



Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin Sekolah Dengan Status Gizi Siswa dan Tingkat Kebutuhan Kalori Harian Sekolah Dasar Abulyatama

Nizla Rizkal Kamila¹, Hady Maulanza², Emiralda³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: hdymaulanza_fk@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 12, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted November 30, 2025

Available online December 31, 2025

Kata Kunci:

Jajanan; Status Gizi; Kebutuhan Kalori

Keywords:

Snacks, Nutritional Status, Calorie Needs



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

ABSTRAK

Konsumsi jajanan di kantin sekolah yang kurang sehat dapat memengaruhi status gizi dan kebutuhan kalori harian siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajanan kantin sekolah dengan status gizi dan tingkat kebutuhan kalori harian siswa Sekolah Dasar Abulyatama. Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 50 siswa kelas V dan VI di SD Abulyatama yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara food recall 24 jam, pengukuran antropometri (IMT/U), serta perhitungan kebutuhan kalori menggunakan rumus Harris-Benedict. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 34% siswa memiliki konsumsi jajanan tinggi, 24% berstatus gizi lebih, dan 14% memiliki kebutuhan kalori tinggi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan kantin dengan status gizi ($p = 0,026$) dan kebutuhan kalori harian ($p = 0,034$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi jajanan kantin sekolah dengan status gizi dan tingkat kebutuhan kalori harian siswa. Konsumsi jajanan

tinggi cenderung meningkatkan risiko gizi lebih dan kebutuhan kalori yang lebih tinggi.

ABSTRACT

Consumption of unhealthy snacks in the school canteen can affect the nutritional status and daily calorie needs of students. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of school canteen snacks with the nutritional status and daily calorie needs of students at Abulyatama Elementary School. This study used a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 fifth and sixth grade students at Abulyatama Elementary School who were selected using a total sampling technique. Data were collected through 24-hour food recall interviews, anthropometric measurements (BMI/A), and calculation of calorie needs using the Harris-Benedict formula. The results showed that 34% of students had high snack consumption, 24% had overweight status, and 14% had high calorie needs. The results of the Chi-Square test showed a significant relationship between canteen snack consumption with nutritional status ($p = 0.026$) and daily calorie needs ($p = 0.034$). Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between school canteen snack consumption with nutritional status and daily calorie needs of students. High consumption of snacks tends to increase the risk of overnutrition and higher calorie needs.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian global. Menurut laporan *Food and Agriculture Organization* (FAO), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 768 juta orang pada 2020, naik 18,1% dari tahun

sebelumnya sebesar 650,3 juta orang. *World Health Organization* (WHO) menyatakan kekurangan gizi menjadi salah satu ancaman berbahaya bagi kesehatan penduduk dunia dan diperkirakan menjadi penyebab utama dari 3,1 juta kematian anak setiap tahun. Zat gizi merupakan faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) untuk membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) yang sehat dan produktif. Untuk mencapai kesehatan yang optimal diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. (Meiranti, 2023)(Więch et al., 2022)

Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah masih cukup tinggi. Pada tahun 2019 menunjukkan prevalensi anak yang mengalami *underweight* (gizi kurang) sebesar 16,29 persen, mengalami penurunan sebesar 1,5 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, prevalensi anak yang mengalami *wasting* (kurus) tercatat sebesar 7,44 persen, dengan penurunan sebesar 2,8 persen.(Hayatunnufus, 2021)

Menurut laporan Dinas Kesehatan Aceh tahun 2020, target capaian indikator status gizi anak di Aceh ditetapkan sebesar 28%, namun berhasil direalisasikan sebesar 19%, sehingga menghasilkan persentase capaian sebesar 132,14%, yang masuk dalam kategori sangat baik. Capaian indikator persentase status gizi anak di Aceh dari tahun 2017 hingga 2020 menunjukkan fluktuasi yang tidak stabil, namun secara keseluruhan masih memuaskan. Pada tahun 2017, persentase gizi anak di Aceh tercatat sebesar 32%, kemudian meningkat drastis menjadi 37% pada tahun 2018. Namun, pada tahun 2019, angka tersebut mengalami penurunan menjadi 22,55%, dan kembali turun signifikan menjadi 19% pada tahun 2020.(Hayatunnufus, 2021)

Anak-anak dalam rentang usia sekolah dasar, yaitu antara 6 hingga 12 tahun, berada dalam fase perkembangan di mana mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Sebagian besar waktu mereka dihabiskan di luar rumah, baik dalam konteks pendidikan formal di sekolah maupun dalam interaksi sosial melalui permainan dengan teman sebaya. Intensitas aktivitas fisik yang tinggi pada fase ini mengakibatkan peningkatan kebutuhan gizi yang signifikan, sehingga penting untuk memastikan asupan nutrisi yang memadai guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.(Zogara, 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah adalah konsumsi makanan jajanan. Anak usia sekolah cenderung memiliki kebiasaan jajan, terutama di lingkungan sekolah. Survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) di sekolah dasar seluruh Indonesia menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Ditemukan 56% sampel mengandung *rhodamin* dan 33% mengandung *boraks*. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kualitas dan keamanan jajanan anak sekolah di Indonesia.(Ayu, 2021)

Kantin sekolah menjadi salah satu sumber utama makanan jajanan bagi siswa selama berada di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kualitas dan keamanan makanan yang disediakan di kantin sekolah perlu mendapat perhatian khusus. Pengelolaan kantin yang baik dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan status gizi siswa dan mencegah masalah kesehatan terkait pola makan yang tidak sehat. (Riamah, 2023)

Sekolah Dasar Abulyatama, sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Aceh Besar, memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan

dan status gizi siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi jajanan kantin sekolah dengan status gizi siswa dan tingkat kebutuhan kalori harian Sekolah Dasar Abulyatama. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa terhadap pentingnya pemilihan jajanan kantin sekolah yang sehat dan bergizi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara konsumsi jajanan kantin, kebutuhan kalori harian, dan status gizi siswa. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Abulyatama pada Juni-Juli 2025 dengan total populasi 50 siswa kelas 5 dan 6 yang sekaligus dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Food Recall 24 jam, timbangan digital, microtoise, dan kalkulator yang telah dikalibrasi. Konsumsi jajanan diperoleh melalui wawancara, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran berat dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, serta bivariat menggunakan uji Chi-square atau Fisher's Exact Test apabila syarat uji Chi-square tidak terpenuhi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Abulyatama. Jumlah sampel yang terlibat sebanyak 50 siswa yang terdiri dari siswa kelas 5 dan kelas 6. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh siswa yang memenuhi kriteria sebagai responden diikutsertakan dalam penelitian.

Analisis Univariat

Penelitian ini melibatkan 50 siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Abulyatama yang dipilih melalui teknik *total sampling*, sehingga seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden. Karakteristik yang dianalisis meliputi jenis kelamin, usia, serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	46,0%
	Perempuan	27	54,0%
Usia	9 tahun	1	2,0%
	10 tahun	6	12,0%
	11 tahun	39	78,0%
	12 tahun	4	8,0%
Status Gizi	Underweight	12	24,0%
	Normal	26	52,0%
	Overweight	12	24,0%
Tingkat Kebutuhan Kalori	Rendah (<1800 kkal)	14	28,0%
	Cukup (1800-2200 kkal)	29	58,0%
	Tinggi (>2200 kkal)	7	14,0%

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsumsi Jajanan Kantin	Tinggi	17	34,0%
	Sedang	23	46,0%
	Rendah	10	20,0%
Total		50	100%

Sebanyak 50 siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Abulyatama menjadi responden dalam penelitian ini. Mayoritas berjenis kelamin perempuan 27 siswa (54,0%) dan berusia 11 tahun 39 siswa (78,0%). Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan sebagian besar dalam kategori normal 26 siswa (52,0%), sedangkan underweight dan overweight masing-masing 12 siswa(24,0%). Kebutuhan kalori harian terbanyak berada pada kategori cukup 29 siswa(58,0%), diikuti rendah 14 siswa(28,0%) dan tinggi 7 siswa (14,0%). Pola konsumsi jajanan kantin didominasi kategori sedang 23 siswa (46,0%), disusul tinggi 17 siswa (34,0%) dan rendah 10 siswa (20,0%). Hasil ini memberikan gambaran awal mengenai karakteristik responden dari aspek demografi, status gizi, kebutuhan kalori, dan kebiasaan konsumsi jajanan.

Analisis Bivariat

Pada bagian ini disajikan analisis deskriptif terhadap variabel-variabel penelitian, yaitu konsumsi jajanan kantin sekolah, status gizi siswa, dan tingkat kebutuhan kalori harian. Analisis dilakukan terhadap 50 siswa kelas 5 dan 6 SD Abulyatama yang menjadi sampel penelitian.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajanan kantin dengan status gizi dan kebutuhan kalori harian siswa. Uji Chi-Square digunakan untuk menganalisis hubungan ini. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajanan kantin sekolah dengan dua variabel utama, yaitu:

- Status gizi siswa, dan
- Tingkat kebutuhan kalori harian siswa.

Uji yang digunakan adalah uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

1. Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin dengan Status Gizi Siswa

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat konsumsi jajanan kantin dengan status gizi siswa (underweight, normal, overweight/obesitas).

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin dengan Status Gizi

Konsumsi Jajanan	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		p
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	1	5,9%	6	35,3%	10	58,8%	17	100%	0,026
Tidak Tinggi	11	33,3%	19	57,6%	3	9,1%	33	100%	
Total	12	24,0%	25	50,0%	13	26,0%	50	100%	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi jajanan kantin dengan status gizi siswa. Maka diketahui bahwa : Dari 17 siswa dengan konsumsi jajanan tinggi, 58,8% memiliki status gizi lebih. Sebaliknya, pada kelompok dengan konsumsi jajanan tidak tinggi (gabungan kategori sedang dan rendah), mayoritas (57,6%) berada pada status gizi normal, dan hanya 9,1% yang gizi lebih.

Dalam penelitian ini, kategori konsumsi jajanan tidak tinggi merupakan penggabungan dari dua kelompok awal, yaitu kategori sedang dan rendah. Penggabungan ini dilakukan untuk mempermudah analisis dan meningkatkan kekuatan uji statistik, khususnya pada uji Chi-Square, agar jumlah responden di setiap sel tabel kontingensi cukup memadai sesuai kaidah analisis (expected count ≥ 5).

Berdasarkan Tabel 2, kelompok konsumsi jajanan tidak tinggi terdiri dari 33 siswa (66% dari total sampel), dengan distribusi status gizi sebagai berikut:

- a. Gizi Kurang: 11 siswa (33,3%)
- b. Gizi Normal: 19 siswa (57,6%)
- c. Gizi Lebih: 3 siswa (9,1%)

Maka diketahui bahwa mayoritas siswa (57,6%) pada kelompok ini berada pada status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi jajanan yang tidak terlalu tinggi, baik dari segi jumlah maupun frekuensi, cenderung membantu menjaga keseimbangan asupan energi harian sehingga tidak terjadi kelebihan atau kekurangan berat badan secara signifikan.

Sebagian siswa (33,3%) berada pada status gizi kurang, yang dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak mencukupi kebutuhan kalori harian, baik karena porsi jajanan yang rendah maupun pilihan makanan yang kurang padat gizi. Faktor lain yang mungkin mempengaruhi adalah rendahnya asupan makan utama di rumah atau kebiasaan melewatkan waktu makan.

Hanya 9,1% siswa dalam kelompok ini yang memiliki status gizi lebih. Angka ini jauh lebih rendah dibandingkan kelompok konsumsi jajanan tinggi (58,8% gizi lebih), sehingga mengindikasikan bahwa pembatasan konsumsi jajanan tinggi kalori, gula, dan lemak dapat menurunkan risiko overweight pada anak sekolah dasar. Implikasi dari penggabungan kategori ini adalah, walaupun siswa di kategori sedang dan rendah tidak dibedakan lagi secara terpisah, keduanya memiliki kesamaan pola konsumsi yang relatif aman bagi status gizi, terutama dalam mencegah obesitas. Akan tetapi, adanya proporsi yang cukup besar pada status gizi kurang (33,3%) menandakan bahwa konsumsi jajanan yang terlalu sedikit, apalagi jika tidak diimbangi dengan asupan makan utama yang bergizi seimbang, dapat meningkatkan risiko kekurangan gizi.

Dengan demikian, kategori konsumsi jajanan tidak tinggi menunjukkan gambaran bahwa membatasi konsumsi jajanan yang tinggi kalori dapat menjaga berat badan tetap normal, namun tetap diperlukan perhatian terhadap kualitas asupan makanan utama agar risiko gizi kurang dapat diminimalkan.

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi konsumsi jajanan kantin, semakin besar kecenderungan siswa mengalami kelebihan gizi. Hal ini memperkuat dugaan

bahwa jenis jajanan yang dikonsumsi (berkalori tinggi, bergula, dan berlemak) berkontribusi terhadap kegemukan atau overweight.

2. Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin dengan Kebutuhan Kalori Harian

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara tingkat konsumsi jajanan kantin dengan tingkat kebutuhan kalori harian siswa. Pengujian dilakukan menggunakan uji Chi-Square pada data 50 siswa SD Abulyatama.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin dengan Kebutuhan Kalori Harian

Konsumsi Jajanan	Kalori Rendah		Kalori Cukup		Kalori Tinggi		Total		p
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	1	5,9%	11	64,7%	5	29,4%	17	100%	0,034
Tidak Tinggi	13	39,4%	18	54,5%	2	6,1%	33	100%	
Total	14	28,0%	29	58,0%	7	14,0%	50	100%	

Hasil uji Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,034$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi jajanan kantin dengan tingkat kebutuhan kalori harian siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa Pada kelompok siswa dengan konsumsi jajanan tinggi, 29,4% memiliki kebutuhan kalori tinggi. Sementara itu, siswa yang konsumsi jajanan tidak tinggi, hanya 6,1% yang memiliki kebutuhan kalori tinggi, dan lebih banyak yang berada pada kategori kalori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi jajanan yang tinggi cenderung meningkatkan asupan kalori secara keseluruhan, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan kebutuhan energi (baik aktual maupun sebagai estimasi kebutuhan metabolik).

Pembahasan

Konsumsi jajanan kantin sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (46,0%) berada pada kategori konsumsi jajanan sedang, sementara 34,0% termasuk kategori tinggi, dan 20,0% kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup rutin membeli dan mengonsumsi jajanan dari kantin sekolah.

Temuan ini sejalan dengan teori pola konsumsi anak sekolah, yang menjelaskan bahwa lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Kantin sekolah menjadi sumber makanan alternatif yang mudah dijangkau oleh siswa, terutama jika tidak membawa bekal dari rumah. (Wicaksana, 2019) Menurut Kementerian Kesehatan RI, jajanan anak sekolah cenderung tinggi kalori, gula, dan lemak, tetapi rendah serat dan zat gizi lainnya. Maka, meskipun jajanan tersebut memberikan energi, asupan gizinya belum tentu seimbang, apalagi jika dikonsumsi berlebihan atau menggantikan makanan pokok. (Kementrian RI., 2020)

Tingginya konsumsi jajanan juga dapat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan, daya tarik kemasan, rasa, hingga kurangnya pengawasan dari guru atau orang tua saat jam sekolah berlangsung. Kebiasaan jajan ini dapat berdampak jangka panjang

terhadap status gizi dan kebutuhan kalori anak, sebagaimana dibuktikan dalam analisis bivariat pada penelitian ini.

Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin Dengan Status Gizi

Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,026$) antara tingkat konsumsi jajanan kantin dengan status gizi siswa. Pada kelompok siswa dengan konsumsi jajanan tinggi, sebanyak 58,8% berada pada kategori gizi lebih, sementara pada kelompok tidak tinggi, mayoritas (57,6%) memiliki gizi normal, dan 33,3% berada dalam kondisi gizi kurang.

Temuan ini mendukung teori energi seimbang, yaitu ketika asupan energi melebihi pengeluaran energi, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan berisiko menyebabkan *overweight* atau *obesitas*. Jajanan yang tersedia di kantin sekolah umumnya merupakan makanan tinggi energi (kalori), terutama dari gula sederhana, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan, seperti gorengan, minuman manis, kue-kue, dan makanan cepat saji. Jika dikonsumsi berlebihan dan tidak diimbangi aktivitas fisik yang cukup, hal ini dapat memicu ketidakseimbangan energi dan peningkatan berat badan. (Wicaksana, 2019) Penelitian ini sejalan dengan temuan, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi jajan di sekolah dengan status gizi siswa sekolah dasar di Jakarta. (Riamah, 2023) Semakin sering siswa membeli makanan di kantin, semakin tinggi pula risiko mengalami kelebihan gizi. Namun, perlu diperhatikan bahwa kualitas jajanan, bukan hanya kuantitasnya, turut berperan dalam menentukan dampaknya terhadap status gizi. Anak yang mengonsumsi jajanan dengan kandungan nutrisi buruk secara teratur lebih berisiko mengalami malnutrisi dalam bentuk gizi lebih atau kurang.

Hubungan Konsumsi Jajanan Kantin Dengan Kebutuhan Kalori Harian

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,034$) antara konsumsi jajanan kantin dan tingkat kebutuhan kalori harian siswa. Pada kelompok dengan konsumsi jajanan tinggi, sebanyak 29,4% siswa berada pada kategori kebutuhan kalori tinggi, sedangkan hanya 6,1% siswa pada kelompok konsumsi tidak tinggi yang memiliki kebutuhan kalori tinggi.

Secara teoritis, kebutuhan kalori anak dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, serta tingkat aktivitas fisik. (Kementrian RI, 2020) Namun, dalam praktiknya, konsumsi kalori harian juga bisa meningkat karena tingginya asupan dari jajanan sekolah, terutama bila jajanan tersebut tinggi energi tetapi rendah nilai gizi. Temuan ini konsisten dengan teori kontribusi energi tambahan dari makanan ringan (snack), yang dapat meningkatkan total energi harian anak-anak hingga 25-30% dari kebutuhan dasar, terutama jika frekuensi jajan tinggi. (Fauziyah et al., 2022).

Jika energi dari jajanan melebihi kebutuhan tubuh dan tidak dibakar melalui aktivitas fisik, maka energi berlebih tersebut akan disimpan menjadi lemak, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, konsumsi jajanan berlebihan dapat menimbulkan pola makan tidak seimbang dan berujung pada gangguan status gizi.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jajanan kantin berperan cukup besar dalam memengaruhi status gizi dan kebutuhan energi siswa sekolah dasar. Kondisi ini menegaskan pentingnya pengawasan terhadap mutu serta jenis makanan yang dijual di kantin sekolah. Beberapa langkah intervensi yang dapat dilakukan antara lain memberikan edukasi gizi kepada siswa dan orang tua terkait pemilihan jajanan sehat, menata kantin agar hanya menyediakan makanan yang sesuai dengan standar gizi anak, melibatkan guru dalam mengawasi pola konsumsi siswa di sekolah, serta membiasakan anak untuk membawa bekal sehat dari rumah.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 siswa kelas 5 dan 6 di SD Abulyatama, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola konsumsi jajanan kantin dalam kategori sedang sebanyak 23 siswa (46%), diikuti kategori tinggi sebanyak 17 siswa (34%), dan rendah sebanyak 10 siswa (20%). Hal ini menunjukkan bahwa jajanan kantin merupakan bagian signifikan dari pola makan harian siswa. Status gizi siswa menunjukkan mayoritas berada dalam kategori normal yaitu 26 siswa (52%), sementara masing-masing 12 siswa (24%) termasuk dalam kategori *underweight* dan *overweight*. Kondisi ini menggambarkan adanya variasi status gizi yang berpotensi dipengaruhi oleh pola konsumsi jajanan. Tingkat kebutuhan kalori harian siswa sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu 29 siswa (58%), sedangkan 14 siswa (28%) berada pada kategori rendah dan 7 siswa (14%) berada pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi jajanan kantin dengan status gizi siswa ($p = 0,026$), di mana konsumsi tinggi cenderung berhubungan dengan gizi lebih, sedangkan konsumsi rendah berkaitan dengan gizi kurang. Selain itu, ditemukan pula hubungan bermakna antara konsumsi jajanan kantin dengan tingkat kebutuhan kalori harian siswa ($p = 0,034$), di mana siswa dengan konsumsi lebih tinggi cenderung memiliki kebutuhan kalori yang lebih besar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Bagi pasien *shoulder pain*, disarankan untuk memperhatikan pengaturan durasi kerja agar tidak melebihi batas ideal, yaitu 8 jam per hari, serta mengurangi aktivitas fisik yang melibatkan pengangkatan beban berat secara berulang. Pasien juga dianjurkan untuk menerapkan prinsip ergonomi dalam aktivitas sehari-hari, melakukan peregangan otot bahu secara rutin, dan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila keluhan nyeri semakin berat. Bagi masyarakat umum, khususnya kelompok pekerja dengan aktivitas fisik berat, perlu ditingkatkan kesadaran mengenai risiko *shoulder pain* yang berkaitan dengan durasi kerja panjang dan beban kerja berlebihan, melalui edukasi kesehatan dan penerapan lingkungan kerja yang ergonomis. Bagi pihak rumah sakit dan tenaga kesehatan, disarankan untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif, seperti memberikan edukasi mengenai pencegahan gangguan muskuloskeletal, melakukan skrining dini pada pasien dengan faktor risiko, serta mempertimbangkan pemeriksaan penunjang

untuk mendukung diagnosis dan penatalaksanaan yang lebih tepat. Selain itu, rumah sakit diharapkan dapat mengembangkan program rehabilitasi dan konseling ergonomi bagi pasien *shoulder pain*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, serta mempertimbangkan faktor lain seperti postur kerja, indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan riwayat penyakit, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alfianty, D., Zakiyah, R., & Sulistyowati, E. (2021). Position and work duration as risk factors for neck and shoulder pain among home tailors in Malang City. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1-10.
- Amir, T. L., Kartika, E. D., & Priatna, H. (2021). Hubungan masa kerja terhadap keluhan shoulder pain pada fisioterapis di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 4(2), 35-40.
- Girgus, J. S., Yang, K., & Ferri, C. (2017). The gender difference in depression: Are elderly women at greater risk for depression than elderly men? *Geriatrics*, 2(4), 35. <https://doi.org/10.3390/geriatrics2040035>
- Patandung, L. N., & Widowati, E. (2022). Indeks massa tubuh, kelelahan kerja, dan beban kerja fisik dengan keluhan gangguan muskuloskeletal. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 6(1), 126-135.
- Putri, R. O., Jayanti, S., & Kurniawan, B. (2021). Hubungan postur kerja dan durasi kerja dengan keluhan nyeri otot pada pekerja pabrik tahu X di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(6), 733-740.
- Reppi, G. C., Suoth, L. F., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja industri pembuatan mebel kayu di Desa Leilem Satu. *Medical Scope Journal*, 1(1), 21-25. <https://doi.org/10.35790/msj.1.1.2019.26629>
- Shalihah, F., Munawaroh, S., Ghozali, D. A., & Hastami, Y. (2024). Hubungan postur kerja dengan kejadian nyeri bahu pada pekerja konveksi. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 7(2).
- Simarmata, M. R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2020). Indeks massa tubuh, durasi dan postur kerja berdiri dengan keluhan nyeri bahu dan kaki pada pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(6), 819-825.
- Untari, R. D., Lestari, R. D., & Sulistyowati, E. (2023). Beban kerja, usia, dan indeks massa tubuh berpengaruh terhadap risiko nyeri leher dan bahu pada buruh angkut di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 11(2), 1-7