



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 8662-8669

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Konsumsi *Junkfood* (Makanan Siap Saji) dengan Status Gizi pada Anak Usia 10–12 Tahun di SDN Deah Rungkom Kajhu Baitussalam Aceh Besar

Reska Mahdarina, Lili Kasmini, Rahmisyah

Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena

reskamahdarina5@gmail.com*

Abstrak

Permasalahan kekurangan dan kelebihan gizi masih terjadi secara bersamaan di berbagai negara, termasuk Indonesia, dan dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta kemampuan belajar anak. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan status gizi anak adalah pola konsumsi *junk food* atau makanan siap saji yang umumnya tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat serta zat gizi penting. Konsumsi *junk food* pada anak usia 10–12 tahun cenderung meningkat seiring perubahan gaya hidup dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas IV–VI sebanyak 55 orang dengan teknik *total sampling*. Data konsumsi *junk food* dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 29,960 dengan $df = 12$ dan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi anak. Uji *Linear-by-Linear Association* juga menunjukkan adanya kecenderungan hubungan linier ($p = 0,040$). Dapat disimpulkan bahwa konsumsi *junk food* berhubungan dengan status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom Kajhu Baitussalam Aceh Besar.

Kata kunci: *Junk Food*, Status Gizi, Anak Usia Sekolah, Pola Makan, Gizi Anak

1. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada anak masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan *Joint Child Malnutrition Estimates* yang diterbitkan oleh UNICEF, WHO, dan World Bank tahun 2024, tercatat sekitar 150,2 juta anak di dunia mengalami stunting, 42,8 juta anak mengalami wasting, dan 35,5 juta anak mengalami overweight. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dunia masih menghadapi fenomena beban gizi ganda, yaitu terjadinya kekurangan gizi dan kelebihan gizi secara bersamaan pada populasi anak. Permasalahan ini berpotensi memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kemampuan belajar anak sehingga memerlukan perhatian yang serius dari berbagai pihak (UNICEF & WHO, 2024).

Di Indonesia, permasalahan gizi juga masih menunjukkan kondisi yang kompleks. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting masih mencapai 22,0%, *underweight* sebesar 15,9%, *wasting* sebesar 8,4%, serta *overweight* sebesar 4,3%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perbaikan status gizi anak di Indonesia masih berjalan lambat meskipun telah terjadi penurunan dibandingkan tahun sebelumnya (WHO, 2023). Permasalahan gizi ganda ini tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi masyarakat dan gaya hidup modern yang semakin berkembang. Perubahan pola konsumsi tersebut menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan olahan dan makanan siap saji yang rendah kandungan zat gizi namun tinggi kalori.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam perubahan pola konsumsi tersebut adalah meningkatnya konsumsi *junk food*. *Junk food* merupakan jenis makanan yang umumnya mengandung lemak, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, tetapi memiliki kandungan serat dan zat gizi mikro yang rendah (Romadona et al., 2021). Jenis makanan

Hubungan Konsumsi *Junkfood* (Makanan Siap Saji) dengan Status Gizi pada Anak Usia 10–12 Tahun di SDN Deah Rungkom Kajhu Baitussalam Aceh Besar

ini biasanya diproses secara cepat dan praktis sehingga banyak dipilih oleh masyarakat modern yang memiliki keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan. Kemudahan akses terhadap makanan siap saji, perkembangan industri makanan, serta pengaruh media dan lingkungan sosial turut meningkatkan konsumsi *junk food*, terutama pada anak usia sekolah (Rahmad et al., 2023).

Peningkatan konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah menjadi perhatian karena pada masa ini anak sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Anak usia 10–12 tahun membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta aktivitas belajar mereka. Namun dalam praktiknya, banyak anak yang lebih memilih makanan yang praktis dan memiliki rasa yang menarik dibandingkan makanan yang bergizi. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi anak (Putri et al., 2022).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan proses metabolisme (Heryani et al., 2024). Status gizi yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, sedangkan status gizi yang tidak seimbang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Penilaian status gizi pada anak umumnya dilakukan melalui pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) yang mengacu pada standar WHO (Putri et al., 2022). Melalui pengukuran tersebut dapat diketahui apakah seorang anak berada dalam kategori gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, atau obesitas.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan memiliki hubungan yang erat dengan status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, terutama makanan tinggi kalori dan rendah zat gizi seperti *junk food*, dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih maupun obesitas pada anak (Alkhair et al., 2023). Selain itu, konsumsi *junk food* yang berlebihan juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, dan diabetes apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Damayanti et al., 2022).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada anak usia sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Heri et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang jarang mengonsumsinya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang akhirnya berdampak pada perubahan status gizi anak.

Penelitian oleh Suarsani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* pada anak sekolah di daerah perkotaan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan anak di daerah pedesaan. Penelitian tersebut menemukan bahwa prevalensi obesitas pada anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang jarang mengonsumsinya. Temuan ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan modern yang tinggi kalori dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kasus gizi lebih pada anak usia sekolah.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al. (2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor lain seperti aktivitas fisik, pola hidup, dan kebiasaan makan secara keseluruhan juga dapat memengaruhi status gizi anak. Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi masih memerlukan kajian lebih lanjut, terutama pada kelompok usia sekolah dasar.

Selain faktor pola makan, lingkungan sosial dan kebiasaan jajan di sekolah juga berperan dalam memengaruhi konsumsi *junk food*. Banyak anak sekolah yang memiliki kebiasaan membeli jajanan di sekitar sekolah yang umumnya merupakan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan asupan energi berlebih dan berpotensi memengaruhi status gizi anak apabila dikonsumsi secara terus-menerus (Damayanti et al., 2022).

Di Provinsi Aceh, permasalahan gizi pada anak juga masih menjadi perhatian. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa prevalensi stunting masih mencapai 16,7% pada tahun 2025. Selain itu masih terdapat kasus wasting pada anak yang menunjukkan adanya masalah kekurangan gizi akut di wilayah

tersebut (Besar, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak masih perlu mendapat perhatian khusus, termasuk pada anak usia sekolah yang sering kali luput dari pemantauan status gizi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SD Negeri Deah Rungkom, Gampong Kajhu, Kecamatan Baitussalam, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi yang cukup tinggi. Dari 10 siswa yang diwawancarai secara awal, sebanyak 8 siswa diketahui mengonsumsi *junk food* lebih dari empat kali dalam seminggu. Selain itu, hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak memiliki status gizi normal, masih terdapat anak dengan status gizi kurus maupun gemuk. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan, khususnya konsumsi *junk food*, berpotensi memengaruhi status gizi anak di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai konsumsi *junk food* dan status gizi anak, masih terdapat perbedaan hasil penelitian serta keterbatasan data pada kelompok anak usia sekolah dasar di wilayah Aceh Besar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN Deah Rungkom. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pola konsumsi *junk food* pada anak serta hubungannya dengan status gizi, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan edukasi gizi dan pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* (makanan siap saji) dengan status gizi pada anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom, Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada anak usia 10–12 tahun di sekolah tersebut.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* (makanan siap saji) dengan status gizi anak usia 10–12 tahun di SD Negeri Deah Rungkom, Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Pada pendekatan *cross sectional*, pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama sehingga dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu periode pengamatan.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Deah Rungkom, Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Survei awal dilakukan pada bulan Juli 2025, sedangkan pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 7–9 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV sampai kelas VI yang berusia 10–12 tahun dengan jumlah 55 orang. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti dan dapat memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian (Arikunto et al., 2015; Yuliana, 2024).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yaitu 55 responden. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi *junk food*, sedangkan variabel dependen adalah status gizi anak. Variabel penelitian merupakan atribut atau karakteristik yang diamati dalam penelitian dan memiliki nilai yang bervariasi (Dr. Elvera & Yesita Astarina, 2021). Konsumsi *junk food* didefinisikan sebagai jumlah dan frekuensi konsumsi makanan siap saji seperti burger, kentang goreng, ayam goreng cepat saji, makanan ringan kemasan, dan minuman manis yang dikonsumsi anak dalam satu minggu terakhir. Pengukuran konsumsi *junk food* dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 item pertanyaan dengan kategori frekuensi konsumsi sangat tinggi (>1 kali sehari), tinggi (>4 kali per minggu), sedang (3–4 kali per minggu), rendah (1–2 kali per minggu), dan sangat rendah (<1 kali per minggu) (Dhito Dwi Pramardika et al., 2022).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi anak yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO. Pengukuran dilakukan melalui pengukuran berat badan dan

tinggi badan kemudian dihitung nilai IMT dan dikategorikan menjadi gizi kurang (-3 SD sampai < -2 SD), gizi normal (-2 SD sampai $+1$ SD), gizi lebih ($> +2$ SD sampai $+3$ SD), dan obesitas ($> +3$ SD) (Dr. Tonny Cortis Maigoda & Ahmad Rizal, 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner konsumsi *junk food* dan pengukuran antropometri. Data sekunder diperoleh dari laporan dan dokumen yang berkaitan dengan status gizi anak, seperti data dari WHO, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, dan Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur konsumsi *junk food* adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup merupakan kuesioner yang telah menyediakan pilihan jawaban sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi mereka. Setiap pilihan jawaban diberi skor untuk memudahkan analisis data, yaitu skor 5 untuk frekuensi konsumsi >1 kali sehari, skor 4 untuk >4 kali per minggu, skor 3 untuk 3–4 kali per minggu, skor 2 untuk 1–2 kali per minggu, dan skor 1 untuk <1 kali per minggu. Skor total kemudian dijumlahkan dan dikategorikan menjadi konsumsi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah berdasarkan persentase skor total.

Pengukuran status gizi dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan metode antropometri. Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan alat *microtoise* yang telah dikalibrasi sebelum digunakan. Responden diminta berdiri tegak dengan posisi badan menempel pada dinding, kepala menghadap ke depan, dan kaki sejajar tanpa menggunakan alas kaki. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital yang telah dikalibrasi. Responden diminta melepaskan alas kaki dan barang bawaan yang dapat memengaruhi hasil pengukuran, kemudian berdiri tegak di atas timbangan hingga angka pada layar stabil. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

Indeks Massa Tubuh dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter menggunakan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB}{TB^2} \quad (1)$$

Nilai IMT yang diperoleh kemudian disesuaikan dengan umur responden menggunakan standar antropometri WHO untuk menentukan kategori status gizi.

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu *editing*, *coding*, *transferring*, dan *tabulating*. Tahap *editing* dilakukan dengan memeriksa kelengkapan data yang diperoleh dari responden. Tahap *coding* dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap kategori variabel penelitian untuk memudahkan proses pengolahan data. Setelah itu data dipindahkan ke dalam tabel kerja dan diolah menggunakan program *Microsoft Excel* dan *SPSS* untuk keperluan analisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel penelitian. Persentase distribusi frekuensi dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (2)$$

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi anak usia 10–12 tahun. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi 0,05. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai *p value* $\leq 0,05$ dan dinyatakan tidak signifikan apabila *p value* $> 0,05$ (Amelia, 2020).

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan 55 responden anak usia 10–12 tahun yang bersekolah di SD Negeri Deah Rungkom, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Data yang dianalisis meliputi karakteristik responden, status gizi, tingkat konsumsi *junk food*, serta hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi.

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	52,7
Perempuan	26	47,3
Umur		
10 tahun	24	43,6
11 tahun	22	40,0
12 tahun	9	16,4
Total	55	100

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (52,7%). Berdasarkan umur, sebagian besar responden berusia 10 tahun (43,6%).

3.1.2 Status Gizi Responden

Status gizi responden ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) sesuai standar WHO.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Gizi kurang (kurus)	12	21,8
Gizi normal	36	65,5
Gizi lebih (gemuk)	6	10,9
Obesitas	1	1,8
Total	55	100

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (65,5%). Namun masih terdapat responden dengan status gizi kurang (21,8%), gizi lebih (10,9%), dan obesitas (1,8%).

3.1.3 Konsumsi *Junk Food*

Distribusi tingkat konsumsi *junk food* pada responden ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi <i>junk food</i>	n	%
Sangat tinggi	9	16,4
Tinggi	13	23,6
Sedang	11	20,0
Rendah	12	21,8

Sangat rendah	10	18,2
Total	55	100

Tingkat konsumsi *junk food* paling banyak berada pada kategori tinggi (23,6%), diikuti kategori rendah (21,8%) dan sedang (20,0%).

3.1.4 Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi

Hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Konsumsi <i>junk food</i>	Gizi kurang	Gizi normal	Gizi lebih	Obesitas	Total
Sangat tinggi	7	1	0	1	9
Tinggi	3	8	2	0	13
Sedang	0	10	1	0	11
Rendah	1	10	1	0	12
Sangat rendah	1	7	2	0	10
Total	12	36	6	1	55

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,003$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi anak usia 10–12 tahun. Selain itu, uji *Linear-by-Linear Association* menunjukkan nilai $p = 0,040$, yang menunjukkan adanya kecenderungan hubungan linier antara tingkat konsumsi *junk food* dan status gizi.

3.2 Diskusi

3.2.1 Konsumsi *Junk Food* pada Anak Usia 10–12 Tahun

Berdasarkan hasil penelitian pada 55 responden anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom, diperoleh gambaran bahwa tingkat konsumsi *junk food* pada responden bervariasi, mulai dari kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa *junk food* telah menjadi bagian dari pola konsumsi makanan anak usia sekolah. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi umumnya berupa makanan siap saji, makanan ringan kemasan, serta minuman manis yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah maupun di sekitar tempat tinggal.

Tingginya konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses terhadap makanan siap saji, rasa makanan yang disukai anak, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap pola makan anak. Selain itu, promosi makanan dan minuman siap saji melalui media juga dapat memengaruhi preferensi anak terhadap *junk food*. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena kebiasaan konsumsi *junk food* dalam jangka panjang berpotensi berdampak pada kesehatan dan status gizi anak.

3.2.2 Status Gizi Anak Usia 10–12 Tahun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom berada pada beberapa kategori, yaitu gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan responden dengan status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah di lokasi penelitian mengalami fenomena masalah gizi ganda, yaitu adanya gizi kurang dan gizi lebih dalam satu kelompok populasi.

Status gizi normal pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa secara umum asupan energi dan zat gizi masih berada dalam batas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun demikian, ditemukannya responden dengan status gizi kurang menunjukkan adanya kemungkinan ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik dari segi jumlah maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Di sisi lain, adanya responden dengan status gizi lebih dan obesitas menunjukkan adanya kelebihan asupan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

3.2.3 Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi Anak

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, sebagian besar responden dengan tingkat konsumsi *junk food* sangat rendah hingga sedang memiliki status gizi normal. Namun pada kategori konsumsi *junk food* yang lebih tinggi, distribusi status gizi menjadi lebih bervariasi, termasuk adanya responden dengan status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi *junk food* dapat berhubungan dengan perubahan status gizi anak.

Selain itu, hasil uji *Linear-by-Linear Association* menunjukkan nilai $p = 0,040$ yang mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan linier antara tingkat konsumsi *junk food* dan status gizi responden. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi *junk food*, maka semakin besar kecenderungan terjadinya status gizi yang tidak normal pada anak.

Junk food umumnya memiliki kandungan kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Apabila makanan jenis ini dikonsumsi secara berlebihan dan menggantikan makanan bergizi seimbang, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kondisi ini berpotensi menyebabkan gizi lebih atau obesitas, serta dalam beberapa kondisi dapat menyebabkan gizi kurang apabila kebutuhan zat gizi esensial tidak terpenuhi.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua anak dengan konsumsi *junk food* tinggi memiliki status gizi lebih atau obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pola makan secara keseluruhan, tingkat aktivitas fisik, faktor genetik, serta peran orang tua dalam mengatur pola makan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suarsani et al. (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* yang sering berhubungan dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian Suryani et al. (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan status gizi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden dan tingkat aktivitas fisik.

Menurut asumsi peneliti, perbedaan status gizi pada anak dengan tingkat konsumsi *junk food* yang sama dapat disebabkan oleh variasi pola aktivitas fisik, kebiasaan makan di rumah, serta tingkat pengawasan orang tua terhadap pola makan anak. Anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang di rumah cenderung dapat mempertahankan status gizi normal meskipun sesekali mengonsumsi *junk food*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* (makanan siap saji) dengan status gizi pada anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, diketahui bahwa frekuensi konsumsi *junk food* pada responden berada pada berbagai kategori, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi, dengan kecenderungan konsumsi yang cukup tinggi pada sebagian anak. Status gizi anak berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi normal, namun masih terdapat anak dengan status gizi kurang, gemuk, dan obesitas. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom. Temuan ini menunjukkan bahwa pola konsumsi *junk food* berhubungan dengan kondisi status gizi anak usia sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan edukasi gizi bagi anak dan orang tua serta mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat di lingkungan sekolah maupun keluarga. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi status gizi anak agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi pada anak usia sekolah.

Referensi

1. Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (*junk food*) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
2. Amelia, N. (2020). *Pola aktivitas sebagai faktor risiko kejadian overweight pada pekerja kantor*. Repository UIN Alauddin Makassar. [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/16249/1/Nunung Amelia Pratiwi_70200113089.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/16249/1/Nunung%20Amelia%20Pratiwi_70200113089.pdf)
3. Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). *Penelitian tindakan kelas*.
4. Besar, D. K. A. (2025). Prevalensi stunting Aceh Besar. <https://aceh.antaranews.com/berita/385081/dinkes-prevalensi-stunting-di-aceh-besar-turun-1-persen>
5. Damayanti, V. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022). Faktor yang berhubungan dengan rendahnya kunjungan ibu balita ke Posyandu Camar Desa Sialingan Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 692. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1863>
6. Dhito Dwi Pramardika, M., Meityn Disye Kasaluhe, M., Gracia Crhisty Tooy, S., & Chathina Maria Agustina Bajak, S. (2022). *Buku ajar gizi dan diet* (Moh. Nasruddin, Ed.).
7. Dr. Elvera, S.E., M.S., & Yesita Astarina, S.E., M.S. (2021). *Metodologi penelitian*.
8. Dr. Tonny Cortis Maigoda, S.K.M., M., & Ahmad Rizal, S.K.M., M. (2024). *Buku ajar penatalaksanaan gizi masyarakat*.
9. Heri, M., Purwantara, K. G. T., Astriani, N. M. D. Y., & Rismayanti, I. D. A. (2021). Sikap orang tua dengan kejadian obesitas pada anak usia 6–12 tahun. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 95–102. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2114>
10. Heryani, A., Yuliani, F. C., & Fajri, R. (2024). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMP N 1 Ngawen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, 2(4).
11. Putri, M., Putri, M. K., Isfanda, I., Evand, H., Supandi, A., & Utami, F. M. (2022). Evaluasi status gizi pada anak usia sekolah dasar di Kota Sigli. *Prosiding Seminar Nasional Biologi, Teknologi dan Kependidikan*, 10(2), 180–182.
12. Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
13. Romadona, N. F., Aini, S. N., & Gustiana, A. D. (2021). Persepsi orang tua mengenai *junk food* dan dampaknya terhadap kesehatan, fungsi kognitif, dan masalah perilaku anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1357–1368. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723>
14. Suarsani, N. M., et al. (2023). Pola konsumsi *fast food* dan status gizi siswa sekolah dasar daerah perkotaan dan pedesaan.
15. Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
16. Suryani, N., et al. (2020). Hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja.
17. UNICEF, WHO, & World Bank. (2024). *Joint child malnutrition estimates 2024*.
18. WHO. (2023). *WHO issues new guideline to tackle acute malnutrition in children under five*. <https://www.who.int/news/item/20-11-2023-who-issues-new-guideline-to-tackle-acute-malnutrition-in-children-under-five>