



**HUBUNGAN ANTARA MAKAN PAGI, PENGHASILAN
ORANG TUA SISWA DENGAN KEBIASAAN JAJAN
BERBAHAN KIMIA PADA SISWA KELAS IV DAN V
SEKOLAH DASAR NEGERI SEKARAN 01
KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

Yuniati
NIM 6450405237

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2010

ABSTRAK

Yuniati, 2009, **Hubungan antara Makan Pagi, Penghasilan Orang Tua Siswa dengan Kebiasaan Jajan Berbahan Kimia pada Siswa Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010**, Skripsi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Pembimbing: I. dr. Hj. Oktia Woro K. H, M. Kes., II. Drs. Sugiharto, M.Kes.

Kata Kunci: Makan Pagi, penghasilan Orang Tua dan Jajan

Junk food adalah makanan dengan kandungan nutrisi yang rendah, oleh karena itu *junk food* membawa dampak buruk bagi kesehatan. Penelitian Badan POM Pusat Jakarta dari 163 sampel jajanan anak yang diuji lebih dari 50% tidak memenuhi baku mutu keamanan makanan. Berdasarkan observasi awal di SD Negeri Sekaran 01 terdapat 40% siswa yang jajan sebanyak 4 kali. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara makan pagi, penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan *junk food* pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara makan pagi, penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan *junk food* pada siswa kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01.

Jenis penelitian ini adalah *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Sekaran 01 sebanyak 69 orang. Sampel diambil secara total sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dan eklusi yang ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Teknik pengambilan data dilakukan dengan observasi dan pengisian kuesioner. Data yang diperoleh dari penelitian diolah dengan statistik uji *Chi-square* dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 1 responden atau 5,9% frekuensi jajannya rendah, 4 responden atau 23,5% frekuensi jajannya sedang dan 12 responden atau 70,6% frekuensi jajannya tinggi kesimpulan bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan kebiasaan jajan, p value = 0,001, koefisien kontingensi 0,541. Ada 5 responden atau 13,5% frekuensi jajannya rendah, 19 responden atau 51,4% yang frekuensi jajannya sedang dan 13 responden atau 35,1% frekuensi jajannya tinggi. Ada hubungan antara penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan, p value = 0,004, koefisien kontingen 0,371.

Berdasarkan hasil penelitian didapat kesimpulan bahwa ada hubungan antara sarapan dengan kebiasaan jajan serta penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan. Saran yang dapat diberikan adalah (1) Kepada pihak Sekolah, pihak sekolah dapat memberikan pengawasan mengenai makanan jajanan yang di jual, (2) Kepada Orang Tua siswa, orang tua membiasakan makan pagi yang mengandung zat gizi, (3) Kepada peneliti lainnya, diharapkan peneliti berikutnya dapat meneliti zat kimia yang terkandung dalam makanan jajanan tsb sehingga tidak membahayakan bagi tubuh.

ABSTRACT

Yuniati, 2009, **Relationship between Breakfast, Income Parents with Snacks Made Habit Chemistry in Student Class IV and V In Elementary School District 01 have now Semarang City Mountain Starch Studies Year 2009/2010**, Final projecct. Public Health Department. Semarang State University. Advisor: I. dr. Hj. Oktia Woro, K. H, M. Kes., II. Drs. Sugiharto, M. Kes.

Keywords: breakfast, incoming parent, and snack

Junk food is food with low nutritional content, thus bringing the impact of junk food is bad for health. Research Center Jakarta POM samples from 163 children who tested snacks more than 50% do not meet the quality standards of food safety. Based on initial observations in 01 elementary School have now found that 40% of students allowance by 4 times. Problems that were examined in this study is how the relationship between eating breakfast, income parents with custom snack on made habit chemistry grade IV and V in the State Primary School have now 01. The purpose of this study is to determine the relationship between eating breakfast, income parents with made habit chemistry, snack habits in students IV and V The State Primary School have now 01.

Kind of research is explanatory research with cross sectional approach. Population in this research are students IV and V Elementary School 01 have now as many as 69 people. Samples taken at the total sampling by using the criteria of inclusion and eklusi determined. Instruments used in this study is the questionnaire. Techniques of data retrieval is done by observation and filling out the questionnaire. Data obtained from studies processed with statistical Chi-square test with degrees kemaknaan (α) = 0.05.

Based on the research results as much as 1 or 5.9% of respondents snack habits low frequency, 4 respondents or 23.5% frequency and snack habits were 12 respondents or 70.6% higher frequency snack habits conclusion that there is a relationship between eating breakfast with snack habits, p value = 0.001, contingency coefficient of 0.541. There were 5 respondents or 13.5% lower frequency snack habits, 19 respondents or 51.4% of the frequency and jajannya were 13 respondents or 35.1% higher frequency snack habits. There is a relationship between income parents with snack habits, p value = 0.004, 0.371 contingent coefficient.

Based on research results obtained the conclusion that there is a relationship between breakfast habits and income allowance parents with snack habits. Advice can be given is (1) To the School, the school can provide supervision of food snacks on sale, (2) To Parents of students, parents used to eat in the morning that contains nutrients, (3) To other researchers, are expected subsequent researchers can examine the chemicals contained in snack food, so they will not harm the body.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA MAKAN PAGI, PENGHASILAN ORANG TUA SISWA DENGAN KEBIASAAN JAJAN *JUNK FOOD* PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SEKARAN KECAMATAN GUNUNG PATI KABUPATEN KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010” telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

dr. Hj. Oktia Woro K. H. M. Kes.
NIP. 19591001.198703.2.001

Drs. Sugiharto, M. Kes.
NIP.19550512.198601.1.1001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat,

dr. H. Mahalul Azam, M. Kes.
NIP. 19751119.200112.1.001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA MAKAN PAGI, PENGHASILAN ORANG TUA SISWA DENGAN KEBIASAAN JAJAN *JUNK FOOD* PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SEKARAN KECAMATAN GUNUNG PATI KABUPATEN KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010” telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Rabu

Tanggal : 13 Januari 2010

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M. Si.
NIP. 19591019.198503.1.001.

dr. H. Mahalul Azam, M. Kes.
NIP. 1975111.200112.1.001.

Penguji,

1. Irwan Budiono, S.KM, M. Kes.
NIP.19751217.200501.1.003.

(Ketua)

2. dr. Hj. Oktia Woro K. H, M. Kes.
NIP. 19591001.198703.2.001.

(Anggota)

3. Drs. Sugiharto, M. Kes.
NIP.19550512.198601.1.1001.

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Menjaga kesehatan anak sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka untuk tumbuh dan berkembang (A. Aziz Alimul Hidayat, 2004:11).



PERSEMBAHAN

Skripsi ini Ananda persembahkan untuk:

1. Ayahanda Mardi Raharjo dan Ibunda Suginem tercinta sebagai Darma Bakti Ananda.
2. Almamaterku UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA MAKAN PAGI, PENGHASILAN ORANG TUA SISWA DENGAN KEBIASAAN JAJAN BERBAHAN KIMIA PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI SEKARAN 01 KECAMATAN GUNUNG PATI KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010” dapat terselesaikan.

Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian sampai tersusunnya skripsi ini, dengan rasa rendah hati disampaikan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Bapak Drs. Moh. Nasution, M. Kes., atas ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Bapak dr. H. Mahalul Azam, M. Kes., atas ijin penelitian.
3. Pembimbing I, Ibu dr. H. Oktia Woro K. H, M. Kes., atas arahan dan bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Pembimbing II, Bapak Drs. Sugiharto, M. Kes., atas arahan dan bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01, Bapak Isman, S.Pd., atas ijin penelitiannya.
6. Siswa-siswi kelas IV dan V Di SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, atas kerjasamanya dalam penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, atas ilmunya selama kuliah.
8. Ayahanda Mardi Raharjo dan Ibunda Suginem, atas kasih sayang, atas do'a dan semangat untuk Ananda.

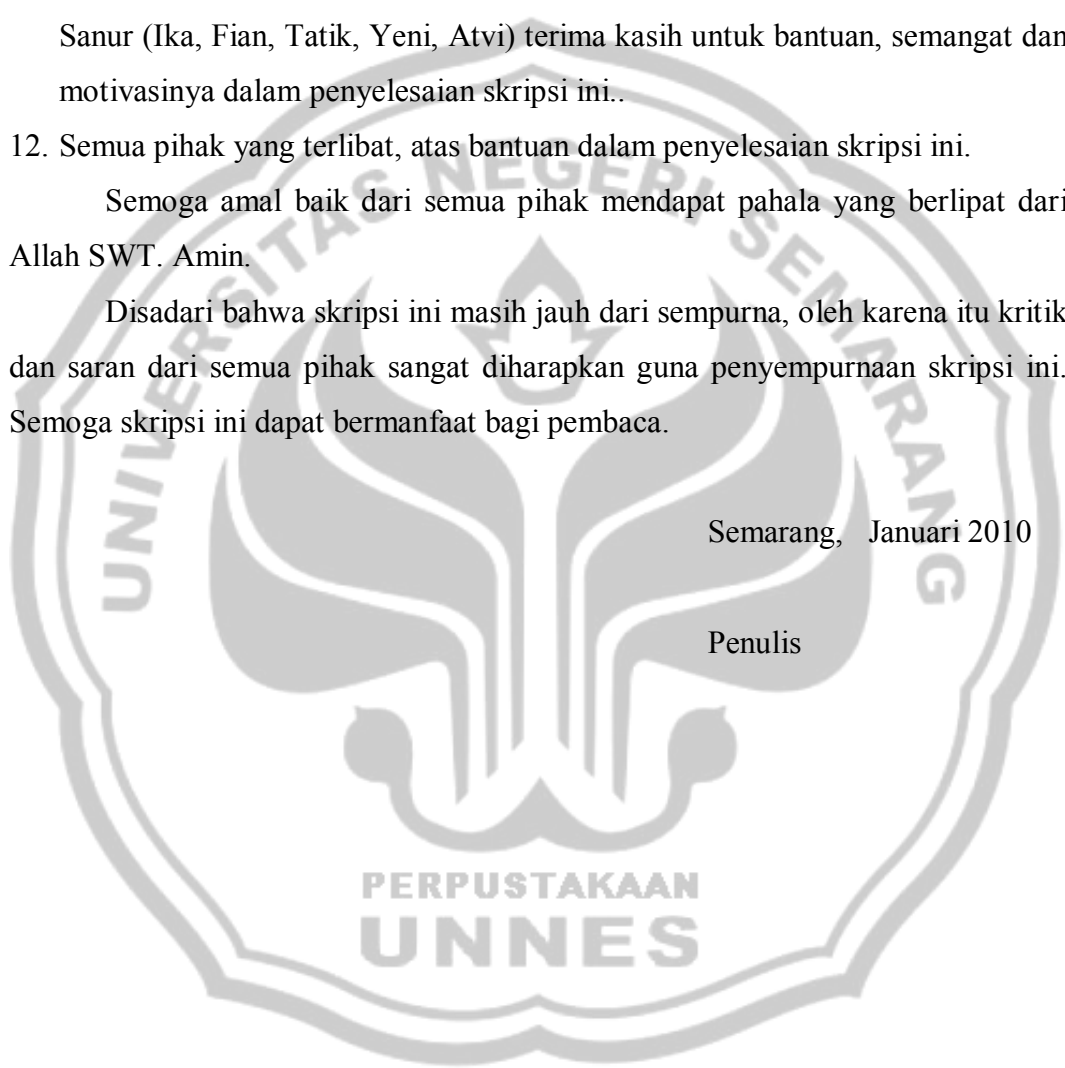
9. Mbak Sri, Mas Faris, Mas Dayat, Mbak Nana, Mbak Ari, Mbak Nila, Mas Hana, Dik Wawan, Radith, Jessi, dan Zifa, atas semangat dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat (Fenda, Fitria, Samsi, Carolin, Siska, Indri, Solikah) terima kasih untuk bantuan, semangat dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan Ilmu Kesehatan Masyarakat Angkatan 2005 serta teman di Kos Puri Sanur (Ika, Fian, Tatik, Yeni, Atvi) terima kasih untuk bantuan, semangat dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini..
12. Semua pihak yang terlibat, atas bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT. Amin.

Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Januari 2010

Penulis



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| <i>ABSTRACT</i> | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Permasalahan | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 6 |
| 1.6 Ruang Lingkup | 8 |
| 1.6.1 Ruang Lingkup Tempat | 8 |
| 1.6.2 Ruang Lingkup Waktu | 9 |
| 1.6.3 Ruang Lingkup Materi | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 10 |
| 2.1 Landasan Teori | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Makan Pagi | 10 |
| 2.1.2 Kebiasaan | 18 |
| 2.1.3 Makanan Jajanan | 24 |
| 2.2 Kerangka Teori | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 35 |
| 3.1 Kerangka Konsep | 35 |

| | |
|---|----|
| | 10 |
| 3.2 Hipotesis Penelitian | 35 |
| 3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian..... | 36 |
| 3.4 Variabel Penelitian..... | 36 |
| 3.5 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran..... | 37 |
| 3.6 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 38 |
| 3.7 Sumber Data Penelitian..... | 38 |
| 3.8 Instrumen Penelitian | 39 |
| 3.9 Teknik Perolahan Data..... | 41 |
| 3.10 Teknik Pengolahan Data dan Analisis | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 37 |
| 4.1. Deskripsi Data | 43 |
| 4.2. Hasil Penelitian..... | 46 |
| 4.2.1 Analisis Univariat | 46 |
| 4.2.2 Analisis Bivariat..... | 48 |
| BAB V PEMBAHASAN | 51 |
| 5.1 Pembahasan..... | 51 |
| 5.1.1 Hubungan antara Makan Pagi dengan Kebiasaan jajan <i>Junk Food</i> | 51 |
| 5.1.2 Hubungan antara Penghasilan Orang Tua Siswa dengan Kebiasaan Jajan <i>Junk Food</i> pada siswa | 53 |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian..... | 55 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN..... | 56 |
| 6.1 Simpulan | 56 |
| 6.2 Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN | 60 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Keaslian Penelitian..... | 7 |
| 2. Angka Kecukupan Gizi | 18 |
| 3. Definisi Operasional dan Skala Pengukuran | 37 |
| 4. Item Pertanyaan Kuesioner Penelitian | 39 |
| 5. Distribusi Ruang Kelas di SD Negeri 01 Sekaran | 43 |
| 6. Distribusi Meja dan Kursi | 44 |
| 7. Distribusi Penjual Makanan Jajanan <i>Junk Food</i> | 44 |
| 8. Distribusi Sifat Penjual Makanan Jajanan <i>Junk Food</i> | 44 |
| 9. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 45 |
| 10. Distribusi Responden Berdasarkan Umur | 45 |
| 11. Deskripsi Data Makan Pagi Responden | 46 |
| 12. Deskripsi Data Pendapatan Orang Tua | 46 |
| 13. Deskripsi Data Pekerjaan Ayah Responden..... | 47 |
| 14. Deskripsi Data Pekerjaan Ibu Responden | 48 |
| 15. Deskripsi Data Frekuensi Jajan Responden | 48 |
| 16. Tabulasi Silang Makan pagi dengan Kebiasaan Jajan <i>Junk Food</i> | 49 |
| 17. Tabulasi Silang Penghasilan Orang Tua dengan Kebiasaan Jajan <i>Junk Food</i> | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-------------------------|---------|
| 1. Kerangka Teori..... | 34 |
| 2. Kerangka Konsep..... | 35 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kuesioner Penelitian | 61 |
| 2. Skor Kuesioner | 66 |
| 3. Data Responden Penelitian..... | 67 |
| 4. Tabulasi Skor Kuesioner Penelitian..... | 70 |
| 5. Data Penelitian Orang Tua Responden..... | 71 |
| 6. Data Univariat..... | 75 |
| 7. Surat Keputusan Dosen Pembimbing | 81 |
| 8. Surat Ijin Penelitian kepada Kepala Kesbanglinmas Kota Semarang | 82 |
| 9. Surat Ijin Penelitian kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang ... | 83 |
| 10. Surat Ijin Penelitian dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang..... | 84 |
| 11. Surat Ijin Penelitian kepada Kepala Sekolah SDN Sekaran 01 Kota Semarang | 85 |
| 12. Surat Keterangan dari SDN Sekaran 01 Kota Semarang | 86 |
| 13. Surat Keputusan Dosen Penguji | 87 |
| 14. Dokumentasi..... | 88 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dipengaruhi oleh faktor kesehatan dan gizi, untuk memperoleh SDM yang berkualitas telah dikembangkan visi pembangunan kesehatan yaitu Indonesia Sehat 2010. Visi Indonesia Sehat 2010 diantaranya adalah peningkatan perilaku yang proaktif, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan Kesehatan Masyarakat (Depkes RI, 2001:1).

Seluruh upaya peningkatan SDM berhubungan erat dengan usaha program peningkatan gizi masyarakat terutama untuk anak sekolah, karena anak sekolah adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh kembangnya anak sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna (DepKes RI, 2001:1).

Masalah yang sering timbul karena pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang dapat mengakibatkan gangguan pada organ dan sistem tubuh anak. Penyimpangan tersebut salah satunya adalah perilaku makan. Perilaku yang sering menjadi masalah adalah kebiasaan makan di kantin atau warung disekitar sekolah. Kebiasaan makan *junk food*, berdasarkan beberapa penelitian di

Indonesia, mengungkapkan bahwa tingkat konsumsi *junk food* di kota-kota besar terutama pada masyarakat golongan ekonomi menengah ke atas cukup mengkhawatirkan, karena terbiasa dengan mengonsumsi *junk food* sehari-hari, tak terkecuali dewasa maupun anak-anak. Orang tua tak jarang mengenalkan *junk food* kepada anak-anaknya. Tanpa disadari dengan kebiasaan rutin mengonsumsi *junk food* membawa dampak negatif, baik bagi kesehatan maupun psikologis anak (Maulida Herlandia, 2008:2). makanan jajanan (*Street Food*) menurut *Food and Agriculture Organisation* (FAO) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lainnya yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan dan persiapan lebih lanjut.

Dari segi gizi ternyata makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein dan zat besi 52%, tetapi keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih diragukan. Penelitian yang dilakukan di Bogor telah ditemukan *Salmonella paratyphi A* sebanyak 25%-50% sampel minuman yang dijual di kaki lima (Widodo Judarwanto, 2006:3).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB) tahun 2001/2002 menyebutkan bahwa sebagian besar jajanan anak sekolah yang berupa makanan dan minuman tidak memenuhi syarat kesehatan. Dari 34 sampel makanan dan 13 minuman yang diteliti dilaboratorium ditemukan 58,8% makanan dan 73,3% minuman mengandung bakteri *E.colli*, *Enterobacter*, zat warna, pengawet dan sakarin (Taryadi, 2007:3).

Berdasarkan pengujian makanan jajanan oleh Badan POM Semarang pada tahun 2002-2004 yang dikutip dari Ana Nofita Antasari (2008:4) menemukan 23,1% sampel makanan tidak memenuhi syarat dimana 32% diantaranya mengandung pewarna dilarang, 17% mengandung formalin, 14% mengandung boraks, 12% mengandung pengawet, dan 25% mengandung mikroba. Sementara hasil uji produk pangan Balai Besar Badan POM Semarang tahun 2005 menemukan 29,74% sampel mengandung *food additife* berbahaya. Sedangkan pada penelitian Badan POM pusat Jakarta tahun 2005, dari 163 sampel jajanan anak yang diuji dari 10 provinsi, sebanyak 80 sampel (>50%) tidak memenuhi baku mutu keamanan. Lembaga Penelitian Universitas Diponegoro Semarang melaporkan bahwa dari 120 responden di 6 Sekolah Dasar menunjukkan bahwa 33% siswanya pernah sakit setelah mengonsumsi makanan jajanan di sekolah, baik dari kantin maupun dari luar kantin sekolah dan sebanyak 93% siswanya juga memiliki kebiasaan jajan di luar sekolah selain kantin sekolah.

Adapun dampak negatif dari kebiasaan jajan yang salah sangat beragam, diantaranya mulai dari penyakit akut hingga kronis, juga penyakit gizi kurang hingga gizi lebih. Selain itu dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit seperti kanker dan tumor, juga dapat mempengaruhi fungsi otak. Pengaruh dalam jangka panjang menyebabkan pusing, mual, muntah, diare, bahkan kesulitan buang air besar akibatnya banyak terjadi keracunan akibat makanan jajanan. Dari tahun 2001-2006 menunjukkan peningkatan baik dari jumlah kejadian maupun jumlah korban yang sakit dan meninggal (Taryadi, 2007:3).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah antara lain bekal sekolah, makan pagi, aktifitas sekolah, iklan di televisi dan ketersediaan makanan jajanan di sekolah (Ali Khomsan, 2003:155). Fungsi dari sarapan salah satunya untuk mendapatkan energi yang akan digunakan untuk beraktivitas. Selain itu, dampak sarapan sebelum berangkat ke sekolah sangat besar. Rata-rata anak yang sempat sarapan di sekolah mampu mencetak prestasi yang lebih dari pada anak-anak yang tidak sempat sarapan. Sarapan dapat merangsang gerakan belahan otak kanan sehingga dapat mendorong kegiatan yang aktif dan kreatif. Aktivitas akan terganggu apabila tidak adanya energi yang dihasilkan sehingga akan menyebabkan rasa lapar, lemah, letih, dan lesu. Pada siswa, kondisi ini tidak mengenakkan sehingga mereka yang merasakan kondisi seperti ini akan segera jajan.

Mengonsumsi makanan jajanan sedikit maupun banyak memang dapat mengurangi rasa lapar, tetapi apakah benar bahwa rasa lapar itu pemicu bagi siswa untuk jajan. Salah satu jajan adalah untuk memenuhi kebutuhan psikis mereka. Pemenuhan kebutuhan psikis akan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang paling berperan bagi siswa adalah lingkungan sekolah dan lingkungan rumah atau keluarga. Sikap orang tua mempunyai pengaruh yang besar di lingkungan rumah terhadap kebiasaan jajan untuk siswa TK dan SD (Taryadi, 2007:4).

Menurut Hendrik L. Blum dalam Soekidjo Notoatmodjo (2003:146), disebutkan bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor yaitu keturunan, lingkungan, perilaku dan pelayanan kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, keracunan makanan jajanan dipengaruhi oleh perilaku dan lingkungan.

SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang termasuk salah satu SD favorit di wilayah Sekaran. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di SD Negeri Sekaran 01 menunjukkan bahwa pada siswa kelas IV yang berjumlah 21 siswa terdapat 19,94% siswa yang jajan sebanyak 1 kali selama istirahat pertama, 57,14% siswa yang jajan sebanyak 2 kali, dan 23,81% siswa yang jajan sebanyak 3 kali selama istirahat pertama. Sedangkan pada siswa kelas V yang berjumlah 32 siswa terdapat 3,13% siswa yang jajan sebanyak 1 kali, 34,38% siswa yang jajan sebanyak 2 kali, 40,62% siswa yang jajan sebanyak 3 kali, 12,50% siswa yang jajan sebanyak 4 kali, dan 9,38% siswa yang jajan sebanyak 5 kali selama istirahat pertama. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengambil judul proposal skripsi “Hubungan antara Makan Pagi, Penghasilan Orang Tua Siswa dengan Kebiasaan Jajan Berbahan Kimia pada Siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010”.

1.2 Rumusan masalah

Makan pagi mempunyai peranan penting terutama bagi anak usia enam sampai dua belas tahun yaitu pemenuhan gizi pada saat pagi hari dimana anak-anak usia tersebut masih dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, selain itu juga mempunyai aktivitas fisik yang padat. Apabila anak mempunyai kebiasaan makan pagi maka akan mempengaruhi kebiasaan jajan pada siswa. Kebiasaan jajan berbahan kimia akan menimbulkan perilaku boros pada anak dan

dapat mengganggu kesehatan anak. Permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010?
2. Adakah hubungan antara lingkungan sosial ekonomi dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010?

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui hubungan antara makan pagi dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010, sehingga siswa dapat terpenuhi kebutuhan gizinya untuk memulai pelajaran di sekolah.
2. Untuk mengetahui hubungan antara penghasilan orang tua siswa dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010, sehingga diharapkan dengan penghasilan tinggi orang tua dapat memberikan makanan yang baik untuk anaknya.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

1.4.1 Untuk pihak SD Negeri Sekaran 01

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah tentang kebiasaan makan pagi dan penghasilan orang tua siswa sehingga dapat mengurangi kebiasaan jajan berbahan kimia yang dilakukan para siswa khususnya di lingkungan sekolah. Karena makanan berbahan kimia yang ada di sekitar banyak mengandung zat kimia yang berbahaya bagi tubuh.

1.4.2 Bagi Peneliti

Manfaat yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan makan pagi para siswa sebelum berangkat sekolah dan penghasilan orang tua para siswa, serta ada tidaknya hubungan antara kebiasaan makan pagi dan penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Gunungpati Kota Semarang tahun Pelajaran 2009/2010.

1.4.3 Bagi Orang Tua Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyediaan makanan sehari-hari yang akan dikonsumsi oleh keluarga dan memantau kebiasaan makan anaknya di luar.

1.5 Keaslian penelitian

Penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan beberapa penelitian yang pernah ada (tabel 1).

Tabel 1
Keaslian Penelitian

| No | Judul/Peneliti/ Lokasi Penelitian | Tahun | Desain | Variabel | Hasil |
|-----|--|-----------|-------------------------------------|--|--|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 1 | Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan jajan pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 01 Wedi Klaten | 2001 | <i>Explanatory, cross sectional</i> | Variable bebas: pengetahuan Variabel an Terikat: kebiasaan Jajan | Tidak ada hubungan yang bermakna |
| 2 | Hubungan antara frekuensi jajan di sekolah dengan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Wonotinggal 01-02 Candisari Semarang tahun ajaran 2004/2005 | 2004/2005 | <i>explanatory</i> | Variabel bebas: frekuensi jajan Variabel terikat: status gizi | Indeks BB/TB, $\pi=0,009$ dan $z=0,320$ |
| 3 | Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SD 2 Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. Ina Rondiyati | 2003 | <i>Cross sectional</i> | Variabel bebas: kebiasaan sarapan Variabel terikat: prestasi belajar | Prestasi belajar dipengaruhi oleh: 1. faktor intrinsik: motivasi 2. faktor ekstrinsik: kualitas guru, kualitas sarana belajar, disiplin sekolah, peran orang tua, peran saudara. |
| 4 | Perilaku jajan pada anak sekolah (study kualitatif) pada siswa kelas VI SDN Muktiharjo Lor Kecamatan Genuk, Semarang. Agustina Ika Siswanti | 2004 | kualitatif | Variabel bebas: perilaku jajan Variabel terikat: jajan | Pengetahuan perilaku subyek cukup baik tetapi prakteknya masih kurang baik. |

Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah:

1. Penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan makan pagi, penghasilan orang tua dengan frekuensi jajan berbahan kimia pada anak SD Negeri 01 Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang belum pernah dilakukan.
2. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang).

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

1.6.1 Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.6.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2009.

1.6.3 Ruang Lingkup Materi

Penelitian ini meliputi materi promosi kesehatan dan ilmu perilaku tentang kebiasaan makan pagi, penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Gunungpati Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Makan Pagi

2.1.1.1 Pengertian Makan Pagi

Makan pagi adalah makanan yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah atau sebelum melakukan kegiatan sekolah (Depkes RI, 2001:22). Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari itu. Sering kali orang mengabaikan makan pagi karena diburu oleh waktu yang sempit. Sebagian orang harus meninggalkan rumah sejak pagi untuk memulai aktifitasnya di tempat kerja (Ali Khomsan, 2004:103).

2.1.1.2 Manfaat Makan Pagi

Banyak orang telah mengabaikan makan pagi, padahal sarapan mempunyai dua manfaat yang penting terhadap kesehatan kita antara lain:

Pertama, makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi belajar lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan dalam hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena kurangnya suplai energi (Ali Khomsan 2004:103).

Kedua, makan pagi akan memberikan kontribusi yang penting akan beberapa zat yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh. Makan pagi yang sehat seyogyanya mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna. Masalahnya sering kali tidak bisa dihadirkan sehingga makan pagi yang dihidangkan umunya minus sayuran. Namun hal ini tidak menjadi masalah karena fungsi sayuran sebagai penyumbang vitamin dan mineral bisa digantikan oleh buah (Ali Komsan 2004:103).

Vitamin banyak terkandung dalam buah dan sayuran. Jus buah segar adalah sarapan yang paling dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman tidak makan. Setelah mengonsumsi jus buah segar maka dapat dilanjutkan dengan makan sereal atau roti. Adapun manfaat lainnya dari makan pagi adalah:

2.1.1.2.1 Memperbaiki Memori Otak

Didalam otak kita terdapat beberapa syaraf yang saling berhubungan. Syaraf tersebut juga memerlukan makanan untuk bekerja. Pada penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kita kelaparan, jika saat sarapan kita tidak mendapatkan glukosa yang cukup, fungsi otak, khususnya memori dapat terganggu (Andri Arijanto dkk, 2008:16).

2.1.1.2.2 Memperkuat Hubungan dalam Keluarga

Sarapan bersama dengan keluarga berarti mempertemukan keluarga dan dapat berdiskusi bersama. Riset menunjukkan bahwa keluarga yang duduk bersama saat sarapan secara emosi lebih dekat satu sama lainnya bila

dibandingkan dengan keluarga yang anggotanya masing-masing terburu-buru pergi ke kantor atau ke sekolah (Andri Arijanto dkk, 2008:17).

2.1.1.2.3 Meningkatkan Daya Tahan terhadap Stress

Penelitian pada sebuah perusahaan multi nasional mengungkapkan bahwa karyawan yang melewatkan sarapan pagi mudah terkena depresi, tetapi sebaliknya mereka yang sempat sarapan merasa lebih puas, sigap dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap pekerjaan. Karyawan yang sarapan membuat asupan lebih banyak vitamin A, D, E, zat besi, dan kalsium dibanding karyawan yang tidak sarapan (Andri Arijanto dkk, 2008:16).

Siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan tidaklah rugi, karena sarapan banyak memberikan manfaat. Selain manfaat diatas, sarapan juga dapat memberikan manfaat lain bagi siswa, antara lain: (1) memelihara ketahanan fisik, agar dapat beraktivitas sebagaimana mestinya dan tidak mudah sakit, dan (2) meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Selain manfaat yang telah disebutkan diatas ada manfaat yang lainnya, antara lain:

Pertama, Makan pagi Sebagai Stimulus dalam Belajar. Sebuah penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa sarapan merupakan energi pendorong dalam proses belajar si kecil sekaligus sebagai stimulus dalam belajar. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa ada beberapa perbedaan nyata yang tampak pada anak yang biasa sarapan dibanding dengan mereka yang tidak pernah atau jarang makan pagi. Anak yang memulai harinya dengan makan pagi mampu menyerap

pelajaran lebih baik dibanding mereka yang tidak makan pagi (Andri Arijanto dkk, 2008:17).

Kedua, Makan pagi Sebagai Sumber Energi dan Nutrisi. Makan pagi juga bermanfaat untuk memberikan energi lebih banyak dalam beraktifitas bagi anak, energi itulah yang membuat anak aktif didalam kelas dan lebih bersemangat sehingga mudah bersosialisasi dengan lingkungan sekelilingnya. Makan pagi bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak, mengontrol berat badan mereka, dan menurunkan kadar kolestrol dalam tubuh. Keseimbangan inilah yang membuat anak tetap dalam keadaan prima dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga tidak gampang sakit yang berakibat terganggunya kehadiran di sekolah (Andri Arijanto dkk, 2008:17).

Membiasakan makan pagi pada anak memang sulit. Adanya citra makan pagi sebagai kegiatan yang dirasakan menjengkelkan perlu diubah menjadi salah satu kebiasaan yang disukainya. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengubah citra tersebut sebagai berikut: (1) Anak perlu dibiasakan bangun lebih pagi, agar tersedia waktu yang cukup untuk makan pagi. (2) Para orang tua hendaknya memberikan contoh yang baik, yaitu membiasakan makan pagi. (3) Pada saat sarapan, sebaiknya anak ditemani oleh salah seorang anggota keluarganya. (4) Orang tua dan guru hendaknya tidak bosan mengingatkan anak untuk selalu makan pagi dan memberi penjelasan mengenai manfaat makan pagi. (5) Bagi anak yang tidak sempat makan pagi hendaknya dibawakan bekal ke sekolah (Andri Arijanto dkk, 2008:18). Untuk menyiapkan bekal yang di sukai anak dan sekaligus mengandung nutrisi, berikut ada 7 tips menyiapkan bekal bagi anak:

Pertama, Libatkan Anak Membuat Bekalnya. Dalam hal ini anda bisa meminta anak membantu didapur saat menyiapkan bekalnya. Hargai pendapat anak anda dalam memilih menu, dengan begitu anda bisa menjamin bahwa menu tersebut disukai oleh anak anda. Meskipun anak bisa memilih menu tapi perhatikan keseimbangan nilai gizinya (Carlina Patuwo, 2007:3).

Kedua, Kreatif Mengemas Bekal. Berkreasilah dengan menu anak, misalnya berkreasi dalam pemilihan rasa yang enak dan tidak membuat bosan, bentuk, dan jenis menu. Dalam berkreasi bentuk, anda bisa mencoba membuat beragam bintang atau karakter anak pada makanannya. Cara ini bisa membuat anak tertarik dengan apa yang anda buat (Carlina Patuwo, 2007:3).

Ketiga, Tambahkan Ekstra Nutrisi. Selain menu pokok seperti nasi, roti, atau kentang, anda bisa menambahkan sayuran seperti daun selada, bayam, atau irisan buah-buahan seperti mentimun, apel, dan wortel sebagai nutrisi tambahan. Sajikan sayuran dan buah dalam wadah terpisah supaya tidak layu (Carlina Patuwo, 2007:3).

Keempat, Pilihlah Makanan Hangat. Makanan hangat seperti sup atau kentang dan kacang panggang bisa menjadi pilihan yang tepat untuk bekal anak. Untuk menghemat waktu siapkan menu tersebut pada malam sebelumnya, kemudian anda bisa menghangatkannya di pagi hari. Kemaslah dalam wadah yang bisa mempertahankan kehangatan makanan (Carlina Patuwo, 2007:3).

Kelima, Pastikan Nutrisi Seimbang. Tidak ada salanya menyajikan menu dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi sekali. Yang patut diperhatikan adalah jangan lupa keseimbangan kandungan lemak dan gula tersebut dengan

vitamin, mineral, dan serat sehingga terciptalah menu yang lengkap. Menu lengkap yang dimaksud adalah kombinasi dari beberapa group makanan seperti sayuran, buah-buahan, daging dan kacang-kacangan, biji-bijian, dan susu (Carlina Patuwo, 2007:3).

Keenam, Hindarkan Menu yang Sama Setiap Hari. Menyajikan menu yang sama dua hari berturut-turut akan membuat anak bosan dengan bekalnya, yang ada anak akan menukar atau bahkan memberikan bekalnya pada temannya (Carlina Patuwo, 2007:3).

Ketujuh, Tidak Semua Makanan Bisa Didinginkan. Mendinginkan makanan dalam lemari es kadang anda lakukan supaya makanan tidak cepat basi, tapi tahukah anda bahwa tidak semua makanan bisa didinginkan di lemari es. Beberapa makanan seperti mayones, dan telur rebus akan berubah rupa dan rasa saat didinginkan (Carlina Patuwo, 2007:3).

Dengan sedikit strategi dan persiapan sebelumnya, anda bisa menyajikan bekal makanan yang tidak hanya bergizi tapi juga lezat untuk anak anda, sehingga sangat berguna untuk menunjang aktifitas anak seharian penuh (Carlina Patuwo, 2007:3).

2.1.1.3 Upaya Membiasakan Siswa untuk Makan Pagi

Mengingat bahwa pentingnya makan pagi bagi anak-anak, remaja, dan dewasa maka sebagai orang tua kita lebih memperhatikan sarapan mereka. Akibat bila tidak makan pagi dapat menurunkan konsentrasi, ditandai dengan: lemah, keluar keringat dingin, bahkan pingsan atau kesadarannya menurun dan prestasi belajar juga akan menurun.

Supaya penurunan tersebut tidak berlangsung terlalu lama, maka diadakan upaya membiasakan makan pagi bagi siswa SD, dengan cara: (1) Anak perlu dibiasakan bangun lebih pagi, agar tersedia waktu yang cukup untuk makan pagi. (2) Orang tua memberikan contoh yang baik dalam hal membiasakan makan pagi. (3) Usahakan makan pagi dilakukan bersama-sama anggota keluarga yang lain. (4) Guru hendaknya tidak bosan mengingatkan siswa-siswinya untuk makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. (5) Bagi anak yang tidak sempat makan pagi, sebaiknya makanan dibawa ke sekolah. (6) Besar porsi makan pagi sebanyak 1/3 (sepertiga) besar porsi yang dianjurkan sehari. (7) Bentuk sarapan boleh nasi atau pengganti, misalnya ubi, kentang, roti dsb. (8) Sebaiknya menggunakan makanan yang banyak mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga.

2.1.1.4 Kebutuhan Makanan pada Anak Sekolah

Awal usia enam tahun anak mulai masuk sekolah, dengan demikian anak-anak mulai masuk kedalam dunia baru, dimana dia mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, dan dia berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya. Di lingkungan yang baru ini, dia mengalami perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang terbesar adalah kebiasaan makan pada anak sekolah karena tuntutan aktivitas yang tinggi. Perubahan perilaku tentang perilaku makan apabila tidak diimbangi dengan bimbingan orang tua maka akan tertejab dalam makanan yang banyak mengandung bahan kimia. Makanan diperlukan untuk aktifitas. Aktivitas kegiatan yang tinggi bagi anak-anak mempengaruhi stamina, supaya stamina tetap terjaga maka harus ada pemenuhan gizi yang baik dan seimbang. Agar stamina anak tetap

terjaga sewaktu di sekolah maka anak dibiasakan sarapan. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan pangan dan gizi (Sjahmien Moehji, 2003:57). Kebutuhan pangan dan gizi berbeda antara individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut:

2.1.1.4.1 Tahap Perkembangan

Tahap perkembangan meliputi kehidupan sebelum lahir, sewaktu bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Laju pertumbuhan sebelum dan sesudah lahir (*pre-natal* dan *post-natal*) serta semasa bayi (<1th) adalah lebih cepat daripada tahap lainnya dari kehidupan. Pertumbuhan masa kanak-kanak (*growth spurt I*, umur 1-9 tahun) berlangsung dengan kecepatan lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, tetapi kegiatan fisiknya meningkat. Masa remaja disebut sebagai *growth spurt II* dengan kisaran usia 10-19 tahun. Masa dewasa yaitu usia 20-60 tahun, baik wanita maupun pria terlibat dalam masa kerja fisik yang tinggi, maka diperlukan asupan gizi yang cukup (Yayuk Farida Baliwati, dkk. 2004:65).

2.1.1.4.2 Faktor Fisiologis Tubuh

Faktor fisiologis tubuh misalnya kehamilan. Pada masa ini zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ reproduksi ibu maupun untuk pertumbuhan janin (Yayuk Farida Baliwati, dkk. 2004:65).

2.1.1.4.3 Keadaan Sakit dan Proses Penyembuhan

Keadaan sakit dan dalam masa penyembuhan seseorang yang menderita penyakit yang disertai dengan demam membutuhkan lebih banyak protein. Pada

masa ini akan banyak kehilangan nitrogen yang diperlukan untuk perombakan protein (Yayuk Farida Baliwati, dkk. 2004:65).

2.1.1.4.4Aktivitas Fisik yang Tinggi

Aktivitas fisik yang tinggi makin banyak memerlukan energi. Pengukuran kebutuhan energi didasarkan pada pengeluaran energi dengan komponen utama angka metabolisme basal (*basal metabolic rate* atau BMR) dan kegiatan fisik sesuai dengan tingkatannya (ringan, sedang, berat) pada masing-masing jenis kelamin (Yayuk Farida Baliwati, dkk. 2004:66).

2.1.1.4.5Ukuran Tubuh (Berat dan Tinggi Badan).

Pada jenis kegiatan yang sama, orang yang besar menggunakan lebih banyak energi daripada orang yang berbadan kecil (Yayuk Farida Baliwati, dkk. 2004:66).

Angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan (per orang per hari umur) anak umur 7-12 tahun. Kebutuhan energi golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif lebih cepat, terutama penambahan tinggi badan. Mulai umur 10-12 tahun, kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (Andri Ariyanto dkk, 2008:20). Adapun jumlah energi dan protein yang dianjurkan oleh Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi bagi anak umur tahun tertera pada (tabel 2)

Tabel 2
Angka Kecukupan Gizi untuk Anak

| Golongan Umur | Berat | Tinggi | Energi | Protein |
|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7-9 tahun | 24 kg | 120 cm | 1900 kkal | 37 gr |
| 10-12 tahun(Pria) | 30 kg | 135 cm | 2000 kkal | 45 gr |
| 10-12 tahun (wanita) | 35 kg | 140 cm | 1900 kkal | 54 gr |

Sumber: Widya Karya Pangan Nasional dan Gizi 1998 dalam I Dewa Nyoman Supariasa, dkk (2001).

2.1.2 Kebiasaan

Kebiasaan merupakan sebagian dari perilaku, sedangkan perilaku atau aktivitas yang ada pada individu itu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu itu, perilaku atau aktivitas merupakan jawaban respon terhadap stimulus yang mengenainya.

2.1.2.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah segala bentuk tanggapan dari individu terhadap lingkungan (Budioro, 1998:27). Sedangkan menurut Robert Kwick (1974) dalam buku Soekidjo Notoatmodjo (1997:123) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.

Dari segi biologis perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Namun pengertian perilaku (manusia) mempunyai arti sebagai semua kegiatan manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar yang diterima oleh tubuh (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:114).

Bila dilihat dari bentuknya respon terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

2.1.2.1.1 Perilaku Tertutup (*Covert Behaviour*)

Perilaku tertutup merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, atau kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum teramati secara jelas oleh orang lain (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:114).

2.1.2.1.2 Perilaku Terbuka (*Overt Behaviour*)

Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:116).

Beberapa cara perubahan perilaku, baik yang terjadi secara alamiah maupun direayasa, dalam menghadapi kondisi lingkungan yang sesaat maupun yang berbentuk pola yang agak menetap antara lain adalah sebagai berikut:

Pertama, Perubahan Perilaku yang Bersifat Naluri (*Instinctive*). Disini perilaku muncul karena timbulnya dorongan dari dalam diri sendiri individu makhluk yang bersangkutan, sehingga bentuk perilaku yang muncul dan bisa diamati terutama berkaitan dengan timbulnya dan keberadaan dorongan dari dalam pada waktu itu (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:114).

Kedua, Perubahan Perilaku yang Bersifat Adaptif. Perubahan yang berkembang dalam upaya makhluk untuk beradaptasi dengan lingkungannya agar bisa bertahan hidup (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:116).

Ketiga, Perubahan Perilaku karena Proses Pendewasaan. Perilaku karena pendewasaan ini pada hakekatnya merupakan gabungan atau terjadi baik secara adaptif maupun naluriah juga. Melalui perjalanan umumnya yang semakin dewasa makhluk yang bersangkutan akan melakukan adaptasi perilaku terhadap lingkungannya di samping juga berkembang perilaku yang sifatnya alamiah (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:116).

Keempat, Perubahan Perilaku yang Terbentuk dan Berkembang Melalui Proses Sosialisasi dan Pembudayaan. Proses yang hanya pada manusia ini akan terjadi baik secara disadari atau tidak, karena keberadaan seseorang dalam lingkungan budaya masyarakat tertentu. Bentuk perilaku dapat diamati pada apa yang biasanya disebut kebudayaan, adat istiadat, sopan santun, etika, moral, kepercayaan, dan lainnya (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:117).

Kelima, Perubahan Perilaku yang Direkayasa Melalui Proses Pendidikan, Penyuluhan, Pelatihan, dan Bentuk Proses Belajar Mengajar. Perilaku yang sudah ada dengan sadar dan terencana melalui berbagai macam cara biasanya dikategori untuk menjadi bentuk perilaku yang diinginkan (Budioro, 1998:28).

2.1.2.2 Perilaku Kesehatan

Berdasarkan batasan perilaku dari Skinner, perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman serta lingkungan (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:118).

Menurut Becker (1979) dalam Soekidjo Notoatmodjo (2005:118) klasifikasi tentang perilaku kesehatan meliputi:

2.1.2.2.1 Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup antara lain: makan dengan menu seimbang, olah raga secara teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras, istirahat yang cukup, mengendalikan stres, perilaku atau gaya hidup yang lain yang positif bagi kesehatan (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:118).

2.1.2.2.2 Perilaku Sakit (*Illness Behavior*)

Perilaku sakit ini mencakup respon seseorang terhadap sakit dan penyakit, persepsinya terhadap sakit, pengetahuan tentang: penyebab dan gejala penyakit, pengobatan penyakit, dan sebagainya (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:118).

2.1.2.2.3 Perilaku Peran Sakit (*The Sick Role Behavior*)

Dari segi sosiologi, orang sakit (pasien) mempunyai peran, yang mencakup hak-hak orang sakit (*right*) dan kewajiban sebagai orang yang sakit (*obligation*). Hak dan kewajiban ini harus diketahui oleh orang sakit sendiri maupun orang lain (terutama keluarganya), yang selanjutnya disebut peran orang sakit (*the sick role*). Perilaku ini meliputi: tindakan untuk memperoleh kesembuhan, mengenal atau mengetahui fasilitas atau sarana pelayanan atau penyembuhan penyakit yang layak, mengetahui hak dan kewajiban orang sakit (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:119).

2.1.2.3 Jenis Perilaku

2.1.2.3.1 Perilaku yang Reflektif

Perilaku yang reflektif merupakan perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme tersebut. Reaksi perilaku

refleksif adalah perilaku yang terjadi dengan sendirinya secara otomatis (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:114).

2.1.2.3.2 Perilaku Non Refleksif

Perilaku non reflektif merupakan perilaku yang dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran. Biasanya orang melakukan semua tindakan dengan penuh kesadaran, tindakan yang didasarkan atas sikap yang sadar disebut perilaku non refleksif (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:114).

2.1.2.3.3 Cara Pembentukan Perilaku

Cara pembentukan perilaku terdiri dari:

Pertama, cara pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan. Salah satu cara pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan kondisioning atau kebiasaan, dengan cara membiasakan diri dengan berperilaku seperti yang diharapkan, maka terbentuklah perilaku, misal: dari kecil anak diberikan atau dibelikan makanan ringan sehingga anak akan terbiasa makan makanan ringan tersebut lalu anak tidak mau makan masakan rumah (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:164).

Kedua, pembentukan perilaku dengan pengertian (*Insight*). Disamping pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan, pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan pengertian atau insight, misalnya: kalau mengendarai sepeda motor hendaklah memakai helm supaya kita aman (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:164).

Ketiga, Pembentukan Perilaku dengan Penggunaan Model. Disamping pembentukan perilaku kondisioning dan insight diatas, pembentukan perilaku

masih dapat ditempuh dengan menggunakan model atau contoh (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:164).

2.1.2.4 Faktor yang Mendasari Perilaku yang Berkaitan dengan Makanan

Menurut faktor yang mendasari perilaku yang berkaitan dengan makanan adalah faktor perilaku dipengaruhi oleh sejumlah faktor budaya, sosial ekonomi, dan faktor lingkungan. Disamping karakteristik pribadi seseorang misalnya pengetahuan. Dibidang ilmu sosial, faktor-faktor ini diklasifikasikan sebagai berikut:

2.1.2.4.1 Faktor-Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*)

Faktor-faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya (Budioro, 2003:164).

2.1.2.4.2 Faktor-Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Faktor-faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban, dan sebagainya (Budioro, 2003:164).

2.1.2.4.3 Faktor-Faktor Pendorong (*Reinforcing Factor*)

Faktor-faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan, atau petgas yang lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat (Budioro, 2003:164).

2.1.2.5 Perilaku Jajan

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Em Zul Fajri, 2005:387), jajan atau kudapan adalah panganan yang dijajakan. Sedangkan berjajan diartikan sebagai membeli panganan di kedai atau warung yang dijajakan orang.

Perkembangan di dunia industri makanan telah menghasilkan produk-produk makanan yang siap santap.

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok dalam masyarakat yang tidak dapat disahkan dari perilaku jajan. Perilaku jajan meliputi nilai gizi, keamanan, kebersihan penyajian dan pengolahan yang masih diragukan. Hal ini sangat menghawatirkan karena kebutuhan akan gizi pada anak sekolah sebagian besar dapat diperoleh dari jajan di jajan di sekolah. Perilaku jajan anak sekolah akan berakibat langsung pada kesehatan.

2.1.3 Makanan Jajanan

2.1.4.1 Definisi Makanan Jajanan

Makanan jajanan merupakan campuran dari berbagai bahan makanan yang dianalisis secara bersamaan dalam bentuk olahan (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk, 2001:108), sedangkan menurut *Food and Agriculture Organisation* (FAO) dalam Judhiastuti F dan DN Iswarawanti, makanan jajanan (*street food*) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang disiapkan dan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat karamaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Widodo Juddarwanto, 2006:2).

Makanan jajanan disini yang banyak disukai adalah *junk food*. *Junk food* adalah produk pangan dengan kandungan nutrisi yang sangat rendah, rendah serat, tinggi lemak, tinggi garam (natrium), tinggi kalori, dan hanya mengandalkan rasa enak. Ada 10 jenis yang termasuk *junk food*, salah satunya adalah *fast food* atau makanan cepat saji. *Fast food* yang dimaksudkan disini adalah *fast food* yang

berasal dari negara barat, bukan makanan lokal sejenis pecel atau yang lainnya. Meskipun *fast food* dirancang sebagai makanan yang cepat dan praktis, namun bila konsumsi secara berlebihan *fast food* membawa berbagai dampak buruk bagi kesehatan. Dampak tersebut antara lain obesitas, jantung koroner, asam urat, tekanan darah tinggi, kencing manis, kolesterol dan kanker (Merry Sylvia, 2007:134).

2.1.4.2 Jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan yang paling banyak disukai oleh anak-anak adalah yang menarik. Jenis makanan jajanan dibagi menjadi empat kelompok, yaitu : (1) Makanan utama, seperti rames, nasi pecel, bakso, mie ayam, dan sebagainya. (2) *Snack* atau panganan seperti kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya. (3) Golongan minuman seperti cendol, es krim, es teller, es buah, es teh, dawet, dan sebagainya. (4) Buah-buahan segar (Ali Khomsan, 2004:16).

2.1.4.3 Fungsi Makanan Jajanan

Jajanan bagi anak sekolah dapat berfungsi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktifitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi anak sekolah yang tidak makan pagi). Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil (Ali Khomsan, 2004:16).

2.1.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Jajan

Faktor yang mempengaruhi anak jajan adalah:

2.1.4.4.1 Pendapatan Keluarga

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, pendapatan keluarga adalah hasil kerja atau usaha dari anggota keluarga.

Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer atau sekunder. Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dengan penghasilan orang tua dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makan. Dua perubahan ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga (Yayuk Farida B, 2004:71).

Pengaruh pendapatan terhadap perbaikan kesehatan dan kondisi alam yang mengadakan interaksi dengan status gizi adalah sama jelasnya bahwa penghasilan meningkat dan daya beli (Yayuk Farida B, 2004:71). Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik.

2.1.4.4.2 Aktivitas di sekolah

Dengan aktifitas anak yang relatif padat dan tinggi, stamina anak akan cepat loyo kalau tidak di tunjang dengan intake pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas. Agar stamina anak sekolah tetap fit selama mengikuti kegiatan maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan makan pagi (Ali Khomsan, 2004:117-118).

2.1.4.4.3 Makan Pagi

Sarapan atau makan pagi berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Sarapan memutus masa “puasa” tersebut, bila puasa tersebut tidak

disudahi dengan makan pagi, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua-tiga jam di pagi hari. Kadar glukosa normal antara 70 hingga 110 mg/dl. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal (Andri Arijanto, 2008:16).

Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber tenaga bagi otak. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting karena waktu sekolah adalah aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 1/4 kalori sehari (Widodo Judarwanto, 2006:2).

Menurut para ahli gizi, sedikitnya 30 persen total energi tubuh harus di penuhi saat makan pagi. Karena itu, seyogyanya anak-anak dibujuk untuk membiasakan diri untuk makan pagi. Penelitian tersebut menunjukkan, bahwa makan pagi bukanlah sekedar untuk mengenyangkan perut selama belajar disekolah, tetapi lebih dari yaitu agar anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik agar mendukung prestasi belajarnya. Makan pagi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Para ahli melakukan pengujian terhadap daya ingat anak-anak usia sekolah diperlu menyatakan, perbendaharaan kata mereka sensitif terhadap efek pemberian makan pagi. artinya, kemampuan anak-anak untuk mengingat sangat dipengaruhi oleh ketersediaan kalori dan zat gizi dari makan pagi. penelitian ini menyimpulkan, pertama, otak sensitif terhadap penurunan jangka pendek ketersediaan zat-zat makanan. Kedua, keadaan tidak makan pada malam dan pagi hari akan menghasilkan hambatan psikologi disertai perubahan fungsi otak, khususnya daya ingat (Sintha Ratnawati, 2001: 93).

2.1.4.4.4 Pengetahuan Gizi

Pertama, Definisi Pengetahuan. Pengetahuan merupakan bagian dari pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah proses mengubah tingkah laku atau praktek kesehatan penduduk termasuk pengetahuan dan sikap yang berkaitan dengan perubahan tersebut. Pendidikan kesehatan dapat memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi agar menjadi lebih sehat dengan cara menghindari diri dari perbuatan-perbuatan yang mengganggu kesehatan serta membentuk kebiasaan hidup yang bermanfaat bagi kesehatan (budioro, 2002:13-14).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga,dll). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas dan persepsi terhadap objek (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:50).

Kedua, gizi. Kata gizi berasal dari bahasa arab “gidzha” yang berarti makanan (Suhita Almatsier, 2002:3). Menurut WHO gizi merupakan pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang kehidupan sejak janin dalam kandungan, bayi, anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Makanan yang memenuhi syarat merupakan kebutuhan untuk pertahanan hidup, pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan sejahtera (Sukarman, 2002:4-5).

Cara pemilihan makanan yang memenuhi syarat dapat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang salah satunya adalah pengetahuan gizi oleh orang tua dan oleh siswa. Konsumsi anak dipengaruhi juga dari pola asuh orang tua, jika orang

tua memiliki pengetahuan yang cukup maka anak akan terpenuhi nilai gizinya. Tetapi lepas dari pengawasan orang tua maka anak memilih sendiri makanan apa yang ingin dimakannya. Ketidaktahuan tentang makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang salah pada anak dan rendahnya pengetahuan gizi akan menyebabkan sikap masa bodoh terhadap makanan tertentu (Ali Khomsan, 2004:153).

2.1.4.4.5 Lamanya Di Sekolah

Anak-anak sekolah harus masuk mulai dari hingga 07.00 hingga pukul 12.30, sedangkan untuk anak yang aktif setelah pukul 12.30 masih ada kegiatan lain seperti mengikuti ekstra kulikuler atau les tambahan yang di adakan oleh pihak sekolahan hingga pukul 15.30. padahal antara pukul 07.00 sampai pukul 12.30 ada waktu yang makan tersendiri yaitu setelah makan pagi dan sebelum makan siang. Antara waktu diatas seharusnya anak mulai mengonsumsi makanan untuk memenuhi energinya. Jika dalam waktu itu anak berada disekolahan dan anak tidak membawa bekal, maka anak akan jajan di sekitar sekolah.

2.1.4.4.6 Ketersediaan Makanan

Anak-anak atau balita yang mengonsumsi makanan sangat tergantung pada ketersediaan makanan di rumah akhirnya terkondinisi dengan jenis-jenis makanan jajanan yang baru yang sedang dicoba oleh ibunya akhirnya terbentuk kebiasaan makan dengan komoditi pilihan Dengan jajan anak dapat mengenal beragam makanan yang dijual di kantinsekolah ada pula yang jajan bermacam-macam mulai dari mie goeng, bakso ojek, siomay, es sirup, es teh, sampai aneka kripik dalam kemasan (Ali Khomsan, 1004:117).

2.1.4.4.7 Uang Saku

Berkaitan dengan perilaku jajan anak disekolah, beberapa hal yang perlu diteliti anatara lain adalah seberapa besar anak sekolah dasar menerima uang saku dari orang tuanya. Jumlah nominal yang diterima dan bagaimana anak caranya anak tersebut membelanjakan uang saku tersebut. Apabila mereka membelanjakan untuk jajan, maka jenis makanan jajanan apa saja yang menjadi kegemarannya yang sering dibelinya (Eunike Sri Tyas Suci, 2009:29). Kegemaran anak-anak akan hal yang manis, gurih dan asam sering dimanfaatkan oleh penjual untuk menarik anak-anak. Kadangkala produk yang ditawarkan bukan menyehatkan tetapi tetapi malah berbahaya bagi tubuh.

2.1.4.5 Makanan Jajanan yang Baik

Makanan jajan yang baik meliputi makanan yang sehat. Makanan yang sehat adalah makanan yang memenuhi triguna makanan yaitu : makanan yang bersih. Makanan yang bersih adalah makanan yang bebas dari lalat, debu, dan serangga lainnya; makanan yang aman adalah makanan yang tidak mengandung bahan berbahaya yang dilarang untuk makanan, seperti pewarna, dan zat pengawet yang diperuntukkan bukan untuk makanan dan tidak tercemar oleh bahan kimia yang membahayakan manusia. Makanan yang halal adalah makanan yang tidak bertentangan dengan agama yang dianut oleh siswa (Depkes RI, 2001:10).

Makanan yang tidak layak untuk dikonsumsi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: makanan yang baunya basi, makanan yang rasanya sudah berubah, makanan yang sudah lembek, makanan yang berlendir atau berbusa, makanan

yang sudah ditumbuhi jamur, makanan yang sudah mengeras atau mengering, makanan yang berulat atau mengandung benda asing, makanan yang sudah kadaluarsa, makanan yang warnanya telah berubah, makanan yang kemasannya sudah rusak (Depkes RI, 2001:11).

Hasil pengamatan Badan POM terhadap 163 sampel makanan jajan anak di 10 propinsi, 80 sampel (>50%) tidak memenuhi persyaratan mutu dan keamanan produk. Produk makanan tersebut banyak ditemukan penggunaan bahan pengawet dan pewarna yang dapat mengganggu kesehatan anak. Makanan jajanan masih beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis, yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diijinkan atau kandungan bahan kimia yang berbahaya bagi kesehatan anak, serta standar gizi yang rendah (Widodo Judarwanto, 2006:1).

2.1.4.6 Gangguan Akibat Makanan Jajanan

Makanan jajanan merupakan makanan yang diragukan tentang keamanannya, baik keamanan fisik maupun keamanan biologis. Keamanan fisik seperti: tidak adanya benda-benda asing yang ikut terolah, sedangkan keamanan biologis seperti tidak adanya bakteri-bakteri penyebab penyakit. Zat-zat kimiawi bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit seperti kanker dan tumor pada organ manusia. Reaksi simpang makanan ini ternyata dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi,

gangguan emosi, gangguan bicara, hiperaktif hingga memperberat gejala pada penderita autism (Widodo Judarwanto, 2006:2)

2.1.4.5.1 Jajanan yang dijual dipinggir jalan

Jajanan yang dijual dipinggir jalan dapat tercemar oleh timbal (Pb) yang berasal dari sisa pembakaran atau asap kendaraan bermotor. Keracunan Pb kronik ditandai dengan depresi, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, daya ingat terganggu, dan sulit tidur. Dalam waktu 1-2 hari dapat timbul gejala mual, muntah, sakit perut yang hebat, kelainan fungsi otak, anemia berat, kerusakan ginjal, bahkan data menyebabkan kematian (Taryadi, 2007:2).

2.1.4.5.2 Makanan yang tidak Bersih dapat Tercemar Bakteri *E-coli*.

Makanan yang tidak Bersih dapat Tercemar Bakteri *E-coli* menyebabkan gangguan. Gangguan yang disebabkan oleh bakteri ini adalah sakit perut, diare, dan gangguan pencernaan lainnya (Taryadi, 2007:2).

2.1.4.5.3 Makanan Jajanan yang Menggunakan Formalin dan Boraks

Makanan jajanan yang menggunakan formalin dan boraks dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, seperti sakit perut akut, muntah-muntah, depresi system syaraf, serta kegagalan peredaran darah. Formalin dan boraks biasanya digunakan untuk mengawetkan mayat, pembasmi serangga dan menghilangkan bau. Dalam dosis tinggi formalin dapat menimbulkan kejang-kejang, muntah darah, kerusakan ginjal, bahkan kematian (Taryadi, 2007:3).

2.1.4.5.4 Makanan Jajanan yang Menggunakan Rhodamin dapat Menimbulkan Kerusakan Hati.

Makanan jajanan yang menggunakan rhodamin dapat menimbulkan kerusakan hati. Rhodamin termasuk zat kimia yang berbahaya dan rhodamin

sebagai pewarna merah pada pewarnaan tekstil. Rhodamin dapat masuk kedalam tubuh melalui makanan yang diberi rhodamin (Taryadi, 2007:3).

2.1.4.5.5 Makanan Jajanan yang Terlalu banyak Mengandung Vetsin

Makanan jajanan yang terlalu banyak mengandung vetsin atau *Mono Sodium Glutamate* (MSG) dapat menyebabkan sindrom restoran china (Taryadi, 2007:3).

2.1.4.7 Kelebihan dan Kekurangan Makanan Jajanan

Jajanan yang dikonsumsi oleh anak merupakan fenomena yang menarik untuk ditelaah karena beberapa kelebihan: (1) Merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi bagi anak yang tidak makan pagi). (2) Pengenalan beberapa makanan jajan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil. (3) Meningkatkan perasaan gengsi anak pada teman-temannya di sekolah.

Adapun kekurangan ataupun aspek negatif dari makanan jajanan yaitu bahwa makanan jajanan yang terlalu sering dikonsumsi dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada anak (Ali Khomsan, 2004:16). Sebagian besar makanan jajanan hanya mengandung karbohidrat yang membuat anak cepat kenyang. Hal ini dapat mengganggu nafsu makan anak, sehingga apabila dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan anak. Gangguan ini disebabkan anak tidak cukup terpenuhinya asupan gizi. Makanan jajanan juga beresiko terhadap kesehatan terhadap kesehatan karena penanganannya yang tidak higienis sehingga dapat

mengakibatkan keracunan karena terkontaminasinya makanan jajanan oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diijinkan.

2.1.4.8 Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah

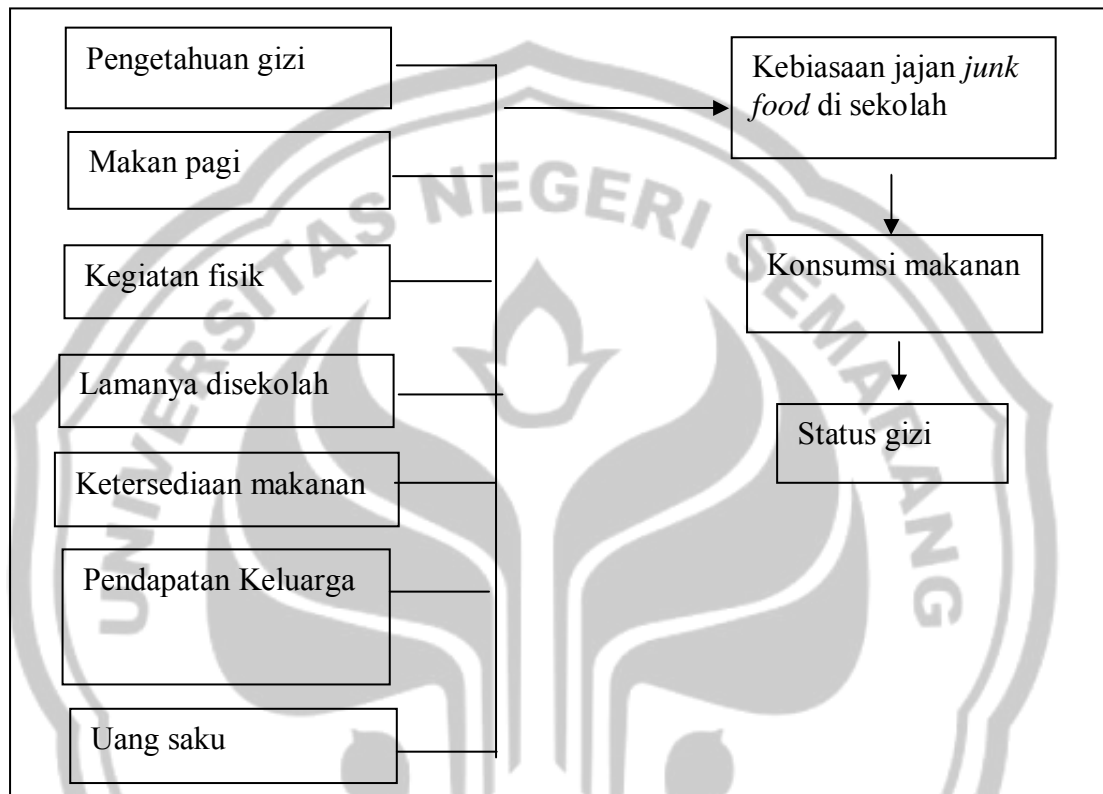
Banyaknya dan tingginya aktivitas anak di sekolah menyebabkan anak merasa lapar kembali diantara dua waktu makan (pagi dan siang). Sebagai pengganti sarapan, anak jajan di sekolah untuk mengurangi rasa lapar. Tetapi mutu dan keseimbangan gizi menjadi tidak seimbang, karena dengan jajan anak bisa mengenal beragam makanan yang dijual di sekolah. Oleh karena itu jajan dapat membantu seorang anak membentuk selera makan yang beragam. Pada saat dewasa nanti dia dapat menikmati aneka ragam makanan (Ali Khomsan, 2004:154).

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dari kebiasaan jajan, seringkali akan jadi beralasan tidak mau makan karena masih kenyang akibat jajan di sekolah. Pada saat jajan, anak umumnya membeli makanan berat atau makanan kecil padat energi terbuat dari karbohidrat atau tepung, gorengan yang kaya lemak dan murah harganya. Anak-anak tertarik dengan makanan jajan di sekolah karena warnanya yang menarik, rasanya yang menggugah selera, dan harganya terjangkau. Makanan ringan, sirup, bakso, siomay dan sebagainya menjadi makanan jajanan sehari-hari di sekolah (Ali Khomsan, 2004:155).

2.2 Kerangka teori

Berdasarkan uraian landasan teori, maka disusun kerangka teori mengenai hubungan antara makan pagi, penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan *junk*

food pada siswa. Determinan dekat adalah faktor yang berhubungan dengan makan pagi siswa dan penghasilan orang tua. Determinan antara adalah faktor yang berhubungan dengan kebiasaan jajan. Determinan jauh adalah faktor yang berhubungan dengan status gizi.



Gambar 1

Kerangka Teori

Sumber: Ali Khomsan (2004), Andri Arijanto (2008), Anies (1997), Budioro(2002), Eunike Sri Tyas Suci (2009), Merry Sylvia (2007), Sinta Ratnawati (2001), Soekidjo Notoatmodjo (2005), Sunita Almatsier (2002), Widodo Judarwanto (2006), Taryadi (2007), Yayuk Farida Baliwati (2004)

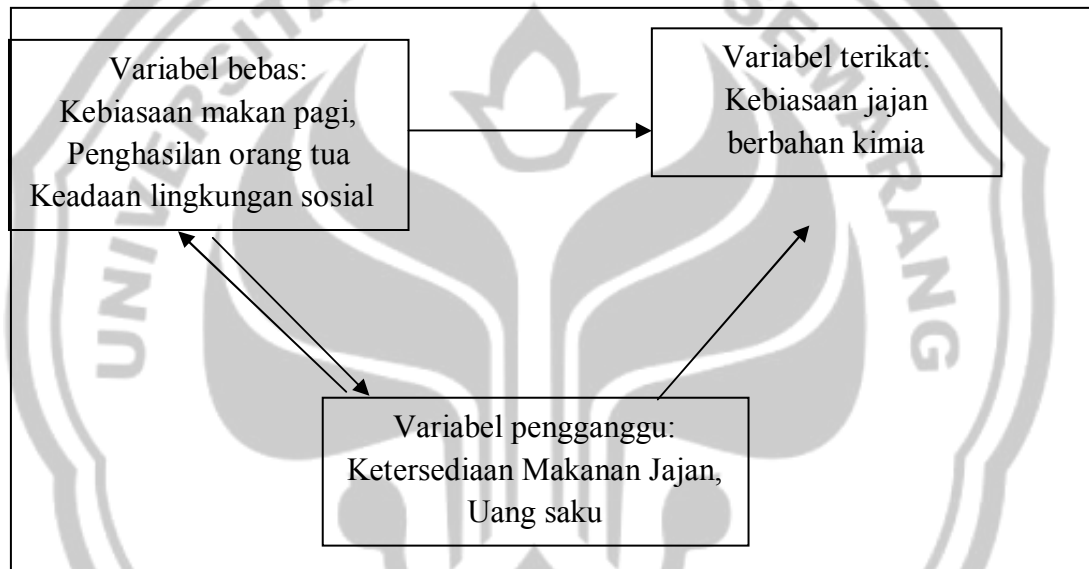
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal khusus (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:68).

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2

Kerangka konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2002:72) hipotesis adalah jawaban sementara dari penelitian. Dalam penelitian ini hipotesis yang digunakan adalah hipotesis analitik kategori.

1. Ada hubungan antara kebiasaan tidak makan pagi dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.
2. Ada hubungan antara penghasilan orang tua siswa dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.

3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Eksplanatory Reseach*. *Eksplanatory Reseach* (penelitian penjelasan) yaitu menjelaskan suatu keadaan atau hubungan antara variabel pengaruh dan variabel terpengaruh melalui pengujian hipotesis (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:26).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik subjek penelitian yang berubah dari satu subjek ke subjek lain (Sudigdo Sastroasmoro, 2002:220). Terdapat dua variabel yang akan dianalisa yaitu variabel bebas (*independent variabel*), variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas (*independent variabel*), dan variabel pengganggu adalah ketersediaan makanan jajan dan uang saku. Adapun variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini antara lain:

3.4.1 Variabel Bebas

Yang termasuk dalam variabel bebas adalah makan pagi dan penghasilan orang tua siswa.

3.4.2 Variabel Terikat

Yang termasuk variabel terikat adalah kebiasaan jajan berbahan kimia.

3.4.3 Variabel Pengganggu

Yang termasuk variabel pengganggu adalah ketersediaan makanan dan uang saku siswa. Variabel ini dikendalikan dengan cara penentuan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: (1) Siswa yang mempunyai uang saku mulai dari Rp. 2.000,00 dan di atasnya per hari dan bersedia menjadi responden. (2) Siswa yang masuk sekolah. (3) Sekolah yang mempunyai kantin. (4) Sekolah yang ada penjual makanan jajanan selain kantin. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: (1) Siswa yang tidak bersedia menjadi responden. (2) Siswa yang tidak masuk sekolah.

3.5 Definsi Operasional dan Skala Pengukuran

Untuk menyamakan persepsi terhadap masing-masing variabel, perlu dibuat definisi operasional dari semua variabel penelitian.

Adapun definisi operasional yang digunakan untuk variabel dimaksud adalah:

Tabel 3
Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

| No | Variabel | Definisi operasional | Pengukuran | Kategori | Skala |
|-----|----------------------|---|------------|--|---------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 1 | Kebiasaan Makan pagi | Makan pagi adalah makanan yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah | kuesioner | 1 = terbiasa bila setiap pagi makan >3 | ordinal |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|---|-----------|---|---------|
| | | atau sebelum melakukan kegiatan sekolah (Depkes RI, 2001:22). Kebiasaan makan pagi adalah rutinitas makan yang dilakukan setiap pagi. | | x 2 = tidak terbiasa bila setiap pagi tidak makan < 3x | |
| 2 | Pendapatan keluarga | Pendapatan keluarga adalah hasil kerja dari anggota keluarga (KBBI, 2001) | Kuesioner | 1. rendah bila penghasilan orang tua dibawah UMR kota Semarang (Rp. 838.500,00) 2. sedang bila penghasilan orang tua antara Rp. 838.500,00- Rp. 1.770.000,00 3. tinggi apabila penghasilan orang tua > Rp. 1.770.000,00 | Ordinal |
| 3 | Kebiasaan jajan berbahan kimia | Kebiasaan jajan berbahan kimia adalah rutinitas sehari-hari tentang mengonsumsi makanan yang mengandung bahan kimia yang dibeli diluar. Salah satunya <i>Junk food</i> adalah produk pangan dengan kandungan nutrisi yang sangat rendah, rendah serat, tinggi lemak, tinggi garam (natrium), tinggi kalori, dan hanya mengandalkan rasa enaknya. Pengukuran ini dihitung dengan menjumlahkan skor total dari frekuensi jajan dengan skor tertinggi 9 dan skor terendah 1. nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dibagi dengan jumlah kriteria. | Kuesioner | 1. rendah bila telah jajan 1-3X sehari 2. sedang bila telah jajan 4-6X sehari 3. tinggi telah jajan > 6X sehari. | Ordinal |

Saifudin
Azwar
2005:114

3.6 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Suharsimi Arikunto, 2002:55). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang berjumlah 69 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Sampel dari penelitian ini sejumlah 68 siswa. Sampel dari penelitian ini diambil dari populasi dengan teknik pengambilan *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria tersebut digunakan untuk menentukan sampel, sehingga tidak ada lagi variabel perancu yang dapat mempengaruhi variabel bebas dan variabel terikat.

3.7 Sumber Data Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua macam sumber data, antara lain:

3.7.1 Data Primer

Sumber data primer meliputi: (1) Data identitas yang meliputi nama responden, umur, jenis kelamin responden dan data para makanan jajanan yang dijual di sekitar sekolah. (2) Data tentang kebiasaan sarapan, diperoleh dari kuesioner

3.7.2 Data Sekunder

Data jumlah siswa, data jumlah pedagang jajanan, data pekerjaan orang tua, penelitian-penelitian atau jurnal lain yang berkaitan dengan makanan jajan dan kebiasaan makan pagi, penelitian-penelitian yang berkaitan tentang makanan jajanan.

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam memperoleh data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Dalam penelitian ini yang digunakan adalah kuesioner.

3.8.1 Kuesioner

Jumlah butir soal yang ada pada kuesioner penelitian sebanyak 24 soal tertutup dengan alternatif jawaban a dan b. jawaban benar mendapat skor satu dan jawaban yang salah mendapat skor nol. Adapun kisi-kisi pertanyaan beserta item-item pertanyaan tertera pada (tabel 4).

Tabel 4
Item Pertanyaan Penelitian

| No | Faktor Pembahasan | No. Item Pertanyaan |
|----|----------------------------|---------------------|
| 1 | Pengertian Sarapan | 1, 2, 3 |
| 2 | Kebiasaan Sarapan | 4, 5, 7 |
| 3 | Jenis Sarapan | 6, 8 |
| 4 | Pengertian Makanan Jajanan | 9, 10, 11, 12 |
| 5 | Kebiasaan Jajan | 13, 15, 17, 19 |
| 6 | Frekuensi Jajan | 14, 16, 18, 20 |
| 7 | Tempat Jajan | 21, 22 |
| 8 | Jajanan yang Disukai | 23, 24 |

3.8.1.1 Validitas

Kuesioner diujikan pada 20 siswa terdiri dari 10 siswa kelas IV dan 10 siswa kelas V SD Negeri Sekaran 02. Alasannya sekolah tersebut memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian, sama-sama termasuk SD Negeri dan berada pada satu wilayah kerja Puskesmas Sekaran. Pengujian validitas pada instrumen penelitian ini menggunakan program SPSS versi 12.0, dimana hasil akhirnya (r hitung) di banding dengan r tabel *Product Moment Pearson*, dengan taraf signifikansi 5% diketahui r tabel 0,444. Ini menampilkan kriteria jika r hitung $>$ r tabel, maka butir atau variabel tersebut valid (Singgih Santoso, 2001:278). Dari 24 soal yang diujikan hasil r hitung $>$ r tabel sehingga dapat dikatakan 24 soal tersebut valid semua.

3.8.1.2 Reliabilitas

Sama halnya dengan uji validitas, untuk mengetahui apakah instrumen penelitian ini reliabel atau tidak maka digunakan program SPSS versi 12.0, dengan kriteria jika r alpha $>$ r tabel, maka butir atau variabel tersebut reliabel (Singgih Susanto, 2001:280). Berdasarkan uji reliabilitas dengan SPSS versi 12.0, didapatkan r alpha 0,949 $>$ 0,444. Dengan demikian variabel atau butir pertanyaan penelitian bisa dikatakan reliabel, karena r alpha dari pertanyaan lebih besar daripada r tabel yang sudah ada standarnya.

3.9 Teknik Analisis Data Perolehan Data

3.9.1 Kuesioner

Pengisian kuesioner untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan penghasilan orang tua responden dengan didampingi oleh peneliti atau orang yang ditunjuk

peneliti untuk membantu responden jika mengalami kesulitan dalam memahami kuesioner. Semua pertanyaan yang telah disediakan harus dijawab tanpa ada pengaruh dari pendamping.

3.10 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

3.10.1 Teknik Pengolahan Data

Adapun langkah-langkah dalam menganalisa adalah sebagai berikut:

2.1.1.2.1 Editing

Editing yaitu memeriksa data yang telah dikumpulkan. Editing dilakukan langsung setelah mendapatkan data supaya dapat melakukan koreksi dan melengkapi kekurangan yang ada sehingga penelitian tidak memerlukan waktu yang lama dalam prosesnya .

2.1.1.2.2 Coding

Coding adalah pemberian kode untuk mempermudah pengolahan data. Jawaban dari responden diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori, biasanya berupa angka sehingga mudah untuk dibaca.

2.1.1.2.3 Entry

Entry yaitu memasukkan data yang telah diberi kode kedalam komputer lalu data tersebut diolah. Sehingga akan memudahkan peneliti dalam membacanya.

Penelitian ini menggunakan dua macam analisis, yaitu analisis univariat dan bivariat.

3.10.2.1 Analisis Univariat

Analisis ini digunakan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel. Data hasil penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk tabel, grafik dan narasi. Untuk mengevaluasi besarnya proporsi masing-masing faktor yang meningkatkan resiko yang ditemukan untuk masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat bermanfaat untuk melihat apakah data sudah layak untuk dilakukan analisis, melihat gambaran data yang dikumpulkan dan apakah data sudah optimal untuk dianalisis lebih lanjut.

3.10.2.2 Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan uji statistik yang disesuaikan dengan skala data yang ada. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-square. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% dengan nilai kemaknaan 5% (Singgih Santoso, 2001:278).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di SD Negeri Sekaran 02, Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati, Kabupaten Kota Semarang. SD Negeri Sekaran 01 berada di jalan Taman Siswa No.10 Sekaran. SD tersebut dibangun oleh pemerintah Kota Semarang tahun 1928 diatas lahan seluas 2.985 m².

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi ruang berdasarkan jumlah ruang kelas sebanyak 6 ruangan dan 5 ruang penunjang lainnya seperti 1 ruang kantor kepala sekolah, 1 ruang kantor guru, 1 ruang TU, 1 ruang perpustakaan dan 1 ruang UKS. Sedangkan untuk ruang UKS tidak di manfaatkan secara maksimal dalam hal kesehatan karena tidak ada siswa yang bertugas seperti dokter kecil atau petugas kesehatan yang lainnya (Tabel 5).

Tabel 5

Distribusi Ruang di SD Negeri Sekaran 01

| No | Jenis ruang | Jumlah |
|----|----------------------|--------|
| 1 | Ruang kelas | 6 |
| 2 | Ruang Kepala Sekolah | 1 |
| 3 | Ruang Kantor Guru | 1 |
| 4 | Ruang TU | 1 |
| 5 | Ruang Perpustakaan | 1 |
| 6 | Ruang UKS | 1 |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi meja kursi berdasarkan jumlah meja dan kursi siswa sebanyak 278 buah, dan jumlah meja kursi untuk guru sebanyak 14 buah (Tabel 6).

Tabel 6
Distribusi meja dan kursi di SD Negeri Sekaran 01

| No | Nama | Jumlah |
|----|----------------------|--------|
| 1 | Meja dan Kursi Siswa | 278 |
| 2 | Meja dan Kursi Guru | 14 |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi status penjual makanan jajanan dari sekolah sebanyak 12 orang penjual makanan jajan yang liar atau tidak dibawah pengawasan dan sekolah, dan 2 orang penjual makanan jajan yang dari pengawasan sekolah dan berada menetap di sekolah (tabel 6).

Tabel 6
Distribusi Penjual Makanan Jajanan

| No | Penjual Makanan Jajan | Jumlah |
|----|----------------------------|--------|
| 1 | Penjual Makanan Jajan Liar | 12 |
| 2 | Penjual Makanan Jajan Liar | 2 |

Sedangkan dari 12 penjual Makanan Jajanan liar terdapat 7 orang penjual makanan jajanan yang tidak menetap dan 5 orang penjual makanan jajanan yang menetap tetapi berada di luar SD Negeri Sekaran 01 (Tabel 7).

Tabel 7
Distribusi Sifat Penjual Makanan Jajanan Berbahan Kimia

| No | Sifat Penjual Makanan Jajanan | Jumlah |
|----|-------------------------------------|--------|
| 1 | Penjual Makanan Jajanan Menetap | 5 |
| 2 | Penjual Makanan Jajanan tidak Tetap | 7 |

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian

4.1.2.1 Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang atau 52,20% dan perempuan sebanyak 33 orang atau 47,80% (Tabel 5).

Tabel 8
Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase (%) |
|----|---------------|--------|----------------|
| 1 | laki-laki | 35 | 52,20 |
| 2 | perempuan | 33 | 47,80 |

4.1.2.2 Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi responden berdasarkan umur 16 responden atau 23,5% berumur 9 th, 35 responden atau 52,20% berumur 10 th, 15 responden atau 22,40% berumur 11 th, 1 responden atau 1,50% berumur 12 th, dan 1 responden atau 1,50% berumur 13 th (Tabel 6).

Tabel 9
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

| No | Umur | Jumlah | Presentase (%) |
|----|-------|--------|----------------|
| 1 | 9th | 16 | 23,50 |
| 2 | 10 th | 35 | 52,20 |
| 3 | 11 th | 15 | 22,40 |
| 4 | 12 th | 1 | 1,50 |
| 5 | 13 th | 1 | 1,50 |

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Analisis Univariat

4.2.1.1 Deskripsi Data Makan Pagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh deskripsi data makan pagi responden yang responden yang melakukan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 51 orang atau 75,0% dan responden yang tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 17 orang atau 25,0% (Tabel 7).

Tabel 10

Deskripsi Data Makan Pagi Responden

| No | Makan Pagi | Jumlah | Persentase (%) |
|----|------------|--------|----------------|
| 1 | Ya | 51 | 75,0 |
| 2 | Tidak | 17 | 25,0 |

4.2.1.2 Deskripsi Data Pendapatan Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh deskripsi data pendapatan orang tua, responden yang orang tuanya memiliki penghasilan rendah sebanyak 31 orang atau 45,5% dan responden yang orang tuanya memiliki penghasilan tinggi sebanyak 37 orang atau 54,5% (Tabel 8).

Tabel 11

Deskripsi Data Pendapatan Orang Tua

| No | Pendapatan Orang Tua | Jumlah | Persentase (%) |
|----|----------------------|--------|----------------|
| 1 | Rendah | 31 | 45,5 |
| 2 | Tinggi | 37 | 54,5 |

4.2.1.3 Deskripsi Data Pekerjaan Ayah Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh deskripsi data pekerjaan ayah, 28 responden atau 41,2% yang ayahnya bekerja sebagai buruh, 1 responden atau 1,6% yang ayahnya bekerja sebagai petani, 1 responden atau 1,6% yang ayahnya bekerja sebagai pedagang, 2 responden atau 3,2% yang ayahnya bekerja sebagai karyawan, 25 responden

atau 36,8% yang ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan 11 responden atau 16,2% yang ayahnya bekerja sebagai PNS (Tabel 9).

Tabel 9
Deskripsi Data Pekerjaan Ayah Responden

| No | Pekerjaan ayah | Jumlah | Persentase (%) |
|----|----------------|--------|----------------|
| 1 | Buruh | 28 | 41,2 |
| 2 | Petani | 1 | 1,6 |
| 3 | Pedagang | 1 | 1,6 |
| 4 | Karyawan | 2 | 3,2 |
| 5 | Wiraswasta | 25 | 36,8 |
| 6 | PNS | 11 | 16,2 |

4.2.1.4 Deskripsi Data Pekerjaan Ibu Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh deskripsi data pekerjaan ibu, 15 responden atau 22,1% yang ibunya bekerja sebagai buruh, 1 responden atau 1,6% yang ibunya bekerja sebagai petani, 3 responden atau 4,8% yang ibunya bekerja sebagai pedagang, 2 responden atau 3,2% yang ibunya bekerja sebagai karyawan, 7 responden atau 10,3% yang ibunya bekerja sebagai wiraswasta, 4 responden atau 6,4% yang ibunya bekerja sebagai PNS dan 36 responden atau 52,9% yang ibunya tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (Tabel 10).

Tabel 10
Deskripsi Data Pekerjaan Ibu Responden

| No | Pekerjaan ibu | Jumlah | Persentase(%) |
|-----|------------------|--------|---------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1 | Buruh | 15 | 22,1 |
| 2 | Petani | 1 | 1,6 |
| 3 | Pedagang | 3 | 4,8 |
| 4 | Karyawan | 2 | 3,2 |
| 5 | Wiraswasta | 7 | 10,3 |
| 6 | PNS | 4 | 6,4 |
| 7 | ibu rumah tangga | 36 | 52,9 |

4.2.1.5 Deskripsi Data Frekuensi Jajan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh deskripsi data frekuensi jajan responden, jumlah responden yang frekuensi jajanya rendah selama di sekolah sebanyak 19 orang atau 27,9% dan responden yang frekuensi jajanya sedang selama di sekolah sebanyak 33 orang atau 48,5% dan responden yang frekuensi jajanya tinggi selama di sekolah sebanyak 16 orang atau 23,5% (Tabel 11).

Tabel 14
Deskripsi Data Frekuensi Jajan

| No | Frekuensi Jajan | Jumlah | Persentase (%) |
|----|-----------------|--------|----------------|
| 1 | Rendah | 19 | 27,9 |
| 2 | Sedang | 33 | 48,5 |
| 3 | Tinggi | 16 | 23,5 |

4.2.2 Analisis Bivariat

4.2.2.1 Hubungan Makan Pagi antara dengan Kebiasaan Jajan

Berdasarkan analisis bivariat diperoleh tabulasi silang antara makan pagi dengan kebiasaan jajan. Ada 51 responden yang melakukan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 18 responden atau 35,3% siswa yang frekuensi jajannya rendah, 29 responden atau 56,9% yang frekuensi jajannya sedang dan 4 responden atau 7,8% yang frekuensi jajannya tinggi. Sedangkan 17 siswa yang tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 1 orang responden atau 5,9% yang frekuensi jajannya rendah, 4 responden atau 23,5% yang frekuensi jajannya sedang dan 12 responden atau 70,6% yang frekuensi jajannya tinggi.

Berdasarkan uji *Chi-square* diperoleh $p = 0,001 < 0,05$, sehingga H_a diterima. Hal ini berarti dapat diketahui bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan kebiasaan jajan pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. Berdasarkan *Symmetric Measure* didapatkan *Contingency Coefficient* (CC)

sebesar 0,541. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang sedang antara makan pagi dengan kebiasaan jajan (Tabel 12).

Tabel 15

Tabulasi Silang Kebiasaan Makan Pagi dengan Kebiasaan Jajan

| Sarapan | Fekkuensi Jajan | | | | | | Total | p value | CC |
|--------------|-----------------|------|--------|------|--------|------|-------|---------|----|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | |
| Ya | 18 | 35,3 | 29 | 56,9 | 4 | 7,8 | 51 | 100,0 | |
| Tidak | 1 | 5,9 | 4 | 23,5 | 12 | 70,6 | 17 | 100,0 | |

4.2.2.2 Hubungan antara Penghasilan Orang Tua dengan Kebiasaan Jajan

Berdasarkan analisis bivariat diperoleh tabulasi silang antara penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan. Ada 31 responden yang penghasilan keluarganya rendah sebanyak 14 responden atau 45,2% siswa yang frekuensi jajannya rendah, 14 responden atau 45,2% yang frekuensi jajannya sedang dan 3 responden atau 9,7% yang frekuensi jajannya tinggi. Sedangkan 37 responden yang penghasilan keluarganya tinggi sebanyak 5 responden atau 13,5% yang frekuensi jajannya rendah, 19 responden atau 51,4% yang frekuensi jajannya sedang dan 13 responden atau 35,1% yang frekuensi jajannya tinggi.

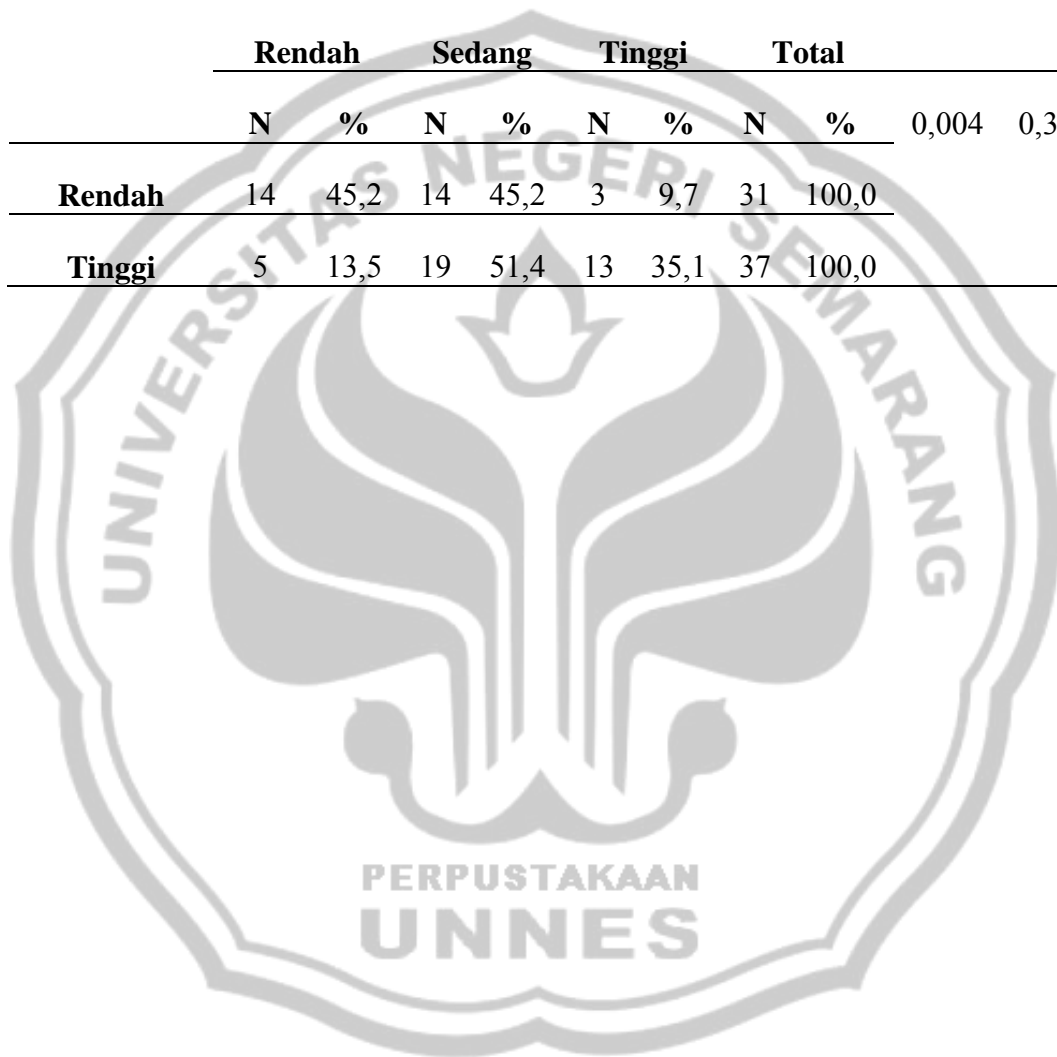
Berdasarkan uji *Chi-square* diperoleh $p = 0,004 < 0,05$, sehingga H_a diterima. Hal ini berarti dapat diketahui bahwa ada hubungan antara penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran Kecamatan Gunung pati Kota Semarang. Berdasarkan *Symmetric Measure* didapatkan *Contingency*

Coeffisient (CC) sebesar 0,371. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang rendah antara penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan *Junk Food* (Tabel 13).

Tabel 16

Tabulasi Silang Penghasilan Orang Tua dengan Kebiasaan Jajan

| Penghasilan Keluarga | Frekuensi Jajan | | | | | | | | <i>p</i> value | CC |
|-------------------------|-----------------|------|--------|------|--------|------|-------|-------|-------------------|-------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | Total | | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | | |
| Rendah | 14 | 45,2 | 14 | 45,2 | 3 | 9,7 | 31 | 100,0 | 0,004 | 0,371 |
| Tinggi | 5 | 13,5 | 19 | 51,4 | 13 | 35,1 | 37 | 100,0 | | |



BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kebiasaan Jajan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh p value 0,001 ($< \alpha$ 0,05) sehingga menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran pada tahun pelajaran 2009/2010. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang tidak melakukan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 17 orang atau 25,0%. Dari 17 orang yang tidak makan pagi terdapat siswa yang mempunyai frekuensi jajan berbahan kimia rendah sebanyak 1 orang atau 19,0%, siswa yang mempunyai frekuensi jajannya berbahan kimia sedang sebanyak 4 orang atau 23,5% dan siswa yang mempunyai frekuensi jajannya berbahan kimia tinggi 12 orang atau 70,6%. Dari 17 orang tersebut ada 7 orang siswa yang beralasan masih kenyang karena mereka lebih suka makan pada malam harinya daripada saat pagi. Sedangkan anak yang beralasan buru-buru di pagi hari ada 6 orang, itu dikarenakan kesibukan orang tua siswa sehingga anak tidak di bantu dalam persiapan ke sekolah, dan ada 4 orang siswa yang beralasan tidak nafsu makan karena menu makan pagi mereka hanya monoton dan ada yang beralasan karena tidak terbiasa dan jika sarapan kan menyebabkan sakit perut. Faktor yang menjadi penyebab siswa jajan di sekolah adalah karena anak tidak melakukan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, sehingga jajan *junk food* salah satunya alasannya adalah karena kekosongan perut mereka pada waktu berada di sekolah. *Junk food* yang di jajakan di sekolah adalah cimol, tempura, bakso ojek,

bakso mini, mie goreng, siomay. Semua jenis junk food tersebut tidak baik bagi kesehatan karena kandungan nutrisi yang rendah, rendah serat, tinggi lemak, tinggi kalori dan hanya mengandalkan rasanya saja. Oleh karena itu *junk food* membawa dampak buruk bagi kesehatan.

Siswa jajan karena Jajanan bagi anak sekolah dapat berfungsi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktifitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi anak sekolah yang tidak makan pagi). Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil (Ali Khomsan, 2004:16).

Menurut survey di Jakarta, cukup banyak anak yang berangkat ke sekolah tanpa makan pagi yaitu 16,9% dari 3495 siswa yang teliti. Akibatnya mereka jajan di warung dekat sekolah. Sedangkan menurut penelitian menyebutkan bahwa kebiasaan makan pagi secara teratur dapat menurunkan resiko menderita obesitas. Oleh karena itu manfaat makan pagi selain mencegah anak untuk jajan. Makan pagi juga dapat menurunkan resiko menderita obesitas (Ariks, 2006:1). Agar kebiasaan jajan *junk food* tidak menjadi perilaku keseharian anak maka paling tidak anak saat sekolah dibekali dengan makan pagi yang lengkap. Dari hasil penelitian Andri Arijanto yang dilaksanakan pada siswa kelas VI di SD N Piranti Sedati Sidoarjo menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarap dan prestasinya diatas rata-rata sebanyak 5 siswa dan yang prestasinya di bawah rata-rata sebanyak 7 orang. Sedangkan siswa yang tidak rutin sarapan memiliki prestasi diatas rata-rata 2 dan prestasi dibawah rata-rata sebanyak 5 siswa. Hal ini karena asupan gizi mereka terpenuhi waktu makan pagi (Andri Arijanto, 2008:24).

Menurut pengamatan, di SD Negeri Sekaran 01 terdapat 2 buah kantin sekolah dan terdapat 7 orang pedagang yang setiap harinya datang. Jajanan yang dibawa oleh pedagang dari luar membuat siswa tertarik. Ketertarikan itu timbul karena warna jajanan yang menarik, bentuknya dan baunya yang membuat anak tertarik untuk membelinya. Karena bau yang menggoda akan tercium melalui indera pencium kita lalu akan diteruskan ke otak dan otak memberikan sinyal ke lambung. Kegemaran itulah yang sering kali dimanfaatkan oleh penjual makanan jajanan.

5.1.2 Hubungan antara Penghasilan Orang Tua dengan Kebiasaan Jajan Berbahan Kimia pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh *p value* 0,004 ($< \alpha$ 0,05) sehingga menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan *junk food* pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran pada tahun pelajaran 2009/2010. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang memiliki penghasilan sedang + tinggi sebanyak 37 orang atau 54,5%. Dari 37 siswa yang orang tuanya memiliki penghasilan tinggi terdapat siswa yang frekuensin jajannya *junk food* rendah sebanyak 5 orang atau 13,5%, siswa yang orang tuanya memiliki penghasilan tinggi terdapat siswa yang frekuensin jajannya *junk food* sedang sebanyak 19 orang atau 51,1% dan siswa yang orang tuanya memiliki penghasilan tinggi terdapat siswa yang frekuensin jajannya *junk food* tinggi sebanyak 13 orang atau 35,1%. Faktor yang menjadi penyebab siswa jajan *junk food* di sekolah penghasilan orang tua siswa yang tinggi. Orang tua

memberikan uang saku supaya anaknya bisa membeli makanan jajanan seperti teman yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Uenike Sri tyas Suci di SD di Jakarta yaitu ada 326 siswa yang mempunyai jumlah nominal uang saku antara Rp. 1.000,00- Rp. 5.000,00 atau 81,5%. Ini sangat berhubungan dengan pola pemberian uang saku oleh orang tua siswa. Mereka berharap bahwa jumlah tersebut cukup untuk membeli makanan atau jajanan di sekolah.berapa alasan umum yang dilaporkan oleh responden adalah anggapan orang tua supaya mereka bisa seperti teman yang lainnya, supaya bisa traktir teman-temannya dan supaya tidak malu atau minder dengan teman yang lainnya.

Keadaan sosial ekonomi yang tinggi dipengaruhi salah satunya oleh penghasilan orang tua yang tinggi. Pola makan seseorang ditentukan juga oleh keadaan sosial ekonomi. Seseorang yang status sosial ekonominya tinggi lebih suka makan diluar rumah dan lebih menyukai makanan modern tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Mereka lebih suka makan di luar karena praktis, cepat dan pilihan variasi masakan beraneka ragam selain itu juga untuk menjaga gengsi. Tetapi bagi mereka yang status ekonominya rendah lebih suka makan dirumah dengan makanan seadanya. Mereka kadang juga tidak memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dimakan karena keterbatasan pendapatan, pengetahuan dan jumlah anggota yang ada dalam keluarga (Ali Khomsan, 2004:120). Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer atau sekunder. Keadaan ekonomi keluarga relatif

mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makan. Dua perubahan ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga (Yayuk Farida B, 2004:71).

Pengaruh pendapatan terhadap perbaikan kesehatan dan kondisi alam yang mengadakan interaksi dengan status gizi adalah sama jelasnya bahwa penghasilan meningkat dan daya beli (Yayuk Farida Baliwati, 2004:71). Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsipangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

Peneliti tidak dapat mengetahui secara langsung setiap makanan jajanan yang di beli atau dikonsumsi oleh sampel, khususnya makanan jajanan yang mengandung bahan tambahan pangan dan zat gizi yang terkandung dalam makanan jajanan tersebut.

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, di dapat simpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran Kota Semarang tahun pelajaran 2009/2010.
2. Ada hubungan antara penghasilan orang tua dengan kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa kelas IV dan V siswa SD Negeri 01 Sekaran Kota Semarang tahun pelajaran 2009/2010.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat di berikan sebagai berikut:

6.2.1 Kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 01 Sekaran

Saran yang bisa memberikan pengawasan dan pengarahan kepada para siswa dalam hal tentang pemilihan makanan jajanan berbahan kimia seperti warna makanan , penyajian makanan, bahan yang terkandung dalam makanan dan daftar label pada makanan.

6.2.2 Kepada orang tua siswa

Hendaknya para orang tua mengajarkan kebiasaan makan pagi pada siswa supaya waktu di sekolah perut mereka tidak kosong dan siswa juga dapat menemukan kebutuhan

gizi. Orang tua hendaknya juga memberikan bekal pada siswa untuk mengurangi kebiasaan jajan berbahan kimia pada siswa.

6.2.3 Kepada peneliti

Peneliti hanya meneliti kebiasaan makan pagi para siswa saja sedangkan tentang frekuensi jajan berbahan kimia dan jenis makan pagi apa yang dimakan oleh siswa tidak diteliti sehingga penelitian lebih akurat lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetomo, 2000, *Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Agustina Ika Siswanti, 2004, *Perilaku Jajan pada Anak Sekolah (Study Kualitatif) pada Siswa Kelas VI SDN Muktiharjo Lor Kecamatan Genuk, Semarang*, Skripsi, Universitas Diponegoro.
- Ali Khomsan, 2004, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta: Raja Grasindo Persada.
- Ana Nofita Antasari, 2008, *Skripsi: Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jati Sari Kecamatan Mijen Kota Semarang Tahun Ajaran 2007/2008*, Skripsi, Universitas Negeri Semarang.
- Andri Aprijanto dkk, 2008, *hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar yang dicapai IPA, IPS, Olah Raga, Total Nilai dan Daya Ingat pada Siswa Kelas VI SD N Piranti Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*, Laporan Penelitian, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Anies, 1997, *Seri Kesehatan Aneka Mengatasi Gangguan Kesehatan pada Anak-Anak 3*, Jakarta: PT Elek Media Koputindo.
- A Aziz Alimul Hidayat, 2004, *Pengantar Konsep Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Eunike Sri Tyas Suci, 2009, *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar Di Jakarta*, Jakarta: Universitas Katholik Atma Jaya Jakarta.
- Arixs, 2006, *Jangan Remehkan Sarapan*, (<http://www.ybertokoh.com/mod.php?mod = publisher&op = viewarticle & artid>) diakses pada hari sabtu 15 maret 2008.
- Budioro, 1998, *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Carlina Patuwo, 2007, *Pentingnya Sarapan bagi Si Kecil*, (<http://www.kafebalita.com/id.88db.com/id/knowledge-detailpage?>) diakses pada tanggal 28 april 2009.

- Departemen Kesehatan RI, 2001, *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah bagi Petugas Puskesmas*, Jakarta: Depkes RI.
- I Dewa Nyoman Supriasa, 2001, *Penentuan Status Gizi*, Jakarta: ECG.
- Ina Rondiyati, 2003, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa SD 2 Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus*, Skripsi, Universitas Diponegoro.
- Maulidia Herlanda dkk, 2008, *Bahaya Mengonsumsi Junk Food*, Bogor: IPB.
- Merry Sylvia, 2007, *Promosi Produk Iklan Layanan Masyarakat Bahaya "Junk Food" di Surabaya*, Surabaya: Universitas Kristen Petra.
- Singgih Santoso, 2001, *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*, Jakarta: Gramedia.
- Sintha Ratnawati, 2001, *Sehat Pangkal Cerdas*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Soekidjo Notoatmodjo, 1997, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____, 2005, *Pendidikan dan perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sjamien Moehji, 1986, *Ilmu Giz.*, Jakarta: Bhatara Karya.
- Soetjiningsih, 1995, *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta: EGC.
- Sudigdo Sastroasmoro dan Sofyan Ismael, 2002, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Jakarta: Sagung Seto.
- Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Taryadi, 2007, *Konsumerisme dan bahaya Jajan di Sekolah*, ([http:// www. Gizi.net/makalah/download/perilaku%20makanan%20sekolah.pdf](http://www.Gizi.net/makalah/download/perilaku%20makanan%20sekolah.pdf)) diakses pada hari sabtu tanggal 15 maret 2008
- Widodo Judarwanto, 2006, *Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah*, (<http://www.litbang.depkes.go.id/aktual/anak/makanan/14020.htm>) diakses pada hari sabtu 15 maret 2008.

Winarno, 2003, *Hubungan Konsumsi Pangan dan Makanan Jajanan terhadap Status Gizi Siswa Kelas II SLTPN 29 Porworejo*, Skripsi, UNNES.

Yayuk Farida Baliwati, 2004, *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya



KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN, KEADAAN SOSIAL
EKONOMI DENGAN KEBIASAAN JAJAN PADA SISWA KELAS IV
DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI SEKARAN 01 GUNUNG PATI
KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum menjawab pertanyaan, terlebih dahulu isilah identitas diri pada lembar yang telah tersedia.
2. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.

I. Identitas Responden

No. responden :

1. Nama :

2. Umur :

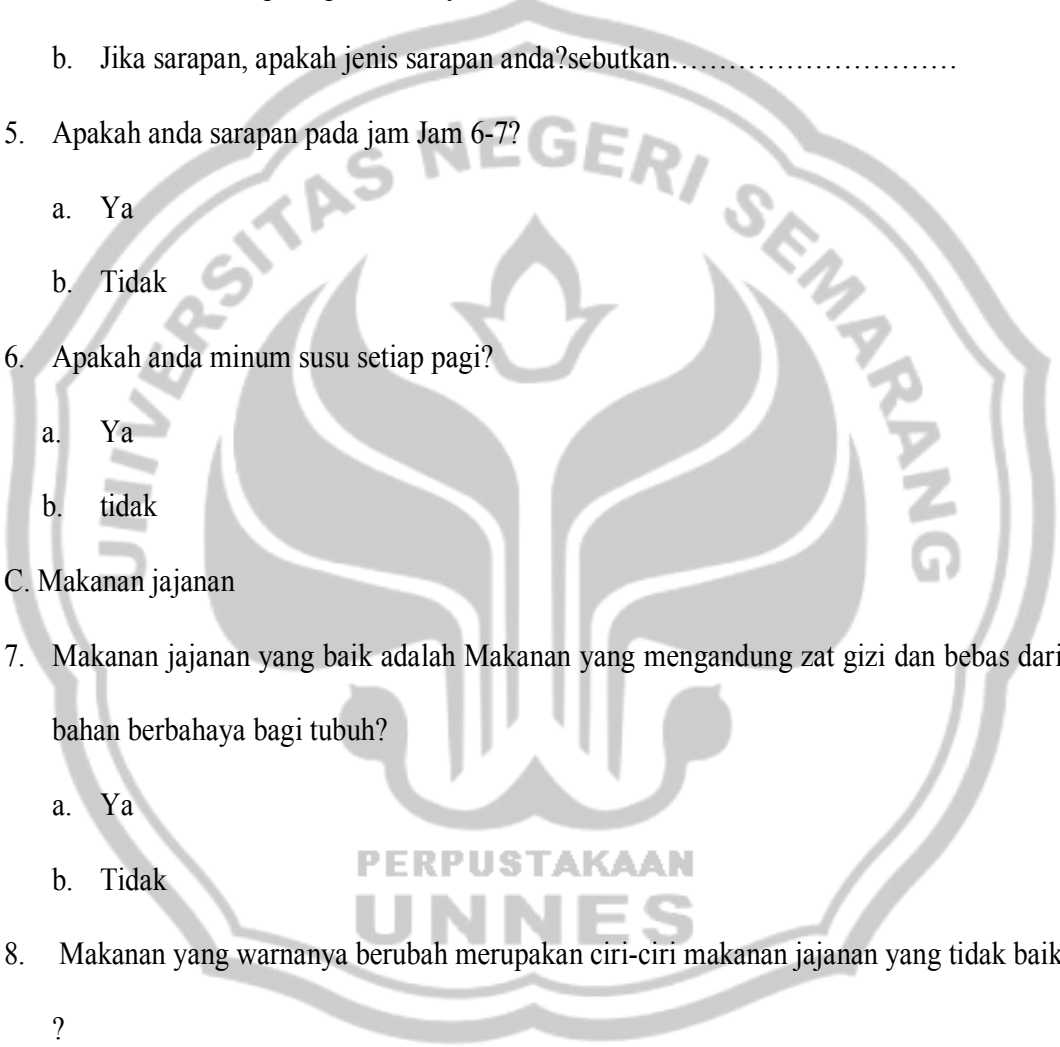
3. Jenis kelamin :

4. Uang saku :

B. Sarapan

1. Pengertian sarapan adalah Makanan yang dikonsumsi pagi hari sebelum beraktivitas yang kalorinya harus terpenuhi 1/3 kalori sehari.
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Manfaat dari sarapan adalah Memberikan energi dan kalori bagi tubuh dan otak supaya dapat beraktivitas
3. Apakah Sarapan harus mengandung Karbohidrat, Protein, Lemak?
 - a. Ya

Lanjutan (Lampiran 1)

- b. Tidak .
4. Sebelum berangkat sekolah, apakah anda tadi sarapan terlebih dahulu?
- a. Ya
- b. Tidak
- a. Jika tidak sarapan apa alasannya.....
- b. Jika sarapan, apakah jenis sarapan anda?sebutkan.....
5. Apakah anda sarapan pada jam Jam 6-7?
- a. Ya
- b. Tidak
6. Apakah anda minum susu setiap pagi?
- a. Ya
- b. tidak
- C. Makanan jajanan
7. Makanan jajanan yang baik adalah Makanan yang mengandung zat gizi dan bebas dari bahan berbahaya bagi tubuh?
- a. Ya
- b. Tidak
8. Makanan yang warnanya berubah merupakan ciri-ciri makanan jajanan yang tidak baik ?
- a. Ya
- b. Tidak
9. Bahan makan yang tidak boleh terkandung dalam makanan jajanan adalah Pewarna tekstil, bakteri perusak, zat pengawet
- 

Lanjutan (Lampiran 1)

- a. Ya
 - b. Tidak
10. Warung yang bersih dan makanannya tertutup adalah tempat jajan yang baik?
- a. Ya
 - b. Tidak
11. Sebelum masuk kelas apakah anda jajan terlebih dahulu?
- a. Ya
 - b. Tidak
12. Jika ya, berapa kali anda jajan?.....
13. Saat jam istirahat I, apakah anda jajan?
- a. Ya
 - b. Tidak
14. Jika ya, berapa kali anda jajan?.....
15. Saat jam istirahat II, apakah anda jajan?
- a. Ya
 - b. Tidak
16. Jika ya, berapa kali anda jajan?.....
17. Apakah sepulang sekolah kemarin anda jajan terlebih dahulu?
- a. Ya
 - b. Tidak
18. Jika ya, sudah berapa kali anda jajan?.....
19. Apakah anda membeli jajan di kantin sekolah?
- a. Ya
 - b. Tidak
20. Apakah anda membeli jajan di sekitar sekolah?

Lanjutan (Lampiran 1)

- a. Ya
- b. Tidak

21. Jenis jajanan apa yang anda sukai?.....

(siomay, tempura, makanan ringan, cimol, bakso mini, mie goreng, kue laker)

22. Jenis minuman apa yang anda sukai?.....

(es teh, es sirup, es goreng, minuman bersoda)



Lanjutan (Lampiran 1)

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN, KEADAAN SOSIAL
EKONOMI DENGAN KEBIASAAN JAJAN PADA SISWA KELAS IV
DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI SEKARAN 01 GUNUNG PATI
KOTA SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2009/2010

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum menjawab pertanyaan, terlebih dahulu isilah identitas diri pada lembar yang telah tersedia.
2. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.

II. Identitas Responden

No. responden :

1. Nama Responden :
2. Nama Ayah Responden :
3. Pekerjaan Ayah Responden :
4. Nama Ibu Responden :
5. Pekerjaan Ibu Responden :

A. Pendapatan keluarga

1. Apakah pekerjaan kepala keluarga (KK) anda?.....
2. Berapakah rata-rata pendapatan kepala keluarga (KK) anda?
 (pilih salah satu)
 - a. Jika perhari : Rp.....x 30 hari = Rp.....
 - b. Jika perminggu : Rp.....x 30 hari = Rp.....
 - c. Jika per bulan : Rp.....x 30 hari = Rp.....
3. Apakah kepala keluarga (KK) anda mempunyai pekerjaan sampingan? (jika ya, sebutkan jenis pekerjaanya.....)

Jika tidak langsung ke pertanyaan no. 6

4. Berapakah rata-rata pendapatan sampingan kepala keluarga (KK) anda?
 (pilih salah satu)
 - a. Jika perhari : Rp.....x 30 hari = Rp.....
 - b. Jika perminggu : Rp.....x 30 hari = Rp.....
 - c. Jika per bulan : Rp.....x 30 hari = Rp.....

Lanjutan (Lampiran 1)

5. Apakah pekerjaan ibu anda?.....
6. Berapakah besarnya rata-rata pendapatan ibu anda?
(pilih salah satu)
- a. Jika perhari : Rp.....x 30 hari = Rp.....
- b. Jika perminggu : Rp.....x 30 hari = Rp.....
- c. Jika per bulan : Rp.....x 30 hari = Rp.....
7. Apakah ibu anda mempunyai pekerjaan sampingan? (jika ya, sebutkan jenis pekerjaan sampingannya.....) jika tidak langsung ke no. 9
8. Berapakah rata-rata besarnya pendapatan sampingan ibu anda?
(pilih salah satu)
- a. Jika perhari : Rp.....x 30 hari = Rp.....
- b. Jika perminggu : Rp.....x 30 hari = Rp.....
- c. Jika per bulan : Rp.....x 30 hari = Rp.....
9. Apakah anda memiliki sumber penghasilan lainnya? (jika ya, sebutkan dalam bagan di bawah ini.....)

| Sumber Penghasilan | Besar Penghasilan |
|--------------------|-------------------|
| | |

Lampiran 2

Skor Kuesioner Penelitian

| NO | PERTANYAAN | JAWABAN | SKOR |
|------------|---|---------|------|
| III | PENGETAHUAN SARAPAN | | |
| (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1 | Pengertian sarapan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 2 | Manfaat sarapan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 3 | Kandungan dalam sarapan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 4 | Sarapan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 5 | Waktu Sarapan jam 6-7 | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 6 | Minum susu | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| III | PENGETAHUAN MAKANAN JAJANAN | | |
| 7 | Pengertian Makanan jajanan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 8 | Ciri makanan yang tidak abaik | ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 9 | Yang boleh terkandung dalam makanan jajan | ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 10 | Tempat yang aman untuk jajan | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| IV | FREKUENSI JAJAN | | |
| 11 | Jajan sebelum masuk kelas | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 12 | Berapa Kali | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 13 | Jajan pada istirahat I | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 14 | Berapa Kali | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 15 | Jajan pada istirahat II | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 16 | | | 1 |
| | Berapa kali | Ya | |
| | | Tidak | 0 |
| 17 | Jajan setelah pulang sekolah | Ya | 1 |
| | | | |
| | | Tidak | 0 |

Lanjutan (Lampiran 2)

| (1) | (2) | (3) | (4) |
|-----|----------------------------------|-------|-------------|
| 18 | Berapa Kali | Ya | 1,2,3,4,... |
| | | Tidak | 0 |
| 19 | Jajan di kantin | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 20 | Jajan di luar kantin | Ya | 1 |
| | | Tidak | 0 |
| 21 | Jenis makanan jajan yang disukai | Ya | 1,2,3,4,... |
| | | Tidak | 0 |
| 22 | Tempat yang aman untuk jajan | Ya | 1,2,3,4,... |
| | | Tidak | 0 |



Lampiran 3

Data Responden Penelitian

| No | Nama Responden | Umur | JK | Sarapan | Alasan Tdk Sarapan | Jenis Sarapan |
|-----|----------------|------|-----------|---------|--------------------|-------------------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
| 1 | Rian | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 2 | Tio | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, sarur, lauk |
| 3 | Hanun | 10 | perempuan | ya | - | nasi, sayur |
| 4 | Eva | 9 | perempuan | ya | - | mie instan |
| 5 | Iksan | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 6 | Daga | 10 | laki-laki | tidak | masih kenyang | nasi, lauk, susu |
| 7 | Eko Feri | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 8 | Fani | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 9 | Hendi | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 10 | Nisa | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 11 | Winda | 10 | laki-laki | ya | - | mie instan |
| 12 | M.Khoirun | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 13 | Naufal | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 14 | Arya | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 15 | Clara | 9 | perempuan | ya | - | nasu, lauk |
| 16 | Risa | 9 | perempuan | tidak | masih kenyang | nasui, lauk, susu |
| 17 | Dodi | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 18 | Dimas | 10 | laki-laki | tidak | masih kenyang | nasi, lauk, susu |
| 19 | Wahyu | 9 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 20 | Fanda | 9 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 21 | Faisal | 9 | laki-laki | ya | - | lainnya |
| 22 | Hanif | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 23 | Hafif | 9 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk |
| 24 | Cristina | 9 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 25 | Fandi | 13 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur |
| 26 | Ari K | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 27 | Dian C | 11 | perempuan | ya | - | nasi, sayur |
| 28 | Deny | 12 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 29 | Imam | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur |
| 30 | Ibnu | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 31 | Riski | 11 | laki-laki | tidak | masih kenyang | nasi, lauk, susu |
| 32 | Vina | 11 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, sayur |
| 33 | M. Afrizal | 11 | laki-laki | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 34 | Abi | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk |
| 35 | Arya | 10 | laki-laki | tidak | masihkenyang | nasi, lauk, susu |

Lampiran (Lampiran 3)

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
|-----|-----------------|-----|-----------|-------|-------------------|-------------------------|
| 36 | Ashanti | 10 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 37 | Anisa | 10 | perempuan | tidak | malas makan | nasi, lauk, susu |
| 38 | Adya L | 10 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 39 | A, Hajir | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 40 | Andre | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur |
| 41 | Ana Fitri | 10 | perempuan | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 42 | Amalia | 10 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 43 | Citra B | 10 | perempuan | tidak | tidak nafsu | nasi, lauk, susu |
| 44 | Devi Ana | 10 | perempuan | tidak | buru-buru | nasi, lauk, susu |
| 45 | Diana Novi | 10 | perempuan | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 46 | Danang | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur |
| 47 | Fajar W | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 48 | Irwan | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur |
| 49 | Kharisma | 10 | perempuan | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 50 | Lucki Apriliana | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 51 | M, Yusuf | 11 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 52 | Prasetyo | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, sayur, aluk |
| 53 | Ratna Ayu | 11 | perempuan | ya | - | nasi, sayur |
| 54 | Nadya R | 9 | perempuan | ya | - | nasi, sayur, lauk |
| 55 | Manda | 9 | perempuan | ya | - | nasi, sayur |
| 56 | Salsa F | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 57 | Shafira | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 58 | Risky Adi | 11 | laki-laki | tidak | malas makan | nasi, lauk, susu |
| 59 | Ulfia N | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 60 | Yolanda | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 61 | Aprisa | 11 | perempuan | ya | - | nasi, sayur |
| 62 | Sovi | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 63 | Karenina | 10 | perempuan | ya | - | nasi, sayur, lauk, susu |
| 64 | Kartina | 10 | perempuan | tidak | tidak nafsu makan | nasi, lauk, susu |
| 65 | Dandi | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 66 | Bayu | 10 | laki-laki | ya | - | nasi, lauk |
| 67 | Faleria | 10 | perempuan | ya | - | nasi, lauk |
| 68 | Dia Puspitasari | 10 | perempuan | tidak | tidak nafsu | nasi, lauk, susu |

Lampiran 4

Data Skor Kuesioner Penelitian

| No (1) | Nama Responden (2) | Jajan Di Sekolah | | | | Frekuensi Jajan | | | |
|-----------|--------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|------|
| | | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
| | | 11 | 13 | 15 | 19 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 1 | Rian | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Tio | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Hanun | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 4 | Eva | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 5 | Iksan | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 6 | Daga | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 7 | Eko Feri | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 8 | Fani | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 9 | Hendi | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 10 | Nisa | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 11 | Winda | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 12 | M.Khoirun | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 13 | Naufal | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Arya | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 15 | Clara | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 16 | Risa | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 17 | Dodi | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 18 | Dimas | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | Wahyu | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 20 | Fanda | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 |
| 21 | Faisal | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | Hanif | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Hafif | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 24 | Cristina | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 |
| 25 | Fandi | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 26 | Ari K | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 27 | Dian C | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 28 | Deny | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 |
| 29 | Imam | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 30 | Ibnu | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 31 | Riski | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | Vina | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 33 | M. Afrizal | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 34 | Abi | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 35 | Arya | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | Ashanti | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Lanjutan (Lampiran 4)

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 37 | Anisa | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 38 | Adya L | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 0 |
| 39 | A, Hajir | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 40 | Andre | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 41 | Ana Fitri | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 42 | Amalia | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 43 | Citra B | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 44 | Devi Ana | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 0 |
| 45 | Diana Novi | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 46 | Danang | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 47 | Fajar W | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 48 | Irwan | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 49 | Kharisma | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 50 | Lucki Apriliana | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 51 | M, Yusuf | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 |
| 52 | Prasetyo | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 |
| 53 | Ratna Ayu | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 54 | Nadya R | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 55 | Manda | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0 |
| 56 | Salsa F | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 |
| 57 | Shafira | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 |
| 58 | Risky Adi | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 59 | Ulfia N | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 60 | Yolanda | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 61 | Aprisa | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 62 | Sovi | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| 63 | Karenina | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 |
| 64 | Kartina | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 |
| 65 | Dandi | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 66 | Bayu | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 67 | Faleria | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 0 |
| 68 | Dia Puspitasari | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 |