsumsi.

Cemaran pangan tersebut selain menurunkan kualitas makanan, juga berisiko menimbulkan penyakit pada konsumen. Hal ini umumnya disebabkan oleh kondisi sanitasi lingkungan yang kurang baik, proses pengolahan yang tidak higienis, serta penggunaan peralatan yang tidak bersih (Kemenkes RI, 2023).

2.2.6 Dampak Konsumsi *Snack*

Konsumsi *snacking* atau jajan yang berlebihan menjadi salah satu kebiasaan yang perlu mendapat perhatian (Maliran et al., 2025). Jajanan yang dikonsumsi anak umumnya tinggi energi, gula, garam, dan lemak tetapi rendah serat dan zat gizi. Adapun dampak konsumsi *snacking* yang berlebihan diantaranya yakni :

1. Meningkatkan risiko overweight dan obesitas

Asupan energi berlebih dari jajanan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan anak (Kamila et al., 2025).

2. Menurunkan kualitas asupan gizi harian

Anak yang sering mengonsumsi jajanan cenderung cepat kenyang sebelum waktu makan utama, yang menyebabkan asupan makanan bergizi berkurang (Kamila et al., 2025).

3. Meningkatkan risiko kekurangan zat gizi tertentu

Kebanyakan jajanan memiliki kandungan protein, zat besi, vitamin dan mineral yang rendah, sehingga berisiko memicu anemia maupun kekurangan zat gizi mikro (Rahmawita, 2018).

4. Gangguan saluran pencernaan

Jajanan yang mengandung bahan tambahan pangan berlebih dapat menyebabkan diare, keracunan makanan, maupun gangguan pencernaan lainnya (Febrina et al., 2022).

5. Meningkatkan risiko penyakit tidak menular sejak dini

Pola konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak dengan rentang waktu yang lama dapat menjadi faktor risiko awal penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi (Kamila et al., 2025).

2.2.7 Cara Pengukuran Snacking

Cara mengukur perilaku ada 2 yaitu (Notoatmodjo, 2013):

1. Perilaku dapat diukur secara langsung yakni wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, bulan yang lalu (*recall*)
2. Perilaku yang diukur secara tidak langsung yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden

Kriteria pengukuran menggunakan model skala likert (Sugiyono, 2018) : dinyatakan dalam beberapa respons alternatif (S = selalu, SR= Sering, JR=Jarang, TP = Tidak pernah. Dengan menggunakan kriteria bobot 1,2,3 dan, 4 kemudian diolah dengan mengalikan setiap poin jawaban dengan bobot yang sudah ditentukan. Adapun indicator yang akan dinilai Adalah sebagai berikut :

1. Jenis *snacking*
2. Frekuensi *Snacking*
3. Cara memperoleh *snacking*

Setiap alternatif jawaban diberikan bobot skor 1, 2, 3, dan 4. Selanjutnya, skor diolah dengan cara mengalikan setiap poin jawaban responden dengan bobot yang telah ditetapkan, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh nilai akhir pengukuran.

Subyek memberi respon dengan empat kategori ketentuan yaitu : Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku positif

- 1) jika responden selalu (S) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 4
- 2) jika responden sering (SR) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 3
- 3) jika responden jarang (JR) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 2
- 4) jika responden tidak pernah (TP) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 1

Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku negatif

- 1) Jika responden selalu (S) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 1
- 2) jika responden sering (SR) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 2
- 3) jika responden jarang (JR) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 3
- 4) jika responden tidak pernah (TP) dengan pernyataan kuesioner, maka nilai diberi skor 4

Selanjutnya, skor yang diperoleh dari kuesioner *snacking* dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian. Pengkategorian dilakukan dengan menghitung total skor masing-masing responden, kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan rentang nilai yang telah ditentukan sebagai berikut : (Sugiyono, 2019)

Diketahui :

- 1) Menentukan Nilai Responden (X)

X = Jumlah skor setiap responden

- 2) Menentukan *Mean* (\bar{x})

$$\bar{x} = \frac{\sum(f \cdot X)}{n}$$

- 3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{x})^2}}{n}$$

Keterangan :

- a. X = Nilai setiap sampel
- b. f = Frekuensi
- c. \bar{x} = Mean (rata-rata sampel)
- d. n = Jumlah sampel
- e. Σ = Jumlah seluruh data

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, variabel *snacking* selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori sebagai berikut (Sugiyono, 2019) :

Rendah = $X < M - SD$

Sedang = $M - SD \leq X < M + SD$

Tinggi = $X \geq M + SD$

2.3 Konsep Status Gizi

2.3.1 Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang mencerminkan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi sering digunakan sebagai indikator untuk menilai tingkat kesejahteraan dan derajat kesehatan individu maupun masyarakat (Hanim & Ariyani, 2022). Secara konseptual, status gizi juga menggambarkan kondisi fisiologis tubuh sebagai akibat dari konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi dalam jangka waktu tertentu (WHO, 2004).

Status gizi memengaruhi kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh, tidak hanya dari aspek kesehatan fisik, tetapi juga kecerdasan, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa mendatang (Utami et al., 2024). Anak

dengan status gizi baik cenderung memiliki pertumbuhan optimal, daya tahan tubuh lebih kuat, serta performa akademik yang lebih baik dibandingkan anak dengan status gizi kurang atau lebih (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan uraian tersebut, status gizi dapat dipahami sebagai gambaran kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kemampuan belajar anak.

2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Arifin (2025) terdapat dua jenis faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan makanan dan penyakit infeksi termasuk dalam penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi. Adapun penyebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan keluarga, pola asuh anak pelayanan kesehatan, dan sanitasi lingkungan. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi :

1. Penyebab Langsung

a. Asupan makanan

Asupan makanan harus berada dalam jumlah yang adekuat, tidak kurang maupun berlebih, sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan asupan, baik defisit maupun surplus, berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan yang pada akhirnya memengaruhi status gizi individu (Arifin et al., 2025).

b. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi berkontribusi terhadap penurunan status gizi melalui gangguan proses metabolisme dan penyerapan zat gizi. Aktivitas mikroorganisme patogen, seperti bakteri dan virus, dapat menghambat absorpsi

zat gizi sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara optimal (Arifin et al., 2025).

2. Penyebab Tidak Langsung

a. Ketahanan Pangan Keluarga

Ketahanan pangan keluarga merujuk pada kemampuan rumah tangga dalam menyediakan pangan yang cukup, aman, dan bergizi bagi seluruh anggota keluarga. Ketersediaan pangan yang tidak memadai akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi (Oktovina, 2020).

b. Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga berpengaruh terhadap kemampuan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Tingkat pendapatan dan pola pengeluaran rumah tangga menentukan kualitas serta kuantitas pangan yang disediakan, yang selanjutnya mempengaruhi pertumbuhan perkembangan, dan status gizi anak (Khair et al., 2021).

c. Pola Pengasuhan Anak

Pola asuh mencakup sikap dan perilaku pengasuhan dalam merawat anak, termasuk pemberian makan, perhatian, dan pemeliharaan kesehatan. Pembiasaan konsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini berkontribusi terhadap pencapaian status gizi yang optimal (Safitri et al., 2023).

d. Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi

Akses terhadap pelayanan kesehatan mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat. Keterbatasan jangkauan fasilitas kesehatan dapat menurunkan pemanfaatan layanan sehingga berdampak pada status gizi. Selain itu sanitasi

lingkungan, termasuk ketersediaan air bersih, berperan penting karena air yang tercemar dapat menjadi media penularan penyakit yang berujung pada penurunan status gizi (Kaluku et al., 2023).

e. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi berkaitan dengan kemampuan individu atau keluarga dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan bergizi seimbang. Tingkat pengetahuan yang baik mendukung pemenuhan kebutuhan gizi secara tepat (Oktovina, 2020).

f. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku, khususnya orang tua dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga. Tingkat pendidikan yang lebih baik cenderung berkorelasi dengan status gizi yang lebih optimal (Khair et al., 2021).

g. Budaya

Budaya mempengaruhi kebiasaan, pola makan, dan perilaku kesehatan masyarakat. Praktik budaya tertentu, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan berlebihan, dapat meningkatkan risiko gizi lebih yang berpotensi menimbulkan penyakit degenerative pada usia dewasa (Safitri et al., 2023).

2.3.3 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Kebutuhan gizi merupakan jumlah energi dan zat gizi yang diperlukan oleh setiap individu untuk mempertahankan kesehatan, menunjang pertumbuhan, serta menjalankan fungsi fisiologis tubuh secara optimal (WHO, 2004). Menurut Kemenkes RI (2019) penetapan kebutuhan gizi didasarkan pada

Angka Kecukupan Gizi (AKG), yang menggunakan berat badan sebagai standar bagi setiap golongan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik.

Anak usia sekolah memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif tinggi, mulai dari kegiatan sekolah, bimbingan belajar, hingga mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga membutuhkan asupan pangan dengan kualitas gizi yang baik agar stamina dan daya tahan tubuh tetap terjaga. Selain itu, zat gizi berperan penting dalam mendukung fungsi otak, konsentrasi, dan kemampuan anak dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak secara seimbang. Kebutuhan gizi anak usia sekolah berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 disajikan pada Tabel 2.1 sebagai berikut

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi

Kelompok Umur (Tahun)	BB (kg)	TB (cm)	E (kkal)	P (gr)	L(gr)	Kh (gr)
Laki-laki						
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12	36	145	2000	50	65	300
Perempuan						
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12	36	147	2000	55	65	280

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (2019)

Kebutuhan energi dan zat gizi pada anak usia sekolah lebih tinggi dibandingkan dengan balita karena meningkatnya aktivitas fisik serta adanya proses pertumbuhan yang berlangsung secara pesat. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada anak usia sekolah perlu disesuaikan dengan jenis dan tingkat aktivitas yang dilakukan agar pertumbuhan, perkembangan, serta daya tahan tubuh dapat berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman mengenai fungsi dan

sumber masing-masing zat gizi menjadi penting agar kebutuhan gizi anak usia sekolah dapat terpenuhi secara adekuat (Kemendikbud, 2020). Berikut ini diuraikan fungsi dan kebutuhan zat gizi pada anak usia sekolah.

1. Energi

Energi merupakan kebutuhan dasar yang berfungsi untuk menunjang aktivitas fisik, pertumbuhan, serta proses metabolisme tubuh anak usia sekolah. Kebutuhan energi pada anak usia 6–12 tahun meningkat seiring pertambahan usia, berat badan, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik (Kemendikbud, 2020). Asupan energi yang tidak adekuat dapat menghambat pertumbuhan dan menurunkan konsentrasi belajar, sedangkan asupan berlebih berisiko menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Oleh karena itu, pemenuhan energi harus disesuaikan dengan AKG 2019 agar mendukung tumbuh kembang optimal anak usia sekolah.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi anak usia sekolah, terutama untuk mendukung aktivitas belajar dan aktivitas fisik sehari-hari. Dalam AKG 2019, karbohidrat dianjurkan sebagai penyumbang energi terbesar dalam pola makan anak. Karbohidrat berperan dalam menjaga fungsi otak, mencegah kelelahan, serta membantu metabolisme zat gizi lain. Sumber karbohidrat yang dianjurkan meliputi karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, umbi-umbian, dan sereal, karena memberikan energi yang lebih stabil dibandingkan karbohidrat sederhana (Kemendikbud, 2020)

3. Protein

Protein berperan penting dalam proses pertumbuhan jaringan tubuh, pembentukan enzim dan hormon, serta pemeliharaan sistem imun pada anak usia sekolah. Pada masa ini, kebutuhan protein relatif tinggi karena anak masih berada dalam fase pertumbuhan aktif. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penurunan daya tahan tubuh. AKG 2019 menekankan pemenuhan protein yang berasal dari sumber hewani dan nabati secara seimbang untuk menjamin kualitas asam amino yang optimal (Kemendikbud, 2020)

4. Lemak

Lemak merupakan sumber energi padat dan berperan dalam penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K). Selain itu, lemak berfungsi sebagai komponen struktural sel dan berperan dalam perkembangan sistem saraf anak. AKG 2019 menganjurkan konsumsi lemak dalam jumlah cukup dan seimbang, dengan membatasi lemak jenuh serta menghindari lemak trans. Asupan lemak yang tidak seimbang dapat berdampak pada gangguan metabolik dan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Kemendikbud, 2020).

5. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi memiliki peran penting dalam metabolisme, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh anak usia sekolah. Vitamin A berperan dalam kesehatan mata dan imunitas, vitamin D mendukung pertumbuhan tulang, vitamin C

berfungsi sebagai antioksidan, sedangkan vitamin B kompleks berperan dalam metabolisme energi. AKG 2019 menetapkan kebutuhan vitamin yang harus dipenuhi melalui konsumsi makanan beragam agar fungsi fisiologis tubuh anak berjalan optimal (Kemendikbud, 2020)

6. Cairan dan Mineral

Cairan sangat penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit, mengatur suhu tubuh, serta mendukung fungsi organ dan proses metabolisme anak usia sekolah. Mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, dan seng berperan dalam pembentukan tulang dan gigi, pembentukan sel darah merah, serta fungsi sistem imun. AKG 2019 menekankan pentingnya kecukupan cairan dan mineral untuk mencegah dehidrasi, anemia, dan gangguan pertumbuhan pada anak usia sekolah (Kemendikbud, 2020)

2.3.4 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan proses yang dilakukan untuk mengetahui kondisi gizi seseorang atau kelompok masyarakat berdasarkan data yang diperoleh melalui berbagai metode pengukuran. Penilaian status gizi penting dilakukan sebagai dasar dalam menentukan masalah gizi, perencanaan intervensi, serta evaluasi program perbaikan gizi. Secara umum, penilaian status gizi dibedakan menjadi dua, yaitu penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung (Octavia et al., 2020). Berikut penilaian status gizi secara langsung. Penilaian status gizi secara langsung dilakukan dengan mengukur kondisi tubuh individu secara fisik maupun biologis. Metode ini meliputi antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik (Fayasari, 2020).

1. Antropometri

Antropometri merupakan metode yang digunakan untuk menilai status gizi melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh manusia (Kemenkes RI, 2019). Pengukuran ini relatif mudah, murah, serta dapat dilakukan pada skala besar sehingga banyak digunakan dalam survei gizi masyarakat. Menurut Kemenkes RI (2019) standar antropometri anak didasarkan pada beberapa indeks, yaitu:

a. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Digunakan untuk mengetahui kategori status gizi anak usia 0–60 bulan, dengan klasifikasi sangat kurus, kurus, normal, dan risiko berat badan lebih. Indeks ini tidak dapat digunakan untuk menentukan kategori gemuk dan sangat gemuk.

b. Indeks Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Digunakan untuk menilai status pertumbuhan linier anak usia 0–60 bulan dengan kategori sangat pendek, pendek, normal, dan tinggi

c. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi anak usia 0–60 bulan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan berisiko gizi lebih atau obesitas.

d. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Digunakan pada anak usia 0–60 bulan dan 5–18 tahun. Usia 0–60 bulan: gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, dan obesitas. Usia 5–18 tahun: gizi buruk, gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas.

2. Klinis

Penilaian klinis dilakukan dengan mengamati tanda-tanda fisik yang muncul akibat gangguan gizi. Metode ini bertujuan mendeteksi secara dini gejala defisiensi maupun kelebihan zat gizi melalui pemeriksaan fisik, riwayat kesehatan, serta identifikasi tanda klinis seperti perubahan pada kulit, rambut, mata, dan jaringan tubuh lainnya (Wulandari et al., 2017).

3. Biokimia

Penilaian biokimia dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium terhadap spesimen biologis. Sampel yang dapat digunakan antara lain darah, urine, tinja, jaringan tubuh, otot, maupun hati. Pemeriksaan ini bertujuan mengetahui kadar zat gizi atau metabolit tertentu sehingga dapat menggambarkan kondisi gizi secara lebih akurat (Fayasari, 2020).

4. Biofisik

Penilaian biofisik digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktur jaringan tubuh. Salah satu contoh metode biofisik adalah uji adaptasi gelap untuk mendeteksi defisiensi vitamin A melalui kemampuan penglihatan pada kondisi cahaya redup (Syahrani, 2024).

Adapun Penilaian status gizi secara tidak langsung dilakukan dengan menilai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi, seperti konsumsi pangan, data vital, dan faktor ekologi.

1. Survei Konsumsi Makanan

Menurut (Fayasari, 2020) survei konsumsi makanan bertujuan mengetahui jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi individu atau kelompok. Data konsumsi pangan dapat menggambarkan pola makan serta tingkat kecukupan gizi (Fayasari, 2020). Metode yang umum digunakan antara lain:

a. Metode *Recall* 24 Jam

Dilakukan dengan menanyakan kepada responden semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir, baik di dalam maupun di luar rumah. Pencatatan meliputi jenis pangan, jumlah, cara pengolahan, serta perkiraan harga (Octavia et al., 2020)

b. Metode Penimbangan Makanan

Metode penimbangan makanan dilakukan oleh responden maupun petugas dengan cara menimbang serta mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam satu hari. Pencatatan mencakup cara pengolahan, merek produk, komposisi hidangan, serta asal perolehan makanan, baik yang berasal dari dalam rumah maupun luar rumah (Octavia et al., 2020).

c. Metode *Food Record*

Metode *food record* umumnya dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya sekitar satu minggu. Selama periode tersebut, semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dicatat secara rinci, baik melalui penimbangan langsung maupun dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) (Valisa et al., 2025).

d. Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Metode *Food Frequency Questionnaire* digunakan untuk menilai tingkat frekuensi konsumsi bahan makanan atau kelompok pangan tertentu, seperti sumber lemak, protein, dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, metode ini juga dapat digunakan untuk memperkirakan jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi (Valisa et al., 2025).

e. Metode *Dietary History*

Metode *dietary history* bertujuan untuk menggambarkan pola dan asupan makanan individu dalam periode waktu tertentu, misalnya selama beberapa minggu atau bulan, sehingga dapat diperoleh gambaran kebiasaan konsumsi secara menyeluruh (Anjelian & Petrika, 2025).

f. Metode *Food Account*

Metode *food account* digunakan untuk mencatat seluruh persediaan bahan makanan yang terdapat di dalam rumah tangga. Pencatatan meliputi bahan makanan yang diperoleh melalui pembelian, pemberian, maupun hasil produksi atau olahan sendiri (Anjelian & Petrika, 2025).

2. Statistik Vital

Statistik vital digunakan untuk menganalisis data kependudukan yang berkaitan dengan masalah gizi, seperti angka kelahiran, kematian, morbiditas, dan harapan hidup. Data ini membantu mengidentifikasi hubungan antara status gizi dengan kondisi kesehatan masyarakat (Kasmuri, 2021).

3. Faktor Ekologi

Faktor ekologi mencakup interaksi berbagai faktor lingkungan yang mempengaruhi status gizi, seperti kondisi geografis, iklim, tanah, sistem irigasi, ketersediaan pangan, sosial budaya, dan ekonomi. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan produksi pangan dan pola konsumsi masyarakat (Kemendikbud, 2020).

2.3.5 Cara Mengukur Status Gizi

Status gizi pada anak usia sekolah dapat ditentukan melalui perbandingan antara berat badan serta panjang atau tinggi badan anak dengan standar antropometri yang berlaku. Penentuan status gizi anak usia sekolah didasarkan pada nilai z-score dari indeks Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang dihitung menggunakan rumus standar antropometri anak (Kemenkes RI, 2023).

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2 (m)}$$

$$Z - score (IMT/U) = \frac{Nilai\ IMT\ subjek - Nilai\ median\ baku\ rujukan}{Nilai\ simpang\ baku\ rujukan}$$

Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan IMT/U terdiri atas lima kategori (Kemenkes RI, 2019). Rincian kategori dan ambang batas tersebut disajikan pada Tabel 2.2

Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun	Gizi Kurang	-3 SD sd <-2
	Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas	>+ 2SD

Sumber : Permenkes No 28 (2019)

2.4 Jurnal Penelitian Terkait

Kepatuhan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajanan merupakan bagian dari pola makan harian anak yang berpengaruh terhadap pemenuhan asupan gizi. Kedua perilaku tersebut banyak diteliti karena diduga memiliki keterkaitan dengan status gizi anak usia sekolah. Adapun jurnal penelitian yang terkait disajikan pada Tabel 2.3

Tabel 2. 3 Jurnal Penelitian Terkait

No	Judul	Tujuan Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Makan jajanan dengan status gizi SDN Tegale Gede 02 Jember (Melur et al., 2024)	Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan makan jajanan dengan status gizi siswa SDN Tegale Gede 02 Jember	Desain = Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional Sampel = Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 55 siswa, dengan menggunakan teknik pengambilan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 60% dan laki-laki sebanyak 40%. Sebanyak 55 siswa memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 27 siswa (49,1%) dan tidak baik sebanyak 28 siswa (50,9%). Dan kebiasaan makan jajanan dalam kategori jarang sebanyak 3 orang

		sampel total (58,2%) dan kategori sering sampling sebanyak 23 orang (41,8%).
		Instrumen = Terdapat hubungan yang menggunakan signifikan antara kebiasaan kuisisioner kebiasaan sarapan dan dnegan nilai P kuisisioner Food Value=0,009 ($p<0,05$)
		Frequency Questionnaire (FFQ) Terdapat hhubungan yang signifikan antara kebiasaan makan jajan dengan status gizi sisa dnegan nilai P Value=0,022 ($p<0,05$)
		Analisis Data = Menggunakan uji spearman rho
2	Hubungan Untuk sarapan pagi dan makanan selingan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Singosari Deli Tua (Aritonang, 2025)	<p>Desain = Penelitian ini menggunakan desain cross sectional</p> <p>Sampel = Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 64 siswa, dengan menggunakan teknik random sampling</p> <p>Instrumen = Menggunakan kuisisioner, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), BMI,</p> <p>Analisis Data = Menggunakan analisa data Chi-Square</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dengan kebiasaan sarapan baik memiliki status gizi lebih (overweight) yaitu sebanyak 23 siswa (55%), sedangkan siswa dengan kebiasaan sarapan tidak baik memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 16 siswa (73%). Sebagian besar siswa dengan tingkat konsumsi makanan selingan rendah memiliki status gizi normal sebanyak 7 siswa (70%), siswa dengan konsumsi makanan selingan cukuo juga mayoritas berstatus gizi normal yaitu 8 siswa (47%), sedangkan siswa dengan konsmsi makanan selingan tinggi di dominasi oleh status gizi lebih (overweight) yaitu 19 siswa (73%). dan siswa dnegan konsumsi makanan selingan kurang mayoritas</p>

			berstatus gizi normal yaitu 8 siswa (73%) Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada anak usia sekoah dengan P Value= 0,004 ($\alpha=0,05$) Terdapat keterkaitan antara makanan selingan dengan status gizi pada anak usia sekolah dengan P value= 0,003, ($\alpha=0,05$)
3	Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor (Brenda, 2023)	Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan stats gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor	<p>Desain = Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain Cross sectional</p> <p>Sampel = Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 49 siswa, dengan teknik purposive sampling</p> <p>Instrumen = Menggunakan kuisisioner, digital weight scale, dan microtoice</p> <p>Analisis Data = Uji Chi Square</p> <p>Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik yaitu sebanyak 25 siswa (51%). Kebiasaan jajan responden mayoritas dalam kateggori baik sebanyak 30 siswa (61,2%). Sebagian besar stats gizi responden dalam kategori baik sebanya 29 siswa (59,2%) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan stats gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor dengan P value = 0,027 ($\alpha=0,05$) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor</p>

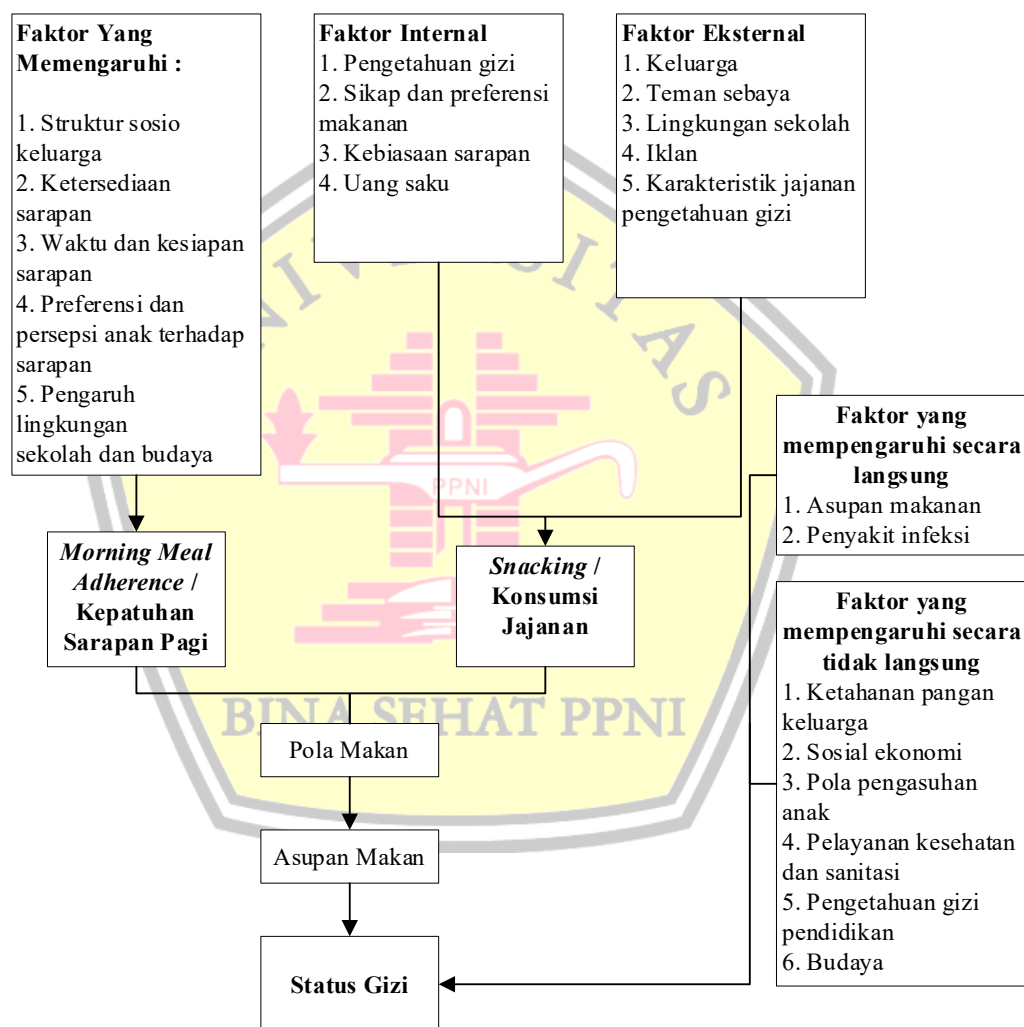
4	<p>Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di sekolah dasar Negeri 72 Manado (Sam et al., 2025)</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SDN 72 Manado</p>	<p>Desain = Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik kuantitatif dengan desain cross sectional</p> <p>Sampel = Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 103 siswa, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling</p> <p>Instrumen = Menggunakan kuisioner</p> <p>Analisis Data = Menggunakan uji statisti Chi-Square</p>	<p>Hasil Penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik dan cukup memiliki status gizi baik masing masing sebesar 82,3% dan 72,7%, sebaliknya anak dnegan kebiasaan gizi yang kurang memiliki status gizi yang tidak baik yaitu sebesar 100%.</p> <p>Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak denga P value < 0,001 ($\alpha=0,05$)</p>
5	<p>Hubungan konsumsi jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 156 Maluku Tengah (Rasako, 2023a)</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan konsumsi jajanan dan status gizi anak SDN 156 Maluku Tengah</p>	<p>Desain = Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional</p> <p>Sampel = populasi pada penelitian ini berjumlah 62 orang dan sampel berjumlah 54 orang menggunakan</p>	<p>Hasil penelitian ini meunjukkan bahwa responden denan pemilihan jenis jajanan baik memiliki status gizi yang baik sebanyak 36 siswa (69,2%), responden dengan konsumsi energi jajanan yang baik memiliki status gizi yang baik juga sebanyak 24 siswa (77,4%), responden dengan konsumsi protein jajanan yang kurang lebih banyak yakni sebanyak 23 siswa (69,7%), sedangkan dilihat dari frekuensi</p>

teknik simple jajan sering lebih banyak
random sampling. dengan status gizi baik
Instrumen = sejumlah 23 siswa (69,7%)
wawancara Tidak terdapat hubungan yang
kuesioner, IMT/U signifikan antara jenis jajanan,
Analisis Data = dan frekuensi jajan dengan
Chi-Square status gizi anak siswa SDN 156
Maluku dengan nilai, jenis
jajanan $p=0,491$, konsumsi
energi jajanan $p=0,240$,
konsumsi protein jajanan
 $p=0,574$, frekuensi jajan
 $p=0,571$ ($\alpha=0,05$)



2.5 Kerangka Teori

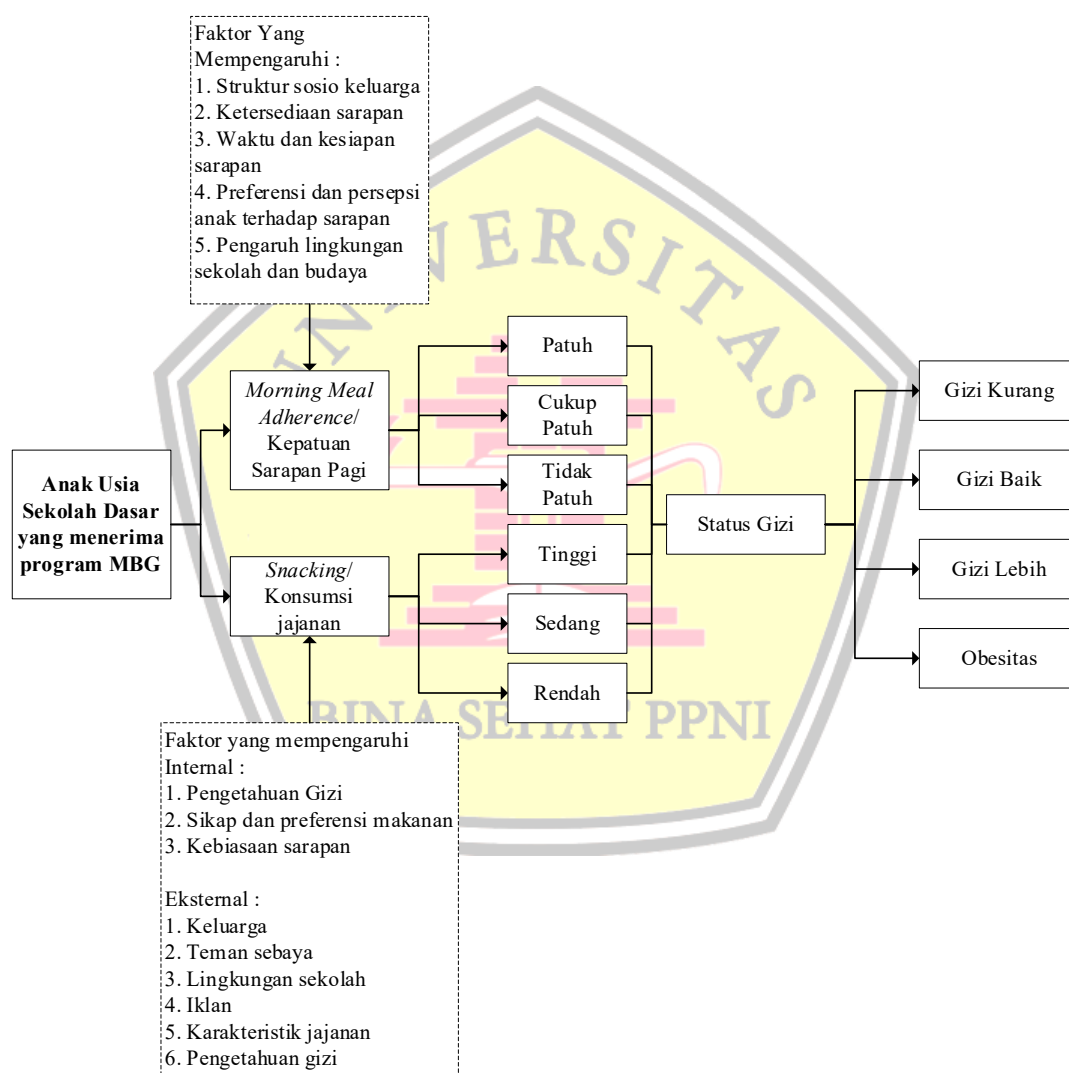
Kerangka teori merupakan representasi konseptual yang disusun berdasarkan satu atau lebih teori dalam bentuk skema alur, yang secara teoritis menggambarkan hubungan antar variabel penelitian (Edyana, 2021). Kerangka teori disajikan pada Gambar 2.1.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Morning Meal Adherence Dan Snacking Dengan Status Gizi Anak Dalam Masa Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Di Sekolah Dasar

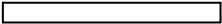
2.6 Kerangka Konseptual


Kerangka konseptual adalah gambaran konseptual yang disusun dari satu atau beberapa teori dalam bentuk bagan alur untuk menunjukkan hubungan antar variabel penelitian secara teoritis (Edyana, 2021). Kerangka teori penelitian ini ditampilkan pada Gambar 2.2



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Hubungan Morning Meal Adherence Dan Snacking Dengan Status Gizi Anak Dalam Masa Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis Di Sekolah Dasar

Keterangan

 : Diteliti

 : Tidak diteliti

2.7 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_1 : Ada hubungan *Morning Meal Adherence* dan *Snacking* dengan status gizi anak pada masa pelaksanaan program makan bergizi gratis (MBG) di MI

Miftahul Huda Pecalukan

