

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

HALIFA NURUL AFGANI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI ANAK PADA USIA 10-12 TAHUN

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Melewatkan sarapan dan mengonsumsi makanan jajanan tidak sehat dapat menyebabkan status gizi tidak normal. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada anak usia 10-12 tahun di SDN 2 Banjar. Metode yang digunakan yaitu observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 64 orang dengan teknik pengambilan sampel *propotional random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket identitas responden, kuesioner kebiasaan sarapan, dan kuesioner kebiasaan jajan. Pada status gizi dengan pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer* dan berat badan dengan timbangan injak digital. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi $p=0,039$ ($p<0,05$) dan $r=0,258$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi $p=0,046$ ($p<0,05$) dan $r=0,250$. Responden dengan kebiasaan sarapan baik lebih banyak (57,8%) dan kebiasaan jajan baik lebih banyak (51,6%) dibandingkan yang tidak baik. Kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan yang baik akan memberikan pengaruh terhadap status gizi. Responden diharapkan untuk tidak melewati sarapan dan memperhatikan dalam memilih jajanan yang sehat, serta makanan gizi seimbang agar kebutuhan zat gizi terpenuhi.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan, Status Gizi.

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRACT

HALIFA NURUL AFGANI

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST AND SNACKING HABITS
WITH NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN AGED 10-12 YEARS***

Nutritional status is a condition resulting from the balance between nutrient intake from food and the body's nutritional needs for metabolism. Skipping breakfast and consuming unhealthy snacks can lead to abnormal nutritional status. This study aims to analyze the relationship between breakfast and snacking habits with nutritional status in children aged 10-12 years at SDN 2 Banjar. The research method used is observational with a cross-sectional study design. The sample consists of 64 students selected using proportional random sampling. The instruments used include a respondent identity questionnaire, a breakfast habit questionnaire, and a snacking habit questionnaire. Nutritional status was measured using a stadiometer for height and a digital weighing scale for weight. Data analysis was conducted using Pearson correlation tests. The results showed a significant relationship between breakfast habits and nutritional status, with $p=0.039$ ($p<0.05$) and $r=0.258$. Similarly, there was a significant relationship between snacking habits and nutritional status, with $p=0.046$ ($p<0.05$) and $r=0.250$. More respondents had good breakfast habits (57.8%) and good snacking habits (51.6%) compared to those with poor habits. Maintaining good breakfast and snacking habits positively impacts nutritional status. Therefore, students are encouraged not to skip breakfast and to choose healthy snacks, as well as to consume a balanced diet to meet their nutritional needs.

Keywords: Breakfast Habits, Nutritional Status, Schoolchildren, Snacking Habits.