

# Kebiasaan Sarapan, Jajan, dan Membawa Bekal Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor

***Breakfast, Snacking, and Bringing Lunch Habits of Elementary School Students in Bogor City***

**Ikeu Ekayanti<sup>1\*</sup>, Katrin Roosita<sup>1</sup>, Dwikan Oklita Anggiruling<sup>2</sup>, dan As Syaffa Amalia Adha<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Jawa Barat, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang 41361, Jawa Barat, Indonesia

\*Penulis koresponden: ikeuek@apps.ipb.ac.id

Diterima: 17 Juli 2025

Direvisi: 10 Desember 2025

Disetujui: 28 Desember 2025

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to analyze the relationship between breakfast habits, the habit of bringing lunch, and the habit of snacks at school in elementary school students in Bogor City. This study uses a cross-sectional study design. This study uses primary data from a total of 1167 students in 161 schools in Bogor City. The study's results showed that 59.1% of students always had breakfast, 36.6% sometimes had breakfast, and 4.3% never had breakfast. The main reasons for not eating breakfast were school attendance (58.6%) and lack of appetite (42.8%). Most students (89.0%) consumed rice/noodles/porridge/bread at breakfast, with only 4.9% consuming all five food groups. The habit of snacking shows that 73.6% of students always snack. The most consumed snacks are manufactured food/beverages (81.3%) and wet/traditional cakes (71.8%). The habit of bringing lunch to children shows that 22.5% of students always bring lunch with 38.7% using it as a substitute for breakfast. Parental education significantly correlated with breakfast frequency ( $p=0.000$ ) and breakfast food diversity ( $p=0.031$ ). Pocket money had a significant relationship with the diversity of snacks ( $p=0.002$ ) and a negative relationship with the habit of bringing lunch ( $p=0.021$ ). Breakfast habits showed a positive relationship with bringing lunch and snacks ( $p=0.000$ ). Most students always have breakfast, but the food options are not diverse. The habit of snacking has become a culture for students, students who eat breakfast or bring lunch tend to continue to make snacks at school.*

**Keywords:** breakfast; bringing lunch; snacks

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini menganalisis keterkaitan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan jajan di sekolah pada siswa SD di Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian ini menggunakan data primer dengan jumlah subjek 1167 siswa di 161 sekolah di Kota Bogor. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 59,1% siswa yang selalu sarapan, 36,6% kadang-kadang sarapan, dan 4,3% tidak pernah sarapan. Alasan utama tidak sarapan adalah kesiangan masuk sekolah (58,6%) dan tidak nafsu makan (42,8%). Sebagian besar siswa (89,0%) mengonsumsi nasi/mi/bubur/roti saat sarapan, dengan hanya 4,9% yang mengonsumsi kelima kelompok makanan saat sarapan. Kebiasaan jajan pada menunjukkan bahwa 73,6% siswa selalu jajan. Jajanan yang sering dikonsumsi adalah makanan/minuman pabrikan (81,3%) dan kue basah/tradisional (71,8%). Kebiasaan membawa bekal pada anak menunjukkan 22,5% siswa selalu membawa bekal dengan 38,7% menggunakan sebagai pengganti sarapan. Pendidikan orang tua menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan frekuensi sarapan ( $p=0,000$ ) dan keragaman pangan sarapan ( $p=0,031$ ). Uang saku memiliki hubungan yang signifikan dengan keragaman jajanan ( $p=0,002$ ) dan hubungan negatif dengan kebiasaan membawa bekal ( $p=0,021$ ). Kebiasaan sarapan menunjukkan hubungan positif dengan kebiasaan membawa bekal dan jajan ( $p=0,000$ ). Sebagian besar siswa selalu sarapan namun pilihannya makanannya belum beragam. Kebiasaan jajan sudah menjadi budaya pada siswa, siswa yang sarapan atau membawa bekal cenderung tetap melakukan jajan di sekolah.

**Kata kunci:** jajan; membawa bekal; sarapan

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah memiliki laju pertumbuhan yang stabil. Anak usia sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung tumbuh kembangnya. Disisi lain, anak usia sekolah mengalami beberapa tantangan seperti perubahan nafsu makan dan memiliki lingkungan baru yaitu sekolah. Tantangan-tantangan tersebut akan memengaruhi kebiasaan makan anak (Raymond dan Morrow 2019). Anak sekolah memiliki kebiasaan makan yang berubah yaitu memiliki kebiasaan jajan. Kebiasaan jajan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan karena adanya perubahan pola makan dapat menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi (Anggiruling *et al.* 2019).

Berdasarkan data SKI 2023, Indonesia dihadapkan masalah gizi anak yaitu terdapat 7,5% anak usia 5-12 tahun mengalami status gizi kurus, 11,9% *overweight* dan 7,8% obesitas (Kemenkes 2023). Kekurangan gizi pada siswa di sekolah dapat mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam belajar karena sering merasa lelah, sakit atau tidak masuk sekolah. Obesitas juga memiliki dampak pada anak di masa mendatang yaitu dapat memicu masalah metabolisme. Kedua permasalahan gizi ini merupakan hambatan yang serius untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan (Sinaga 2016).

Sarapan merupakan salah satu kegiatan konsumsi makanan yang menjadi perhatian bagi anak. Sarapan memiliki manfaat, antara lain untuk membantu menstabilkan kadar glukosa darah, mencegah anemia dan dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Kebiasaan sarapan yang baik pada anak sekolah dapat meningkatkan nilai IQ anak. Bukan hanya dari frekuensi sarapan, komposisi atau kualitas sarapan juga memengaruhi IQ anak (Liu *et al.* 2021). Sarapan sehat merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang. Sarapan sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap sesuai kebutuhan (memenuhi 20-25% angka kecukupan gizi sehari) dan aman. Kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi anak (Fauziyah 2023).

Kebiasaan sarapan yang tidak baik dapat menimbulkan masalah kesehatan dan gizi pada anak sekolah. Kebiasaan melewatkannya sarapan dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat dan menimbulkan risiko terjadinya obesitas. Anak yang biasa melewatkannya sarapan cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi dan cenderung mengalami obesitas (Mahmood *et al.* 2021; Ricotti *et al.* 2021). Hasil penelitian Harahap *et al.* (2019) menunjukkan masih terdapat 30,3% anak di Indonesia yang kualitas sarapannya belum baik dan tidak memenuhi kecukupan gizi. Didukung hasil literatur review dari Putri (2023), terdapat 41,2%-54,5% anak usia sekolah Indonesia yang melewatkannya sarapan.

Di sisi lain, ketika sudah bersekolah, anak-anak memiliki kebiasaan jajan di sekolah. Kebiasaan jajan menjadi perhatian karena komposisi zat gizi dalam makanan jajanan juga dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi (Damara dan Muniroh 2021). Penelitian Anggiruling *et al.* (2019) menunjukkan makanan jajanan anak yang dikonsumsi melebihi anjuran selingan dan cenderung tinggi kalori dan rendah zat gizi. Kebiasaan melewatkannya sarapan atau kualitas sarapan yang rendah akan cenderung membuat anak mengonsumsi jajanan yang berlebih.

Berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan jajan, penting untuk diperhatikan kebiasaan membawa bekal pada anak. Hal ini karena makanan yang dibawa ke sekolah juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi anak. Kebiasaan sarapan, jajan, membawa bekal anak sekolah juga menentukan bagaimana asupan sehari mereka terpenuhi atau tidak. Tingginya anak yang tidak sarapan dan rendah kualitas sarapan serta tinggi kebiasaan jajan pada anak membuat peneliti tertarik menganalisis keterkaitan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan jajan di sekolah pada siswa SD di Kota Bogor.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan di beberapa sekolah dasar di Kota Bogor. Berdasarkan data terdapat 278 sekolah dasar di Kota Bogor. Perhitungan minimal sampel sekolah menggunakan rumus (Lemeshow *et al.* 1997) untuk menentukan jumlah sekolah dan didapatkan jumlah minimal 161 sekolah. Pemilihan 161 sekolah dilakukan menggunakan metode *simple random sampling* dengan rumus pengacakan di aplikasi Microsoft Excel. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari-Februari 2024.

Jumlah minimal sekolah:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 PqN}{d^2(N-1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443 \times 278}{0.05^2(278 - 1) + (1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443}$$
$$n = \frac{263.5214}{1.6404}$$
$$n = 160.6 \sim 161 \text{ sekolah}$$

Jumlah minimal siswa:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 PqN}{d^2(N - 1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443 \times 99,356}{0.05^2(99,356 - 1) + (1.96)^2 \times 0.557 \times 0.443}$$
$$n = \frac{94,181.4046}{249.3354}$$
$$n = 377.79 + 10\% = 416 \text{ siswa}$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel

N = Populasi penelitian (jumlah sekolah atau jumlah siswa)

P = Prevalensi anak sekolah yang tidak sarapan

Q = 1-p

Z<sup>2</sup> $\alpha$  = Derajat kepercayaan 95% (Z=1,96 untuk  $\alpha=0,05$ )

D = Presisi (limit eror=5% atau 0,05)

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Berdasarkan data terdapat 278 sekolah dasar di Kota Bogor dengan jumlah siswa 99.356 siswa. Siswa yang diambil adalah 1167, siswa yang sudah melebihi sampel minimal yaitu 416, siswa berdasarkan perhitungan rumus (Lemeshow *et al.* 1997) dengan prevalensi anak yang tidak sarapan sebanyak 44,3%. Subjek diambil acak dari seluruh sekolah terpilih yang tersebar di 6 kecamatan Kota Bogor. Pengambilan subjek berdasarkan nomor absen yang sudah diacak menggunakan *cluster random sampling* menggunakan *Microsoft Excel*.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer. Data primer didapatkan dari pengisian *Google form* oleh siswa. Data primer terdiri dari: 1) karakteristik siswa dan keluarga (kelas, jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan penyediaan sarapan dari orang tua); 2) kebiasaan sarapan siswa (frekuensi sarapan, alasan tidak sarapan, solusi jika tidak sarapan, makanan yang dikonsumsi saat sarapan, dan jumlah kelompok makanan pada menu sarapan); 3) kebiasaan jajan siswa (frekuensi jajan dan jenis jajanan yang dikonsumsi); dan 4) kebiasaan membawa bekal siswa (frekuensi membawa bekal, alasan membawa bekal, dan jenis bekal).

### Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data menggunakan *Microsoft excel* dan *Statistical Program for Social Science (SPSS) version 26 for Windows*. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mendeskripsikan setiap variabel. Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk analisis distribusi data. Uji dilanjutkan dengan uji *Spearman* untuk analisis bivariat karena data tidak terdistribusi dengan normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini terdiri dari siswa SD kelas 4, 5, dan 6 dengan proporsi 31,2% siswa kelas 4, 29,7% kelas 5 dan 39,1% siswa kelas 6. Sebagian besar responden, yaitu 43,8%, menerima uang saku antara Rp 5.000 hingga Rp 10.000 per hari. Rata-rata uang saku yang diterima oleh seluruh responden adalah Rp 9.509±9.388. Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan ayah adalah SMA atau sederajat (53,1%). Tertinggi kedua dan ketiga adalah 17,2%, ayah memiliki gelar sarjana, dan 14,2% memiliki gelar SMP. Mayoritas ibu memiliki pendidikan SMA atau sederajat (49,7%). Sebanyak 17,8% ibu memiliki pendidikan SMP atau sederajat. Ibu dengan gelar sarjana mencapai 14,6%. Sebagian besar orang tua, baik ayah maupun ibu, memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi. Pekerjaan ayah responden didominasi buruh (35,2%). Sebanyak 34,4% ayah bekerja sebagai karyawan swasta. Ayah yang berwirausaha mencapai 21,9%.

Hanya 5,6% ayah bekerja sebagai pegawai negeri, dan 2,9% ayah tidak bekerja. Sebagian besar ibu (76,1%) adalah ibu rumah tangga. Sebanyak 9,6% ibu bekerja sebagai karyawan swasta. Ibu yang berwirausaha mencapai 7,4%, dan hanya 4,5% ibu bekerja sebagai buruh, dan 2,4% ibu bekerja sebagai pegawai negeri. Ayah lebih cenderung bekerja di sektor formal seperti buruh atau karyawan swasta, sementara sebagian besar ibu berperan sebagai ibu rumah tangga.

**Tabel 1. Karakteristik siswa dan keluarga**

Variabel	n	%
Kelas		
- Kelas 4	364	31,2
- Kelas 5	347	29,7
- Kelas 6	456	39,1
Jenis kelamin	1167	100
- Laki-laki	594	50,9
- Perempuan	573	49,1
Uang saku (Rp)		
- ≤5000	379	32,5
- >5000-10000	511	43,8
- >10000	277	23,7
- Rata-rata	9.509±9.388	
Pendidikan ayah		
- Tidak sekolah	9	0,8
- SD/Sederajat	135	11,6
- SMP/Sederajat	166	14,2
- SMA/Sederajat	620	53,1
- Sarjana	201	17,2
- S2/S3/Profesi (dokter/dietisien)	36	3,1
Pendidikan ibu		
- Tidak sekolah	19	1,6
- SD/Sederajat	165	14,1
- SMP/Sederajat	208	17,8
- SMA/Sederajat	580	49,7
- Sarjana	170	14,6
- S2/S3/Profesi (dokter/dietisien)	25	2,1
Pekerjaan ayah		
- Buruh	411	35,2
- Karyawan swasta	401	34,4
- Pegawai negeri	65	5,6
- Wirausaha	256	21,9
- Tidak bekerja	34	2,9
Pekerjaan ibu		
- Buruh	53	4,5
- Karyawan swasta	112	9,6
- Pegawai negeri	28	2,4
- Wirausaha	86	7,4
- Ibu rumah tangga	888	76,1
Penyediaan sarapan dari orang tua		
- Ya, selalu dilakukan	863	74,0
- Kadang-kadang	283	24,3
- Tidak pernah	21	1,8

Berdasarkan data survei mengenai kebiasaan keluarga dalam menyediakan sarapan di rumah, dari total 1.167 responden, mayoritas, yaitu 74,0%, melaporkan bahwa sarapan selalu disediakan di rumah. Sebanyak 24,3% responden menyatakan bahwa sarapan hanya kadang-kadang disediakan di rumah. Hanya 1,8% responden yang menyatakan bahwa sarapan tidak pernah disediakan di rumah. Salah satu faktor pendukung kebiasaan makan anak adalah orang tua. Orang tua memiliki peran dalam menyediakan makanan yang bergizi untuk anak agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak cenderung akan makan makanan yang disediakan orang tuanya dan mengikuti pola makan orang tuanya. Penyediaan sarapan bagi anak akan membantu anak terbiasa sarapan (Fazrin *et al.* 2022). Hasil penelitian Al-Hazza *et al.* (2020) menunjukkan 77,9 % anak yang selalu

sarapan, menu sarapannya dibuatkan oleh ibunya. Selain itu, 93% ibu dari anak yang selalu sarapan menganggap menyediakan sarapan bagi anak itu adalah sangat penting. Hal ini berpengaruh signifikan pada asupan sarapan anak.

**Tabel 2. Kebiasaan sarapan siswa**

Variabel	n	%
Frekuensi sarapan		
- Selalu	690	59,1
- Kadang-kadang	427	36,6
- Tidak pernah	50	4,3
- Total	1167	100,0
Alasan tidak sarapan		
- Kesiangan masuk sekolah	684	58,6
- Tidak nafsu makan untuk sarapan	500	42,8
- Jika sarapan selalu sakit perut	192	16,5
Solusi jika tidak sarapan		
- Membawa bekal	584	50,0
- Membawa uang jajan yang lebih untuk membeli sarapan	513	44,0
- Alasan lainnya	70	6,0
Makanan yang biasa dikonsumsi saat sarapan		
- Susu	328	29,4
- Sayur	368	32,9
- Buah	139	12,4
- Lauk-pauk	623	55,8
- Nasi/Mie/Bubur/Roti	994	89,0
- Lainnya	70	6,3
Jumlah kelompok makanan pada menu sarapan		
- 1 jenis	332	28,4
- 2 jenis	366	31,4
- 3 jenis	275	23,6
- 4 jenis	127	11,7
- 5 jenis	57	4,9

Berdasarkan data survei tentang frekuensi sarapan, dari total 1.167 responden, sebanyak 59,1% menyarankan bahwa mereka selalu sarapan. Sebanyak 36,6% responden kadang-kadang sarapan dan hanya 4,3% responden tidak pernah sarapan. Berdasarkan data survei mengenai alasan tidak selalu sarapan, alasan utama adalah kesiangan masuk sekolah, yang dilaporkan oleh 58,5 % responden. Sebanyak 42,8% responden mengaku tidak sarapan karena tidak nafsu makan untuk sarapan dan 16,5% responden merasa sakit perut jika sarapan. Berdasarkan data survei mengenai tindakan yang diambil jika tidak sarapan, sebagian responden membawa bekal sebagai alternatif sarapan. Sebanyak 44,0% responden membawa uang jajan yang lebih untuk membeli sarapan,

Berdasarkan Tabel 2, nasi, mi, bubur, atau roti saat sarapan paling sering dikonsumsi (89,0%). Sebanyak 55,8% responden mengonsumsi lauk-pauk saat sarapan dan 32,9% responden mengonsumsi sayur saat sarapan. Susu dikonsumsi oleh 29,4% responden. Buah lebih jarang dikonsumsi, yaitu oleh 12,4% responden. Berdasarkan keragaman pangannya pada menu sarapan, hanya 4,9% yang mengonsumsi 5 jenis kelompok bahan pangan. Sebagian besar mengonsumsi 2 jenis kelompok pangan pada menu sarapan. Bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah makanan pokok dan lauk pauk. Penelitian lain yaitu Suwarni *et al.* (2022) menunjukkan hal serupa bahwa tidak semua siswa mengonsumsi sarapan dengan menu lengkap, sebanyak 39,1% siswa mengonsumsi sarapan yang tidak lengkap. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, setiap kali makan sebaiknya anak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buah. Berdasarkan keragamannya, masih belum tercapai mengandung berbagai jenis kelompok pangan. Hasil penelitian Agustina (2025) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kualitas sarapan yang buruk (menu yang tidak bergizi seimbang) cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang mengonsumsi sarapan bergizi. Hasil penelitian terdahulu yaitu Liu *et al.* (2021) menunjukkan jika seseorang mengonsumsi menu sarapan yang bergizi yaitu tinggi sumber karbohidrat dan ditambah sumber protein dapat meningkatkan nilai IQ anak di masa mendatang.

**Tabel 3. Kebiasaan jajan siswa**

Variabel	n	%
Frekuensi jajan		
- Selalu	859	73,6
- Kadang-kadang	293	25,1
- Tidak pernah	15	1,3
Jenis jajanan yang dikonsumsi		
- Kue basah/tradisional (termasuk cilok, cireng, siomay)	736	71,8
- Makanan/minuman pabrikan (mie instant, coklat, biskuit, wafer, minuman kemasan, dll)	833	81,3
- Buah segar/buah potong/jus segar	146	14,2
- Makanan sepinggan (gado-gado, mie/nasi goreng)	91	8,9

Berdasarkan data survei sebanyak 73,6% responden selalu jajan setiap hari, Sebanyak 25,1% responden jajan kadang-kadang, dan hanya 1,3% responden yang tidak pernah jajan. Berdasarkan data survei mengenai jenis makanan atau minuman jajan yang biasa dibeli, makanan dan minuman pabrikan adalah pilihan jajan yang paling umum (46,1%), diikuti oleh kue basah/tradisional. Siswa membeli makanan atau minuman pabrikan seperti mie instan, coklat, biskuit, wafer, dan minuman kemasan. Sebanyak 40,8% responden membeli kue basah atau tradisional seperti cilok, cireng, dan siomay. Makanan segar seperti buah potong atau jus segar dibeli oleh 8,1% responden dan hanya 5,0% responden yang membeli makanan sepinggan seperti gado-gado atau mie/nasi goreng. Penelitian ini menunjukkan bahwa jajanan yang sering dikonsumsi siswa didominasi oleh tinggi tepung dan makanan instan. Hal ini serupa dengan penelitian lain, di mana jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak merupakan makanan yang tinggi energi dan rendah zat gizi yang didominasi oleh karbohidrat dan lemak serta memiliki kontribusi yang cukup tinggi melebihi selingan yaitu >15% (Anggiruling *et al.* 2019). Selain itu, hal ini dapat dikarenakan faktor ketersediaan makanan di kantin. Kantin jarang menyediakan buah dan sayur karena harganya yang mahal tidak sebanding dengan uang saku siswa (Qibtiyah *et al.* 2021)

**Tabel 4. Kebiasaan membawa bekal**

Variabel	n	%
Frekuensi membawa bekal		
- Selalu	262	22,5
- Kadang-kadang	763	65,4
- Tidak pernah	142	12,2
Alasan membawa bekal		
- Menggantikan sarapan	397	38,7
- Kadang untuk sarapan kadang untuk makan siang	291	28,4
- Untuk makan siang	283	27,6
- Untuk kudapan	54	5,3
Jenis Bekal		
- Susu	181	17,7
- Sayur	327	31,9
- Buah	190	18,5
- Lauk-pauk	601	58,6
- Nasi/Mie/Bubur/Roti	896	87,4
- Makanan jajan	187	18,2
- Lainnya	33	3,2

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden membawa bekal kadang-kadang. Sebanyak 22,5% responden selalu membawa bekal setiap hari dan hanya 12,2% responden yang tidak pernah membawa bekal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anzarkusuma *et al.* (2014) dimana sebagian besar anak tidak membawa bekal makanan (79,0%) dan hanya sebesar 21,0% yang membawa bekal makanan ke sekolah. Sebanyak 28,4% responden menyatakan bahwa mereka menggunakan bekal kadang-kadang untuk mengganti sarapan. Sebanyak 27,6% responden menggunakan bekal untuk makan siang dan hanya 5,3% responden yang menggunakan bekal untuk kudapan.

Berdasarkan data survei mengenai jenis bekal makanan yang biasa dibawa, makanan bekal yang paling umum adalah nasi, mi, bubur, atau roti, dengan 37,1% responden melaporkan membawa jenis makanan ini. Terbanyak kedua 24,9% responden membawa lauk-pauk. Hal ini serupa dengan pola menu sarapan siswa yang

didominasi sumber karbohidrat dan lauk pauk. Hal ini dikaitkan dengan alasan membawa bekal dapat digunakan untuk mengganti sarapan atau makan siang. Hanya Sebagian kecil yang bekal dalam bentuk kudapan. Membawa bekal merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi jajan di sekolah. Penelitian Nuryati (2005) menunjukkan bahwa hanya sekitar 4,4% anak sekolah yang selalu membawa bekal makanan dari rumah sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan di sekolah lebih tinggi.

### **Hubungan Karakteristik Siswa dan Keluarga dengan Kebiasaan Sarapan**

Pendidikan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap frekuensi sarapan anak ( $p=0,000$ ) dan keragaman pangan sarapan ( $p=0,031$ ). Semakin tinggi pendidikan orang tua maka akan semakin baik frekuensi sarapan anak. Orang tua yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengetahuan dasar mengenai gizi anak perlu diketahui oleh orang tua karena orang tua berperan dalam memberikan contoh atau *role model* dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Penelitian Angkasa *et al.* (2018) menunjukkan bahwa ayah memiliki peran dalam memengaruhi ketersediaan pangan dan akses pangan dan status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar pendidikan yang baik cenderung memiliki pola makan yang baik, dan dapat menyediakan pangan yang bergizi bagi anak. Selain itu, orang tua yang memiliki pendidikan yang baik cenderung memberikan fasilitas kesehatan yang baik menyediakan makanan yang bergizi (Chong *et al.* 2017; Angkasa *et al.* 2018)

### **Hubungan Karakteristik Siswa dan Keluarga dengan Kebiasaan Jajan**

Uang saku responden memiliki hubungan yang signifikan dengan keragaman jajanan ( $p=0,002$ ). Semakin besar uang jajan anak, anak cenderung membeli jajanan yang beranekaragam. Hal ini menjadi perhatian agar anak bijak menggunakan uang jajannya. Anak yang memiliki uang jajan yang besar cenderung memiliki kekuatan yang besar untuk menentukan atau memilih makanan yang mereka suka dan dapat membelinya dalam jumlah yang besar atau berulang. Anak dengan uang jajan yang besar cenderung obesitas dibandingkan dengan yang memiliki uang jajan yang kecil (Mahmudiono *et al.* 2020). Uang jajan yang besar dapat meningkatkan kontribusi jajanan yang tinggi karena mengonsumsi jajanan dalam jumlah yang banyak dan cenderung memiliki nilai gizi yang rendah, pemilihan jajan anak yang salah dapat memengaruhi kualitas makanan anak (Ma *et al.* 2020). Hasil penelitian Anggiruling *et al.* (2019) menunjukkan anak-anak cenderung memilih makanan yang mudah tersedia, pengaruh media massa atau pengaruh teman. Perlu adanya peningkatan pemahaman dalam mengelola uang jajan anak dan pemilihan jajanan yang tepat agar uang jajan digunakan untuk membeli makanan yang lebih bergizi dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung ketersediaan makanan jajanan yang bergizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,009$ ) antara pendidikan orang tua dengan uang jajan siswa. Selain itu, terdapat hubungan antara pendidikan orang tua dengan frekuensi jajan ( $p=0,000$ ). Hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua cenderung mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan pendapatan yang besar. Pendapatan yang besar cenderung menyebabkan uang jajan siswa menjadi semakin besar (Azzahra *et al.* 2025). Besarnya yang jajan siswa cenderung berkaitan dengan tingginya frekuensi jajan siswa (Paseru *et al.* 2021).

### **Hubungan Karakteristik Siswa dan Keluarga dengan Kebiasaan Membawa Bekal**

Uang saku responden memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kebiasaan membawa bekal ( $p=0,021$ ). Semakin besar uang saku siswa maka semakin jarang anak membawa bekal. Siswa yang memiliki uang jajan besar lebih besar daya untuk membeli sarapan disekolah (Damian *et al.* 2025). Hal ini berkaitan dengan solusi siswa jika tidak sarapan adalah membawa uang lebih untuk membeli sarapan. Menurut Rahayu dan Lastariwati (2017), orang tua seringkali lebih memilih memberikan uang saku kepada anak untuk membeli jajanan dari pada menyiapkan bekal untuk anak.

### **Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan kebiasaan membawa bekal**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan positif dengan kebiasaan membawa bekal ( $p=0,000$ ). Semakin sering anak sarapan maka semakin sering pula anak membawa bekal. Hal ini dapat dikarenakan bahwa kebiasaan bekal bukan hanya diperuntukkan untuk menggantikan sarapan tetapi juga untuk makan siang dan kudapan. Selain itu, kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang positif dengan kebiasaan jajan ( $p=0,000$ ). Semakin sering anak sarapan, maka anak juga semakin sering jajan. Hal ini dapat dikarenakan menu sarapan anak kurang variatif, yang dikaitkan dengan hasil bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi hanya 2 jenis pangan saat sarapan. Maka dari itu anak cenderung tetap sering jajan walaupun sudah sarapan di rumah. Kebiasaan jajan menjadi budaya untuk anak sekolah sehingga hampir semua siswa (98,7%) jajan di

sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan jajan berhubungan positif dengan membawa bekal. Semakin sering jajan, maka anak juga tetap semakin sering membawa bekal. Membawa bekal pada anak diperlukan untuk sarapan, makan siang atau kudapan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ghufron *et al.* (2020) di SD Negeri 52 Manado dimana terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,006$ ) antara kebiasaan membawa bekal dengan perilaku konsumsi jajanan.

Kebiasaan sarapan, jajan, dan membawa bekal menunjukkan pola yang saling berkaitan dalam perilaku makan anak-anak. Kebiasaan sarapan berpengaruh pada kebiasaan membawa bekal, namun tidak mengurangi kebiasaan jajan anak. Meskipun anak-anak sudah sarapan, mereka tetap cenderung membawa bekal dan membeli jajanan di sekolah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pilihan menu sarapan yang terbatas serta masih merasa lapar, sehingga anak merasa perlu untuk jajan (Sari 2017). Selain itu, orang tua berperan berpengaruh dalam membentuk perilaku makan anak yaitu kebiasaan makan anak dalam mengkonsumsi makanan. Mereka akan meniru dan melakukan kebiasaan makan orang tua saat di rumah (Bauer *et al.* 2011).

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar siswa sebanyak 59,1% selalu sarapan. Namun, jenis makanan yang dikonsumsi belum beragam. Makanan yang dikonsumsi ketika sarapan atau yang dibawa bekal didominasi oleh makanan pokok dan lauk pauk sedangkan sayuran dan buah memiliki persentase kecil. Kebiasaan jajan sudah menjadi budaya siswa karena hampir seluruhnya jajan di sekolah. Anak yang sarapan atau membawa bekal cenderung tetap melakukan jajan di sekolah. Hal yang penting menjadi perhatian adalah peran orang tua untuk bijak memberikan uang jajan dan memberikan pilihan-pilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk dikonsumsi siswa. Selain itu, karena hampir seluruh siswa jajan, maka perlu diperhatikan jenis jajanan yang disediakan di sekolah agar lebih bervariasi tidak didominasi oleh makanan tinggi tepung dan instan dan kontribusi jajanan tidak berlebih.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada IPB University dan Pemerintah Kota Bogor yang telah membiayai penelitian “Riset Pola Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor” sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina I. 2025. Keterkaitan antara pola sarapan dan kebiasaan belajar siswa: studi kasus di MI Al Islam Bedono. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*. 3(2):1-10. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v3i2.600>
- Al-Hazzaa HM, Alhowikan AM, Alhussain MH, Obeid OA. 2020. Breakfast consumption among Saudi primary-school children relative to sex and socio-demographic factors. *BMC Public Health*. 20(1):1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8418-1>
- Anggiruling DO, Ekayanti I, Khomsan A. 2019. Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal MKMI*. 15(1):81-90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Angkasa D, Sitoayu L, Jus'at I. 2018. Length of paternal education is associated with height-for-age of school children in rural area of Sepatan Timur-Tangerang. *Gizi Indonesia*. 41(1):27-38. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v41i1.251>
- Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus'at I, Angkasa D. 2014. Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 1(2):135-148.
- Azzahra KR, Sefrina LR, Elvandari M. 2025. Relationship between pocket money and student nutritional status. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 8(1):12-20.
- Bauer KW, Neumark-Sztainer D, Fulkerson JA. 2011. Familial correlates of adolescent girls' physical activity, television use, dietary intake, weight, and body composition. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8(1):25. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-25>
- Chong KH, Lee ST, Ng SA, Khouw I, Poh BK. 2017. Fruit and vegetable intake patterns and their associations with sociodemographic characteristics, anthropometric status and nutrient intake profiles among Malaysian children aged 1-6 years. *Nutrients*. 9(8):1-12. <https://doi.org/10.3390/nu9080723>

- Damara CD, Muniroh L. 2021. Breakfast habits and nutrient adequacy level of snacks is correlated with nutrition status among adolescent in SMPN 1 Tuban. *Media Gizi Indonesia*. 16(1):10-16. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.10-16>
- Damian SL, Nur ML, Toy SM. 2025. Pengaruh pola makan sarapan pagi dan uang jajan terhadap memory short term anak di SDI Busalingga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 4(1):104-113. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i1.4554>
- Fauziyah N. 2023. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap. *Media Gizi Pangai*. 30(2):111-119. <https://doi.org/10.32382/mgp.v30i2.228>
- Fazrin I, Daha KK, Imron MK. 2022. The role of parents in preparing balanced menu with children's nutritional status. *Journal of nursing practice*. 5(2):229-238. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i2.149>
- Ghufron DT, Engkeng S, Mandagi CKF. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi jajanan pada peserta didik di SD Negeri 52 Manado. *Jurnal KESMAS*. 9(1):84-89.
- Harahap H, Widodo Y, Sandjaja S, Khouw I, Deurenberg P. 2019. Quantity and quality of breakfast of children aged 2.0 to 12.9 years in Indonesia. *Gizi Indonesia*. 42(1):31-42. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i1.355>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Indonesia: Jakarta.
- Lemeshow, S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan. Pramono D, Kusnanto H, editor. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Liu J, Wu L, Um P, Wang J, Kral TV, Hanlon A, Shi Z. 2021. Breakfast consumption habits at age 6 and cognitive ability at age 12: a longitudinal cohort study. *Nutrients*. 13(6):1-17. <https://doi.org/10.3390/nu13062080>
- Ma L, Fang Z, Gao L, Zhao Y, Xue H, Li K, Wang Y. 2020. A 3-year longitudinal study of pocket money, eating behavior, weight status: The childhood obesity study in china mega-cities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(23):1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239139>
- Mahmood L, Barrantes PF, Moreno LA, Manios Y, Gizalez-Gil EM. 2021. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits'. *Nutrients*. 13(4):1-13. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Mahmudiono T, Rachmah Q, Indriani D, Nindya TS, Segalita C, Hidayah S, Peng LS. 2020. gadget use, pocket money, and snacking habits of children with and without overweight/obesity problem in Surabaya, Indonesia. *Systematic Reviews in Pharmacy*. 11(11):1087-1090.
- Nuryati W. 2005. Hubungan antara frekuensi jajan di sekolah dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Wonotingal 01-02 Candisari Semarang tahun ajaran 2004/2005 [skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Putri SK. 2023. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 6(8):1538-1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Qibtiyah M, Rosidati C, Siregar MH. 2021. perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2(2):1-60. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Rahayu S, Lastariwati B. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan siswa Sekolah Dasar Negeri Gentan. *Journal of Culinary Education and Technology*. 6(7).
- Raymond JL, Morrow K. 2019. Krause's Food & The Nutrition Care Process. Canada: Elsevier.
- Ricotti R, Caputo M, Monzani A, Pigni S, Antoniotti V, Bellone S, Prodam F. 2021. Breakfast skipping, weight, cardiometabolic risk, and nutrition quality in children and adolescents: A systematic review of randomized controlled and intervention longitudinal trials. *Nutrients*. 13(10):1-19. <https://doi.org/10.3390/nu13103331>
- Sari SGP. 2017. Analisis faktor-faktor kebiasaan siswa membeli makanan-jajanan di sekolah. *Manajemen dan Supervisi Pendidikan*. 2(1):33-40. <https://doi.org/10.17977/um025v2i12017p033>
- Sinaga T. 2016. Gizi Anak Sekolah in Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Suwarni W, Dina RA, Tanzihah, I. 2022. Hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 1(3):189-195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Paseru VL, Kasmini OW, Rustiana ER. 2021. The effect of allowance and fast-food consumption on the obesity of adolescents in Badung Regency, Bali. *Public Heal Perspect*. 6(1):72-82.