KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN FREKUENSI JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR NEGERI PAMITRAN

FINA HIMMATUS SALMAH
NIM. P2.06.31.2.23.071

PROGRAM STUDI D-III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN FREKUENSI JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR NEGERI PAMITRAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi

FINA HIMMATUS SALMAH
NIM. P2.06.31.2.23.071

PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026

GAMBARAN FREKUENIS JAJAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR NEGERI PAMITRAN

Fina Himmatus Salmah[1], Diyah Sri Yuhandini[2]

ABSTRAK

Anak usia sekolah cenderung memilih jajanan yang menarik, murah, dan mudah didapat, seperti gorengan, ciki-cikian, minuman berwarna, serta makanan ringan lainnya yang umumnya rendah nilai gizi. Selain itu, frekuensi jajan yang berlebihan dapat menyebabkan pola makan tidak teratur dan meningkatkan risiko masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa kelas 5 SD Negeri Pamitran Kota Cirebon yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data frekuensi jajan diperoleh melalui pengisian formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan indikator IMT/U berdasarkan standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (53,8%) dan mayoritas berusia 11 tahun (57,7%). Frekuensi jajan siswa tergolong tinggi, dimana sebanyak 65,4% siswa memiliki frekuensi jajan lebih dari tiga kali per hari. Sementara itu, status gizi siswa mayoritas berada pada kategori normal yaitu sebesar 69,2%, sedangkan 23,1% termasuk kategori gemuk, dan sebagian kecil berada pada kategori kurus serta sangat kurus.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa siswa dengan frekuensi jajan sering sebagian besar tetap memiliki status gizi normal, meskipun ditemukan beberapa siswa dengan status gizi gemuk.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu literatur yang menghasilkan gambaran tentang pola konsumsi berdasarkan frekuensi jajan serta status gizi.

Kata Kunci : Makanan Jajanan, status gizi, anak sekolah

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Frekuensi Jajan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Pamitran" tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu bentuk penerapan ilmu pengetahuan yang telah penulis peroleh selama perkuliahan serta sebagai salah satu syarat kelulusan pada Program D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si, Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon.
2. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, MPd. Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, bimbingan, saran, koreksi dan motivasi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Alina Hizni, SKM, MPH dan Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed. Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan penilaian, masukan, serta kritik yang membangun demi kesempurnaan karya Tulis Ilmiah ini.
4. Staf Prodi D-III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
5. Kepala sekolah dan staf SD Negeri Pamitran, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pengumpulan data serta pelaksanaan kegiatan penelitian.
6. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis. Segala

pengorbanan dan kesabaran Ayah dan Ibu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Kakak laki-laki ku, yang selalu menjadi teladan, penyemangat, sekaligus tempat berbagi cerita dan motivasi. Terima kasih atas dukungan moral dan bantuan dalam setiap proses yang penulis jalani.
8. Teman-teman seperjuangan yaitu geng Uhuyy dan team manusia dikejar deadline yang selalu hadir memberikan semangat, kebersamaan, dan dukungan baik dalam suka maupun duka. Terima kasih atas tawa, kerja sama, serta perjuangan bersama selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan karya Tulis Ilmiah ini.
9. Mr. Blue terima kasih telah hadir di penghujung tahun 2025, terima kasih atas canda tawa serta dukungannya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan Karya tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang. Akhirnya, penulis berharap semoga karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi.

Cirebon, 12 Mei 2026

Fina Himmatus Salmah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Landasan Teori 6
1. Anak sekolah Dasar 6
2. Status Gizi 7
3. Penilaian Status Gizi. 10
4. Jajanan 13
5. Jenis Jajanan Tidak Sehat 13
6. Frekuensi Jajanan 14
7. Kebiasaan Jajan 15
B. Kerangka Teori 16
C. Kerangka Konsep 17

BAB III METODE PENELITIAN 18
A. Jenis Penelitian 18
B. Populasi dan Sampel 18
1. Populasi Penelitian 18
2. Sampel Penelitian 18
C. Waktu dan Tempat Penelitian 19
D. Definisi Operasional 20
E. Teknik Pengumpulan Data 21
1. Jenis Data. 21
2. Cara Pengumpulan Data 21
3. Instrumen Penelitian 22
4. Enumerator 22
F. Pengolahan Data 23
1. Teknik Pengolahan Data 23
2. Teknik Analisis Data 24
G. Jalannya Penelitian 24
1. Tahap Persiapan. 24
2. Tahap Pelaksanaan 25
3. Tahap Akhir 25
4. Etika Penelitian 25
5. Keterbatasan Penelitian 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 27
A. Hasil 27
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 27
2. Karakteristik Responden 27
3. Frekuensi Jajan Anak SD Negeri Pamitran 28
4. Status Gizi Anak SD Negeri Pamitran 29
5. Gambaran Frekuensi Jajan dan Status Gizi Anak 30
B. Pembahasan 31
1. Frekuensi Jajan Anak SD Negeri Pamitran 31
2. Status Gizi Anak SD Negeri Pamitran 31
3. Gambaran Frekuensi Jajan dan Status Gizi Anak 32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 34
A. Kesimpulan.....34
B. Saran.....34
DAFTAR PUSTAKA 36
LAMPIRAN.....39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi.....7
Tabel 2. Kategori Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun.....11
Tabel 3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....20
Tabel 4. Karakteristik Responden.....28
Tabel 5. Frekuensi Jajan Siswa SD Negeri Pamitran.....28
Tabel 6. Status Gizi Siswa SD Negeri Pamitran.....29
Tabel 7. Gambaran Frekuensi Jajan dan Status Gizi Anak.....30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....16
Gambar 2. Kerangka Konsep.....17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan menjadi Responden 40
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian 41
Lampiran 3. Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden 42
Lampiran 4. Instrumen Penelitian 43
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik.....46
Lampiran 6. Dokumentasi 48