JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI/index
Volume 13| Nomor 1|Januari – April|2026
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di SDN 21 Buton

Muh. Sukito[1], Ellyani Abadi[2], Desiderius Bela Dhesa[3], Siti Hadrayanti Ananda[4]
[1,2,3,4] Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

Kata Kunci : Konsumsi, Ikan, Sarapan, Gizi, Sekolah
Keywords : *Consumption, Fish, Breakfast, Nutrition, School*

Corespondensi Author
Ellyani Abadi
Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan
Jl. Jend.A.H.Nasution, Andonohu
Email: ellyaniabadi@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi adalah masalah kesehatan serius yang berdampak di tingkat global dan nasional. Survey awal yang dilakukan diperoleh bahwa ada 8 siswa yang kurang mengonsumsi ikan dan 7 siswa yang tidak sarapan ke sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara frekuensi konsmsi ikan, kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SDN 21 Buton. Jenis penelitian iniadalah kuantitatif, desain cross sectional, populasi seuruh siswa SDN 21 Buton dan pengambilan sampel menggunakan rumus simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan microtoice, timbangan dan kuisioner. Pengolahan data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian diperoleh untuk nilai ρ-value = 0,882 untuk frekuensi konsumsi ikan dan nilai ρ-value = 0,020 untuk kebiasaan sarapan. Kesimpulan penelitian adalah tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi ikan dengan status gizi dan ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mencari variabel lain yang mempengaruhi status gizi anak di wilayah pesisir.

Abstract

Nutrition problem is a serious health problem that affects both the global and national levels. The initial survey was found that 8 students did not consume enough fish and 7 students did not eat breakfast at school. This study aims to invetigate the reltionship between the frequency of fish consumption, breakfast habits, and nutritional status of SDN 21 Buton students. This type of research is quantitative, cross sectional design, population of all SDN 21 Buton students and sampling using simple random sampling formulas. Data collection using the chi-square test. Research results were obtained for p-value = 0,882 for fish consumption frequency and nylal p=value = 0,020 for breakfast habits. The research conclusion is that there is not relationship between the frequency of fish consumption and nutritional status, and there is no relationship between breakfast habits and nutritional status. For the next researcher, it is expected that affect the nutritional status of children in coastal areas.

PENDAHULUAN

Malnutrisi, juga dikenal sebagai gizi buruk, adalah masalah kesehatan yang sangat serius yang memiliki dampak yang signifikan baik di negara maupun di seluruh dunia. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan tingkat kecerdasan (Lestari dkk., 2024). Malnutrisi dapat mengurangi fungsi kognitif, mengurangi sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung jika berlanjut dalam jangka panjang (Afifah dkk., 2022, Awaru dkk., 2025)

Asupan gizi pada anak sekolah dapat memengaruhi kecerdasan dan masa depan mereka (Akhsani, 2024). Usia sekolah merupakan masa di mana anak menjadi rentan akan problematika kesehatan dan gizi. Anak yang berada pada usia belajar (sekolah) menjadi kelompok yang rentan akan problematika gizi. Buruknya status gizi anak akan berpengaruh pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental, hingga proses berpikir mereka yang berimbas pada produktivitas dan kemampuan kerjanya ketika dewasa (Swantrisa dkk., 2024).

Di Sulawesi Tenggara sendiri, tingkat gizi buruk pada anak usia 5-12 tahun adalah 13,5%, dengan rincian 4,9% sangat kurus dan 8,7% kurus. Sementara itu, tingkat kegemukan adalah 14,6%, dengan rincian gemuk 9,5 persen dan obesitas 5,1 persen (Fitria, 2025)

Anak sekolah adalah yang paling rentan terhadap masalah gizi. Berbagai faktor memengaruhi kesehatan anak-anak; salah satunya adalah asupan makanan, terutama protein ikan laut. Ikan laut adalah makanan hewani yang kaya protein dan memiliki semua asam amino esensial yang diperlukan tubuh. (Nurulhaq et al., 2022)

Status gizi anak sekolah juga dipengaruhi oleh faktor lain yaitu perilaku kebiasaan sarapan pagi. Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman saat pagi hari, biasanya dari pukul 06.00 hingga 09.00 pagi. Melewatkan sarapan akan berdampak negatif seperti penurunan produktivitas, kualitas belajar, risiko obesitas, dan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan tidak sehat. (Hanim et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsmsi ikan, kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SDN 21 Buton hubungan antara frekuensi konsmsi ikan dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SDN 21 Buton.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan observasi dengan desain *cross-sectional* dengan menggunakan 44 sampel. Teknik sampling menggunakan *probability sampling*. Proses pengambilan data penelitian termasuk formulir pertanyaan frekuensi makanan (FFQ), microtoice sebagai alat ukur, dan alat tulis. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square.*

HASIL

Karakteristik Responden

Dari jumlah 44 responden terbanyak terdapat pada kelompok umur anak-anak (1-12 tahun) yaitu sebanyak 42 responden (95,5%) dan kelompok umur remaja (13-18 tahun) sebanyak 2 responden (4,5%). Untuk jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 24 responden (54,5%) dan responden laki-laki dengan jumlah 20 responden (45,4%).

Frekuensi Konsumsi Ikan

Dari 44 responden yang memilki frekuensi kebiasaan makan ikan yang cukup berjumlah 39 responden (88,6%) dan responden yang memilki frekuensi konsumsi kan kurang berjumlah 5 responden (11,4%).

Kebiasaan Sarapan

Dari 44 responden yang terbiasa sarapan berjumlah 17 responden (38,6%) dan responden tidak terbiasa sarapan berjumlah 27 responden (61,4%).

Status Gizi

Status gizi sampel pada kategori gizi baik yaitu sejumlah 35 responden (79,5%), kategori gizi kurang sejumlah 8 responden (18,2%) dan status gizi pada kategori obesitas yaitu berjumlah 1 responden (2,3%).

Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Status Gizi

Tabel 1. Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Status Gizi

Frekuensi Konsumsi Ikan	Status Gizi						Total		p value
	Baik		Kurang		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cukup	30	76,9	8	20,5	1	2,6	39	100	0,294
Kurang	5	100	0	0	0	0	5	100	
Total	35	79,5	8	18,2	1	2,3	44	100	

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 39 responden yang frekuensi konsumsi ikannya cukup dengan status gizi baik sebanyak 30 responden (76,9%), frekuensi konsumsi ikannya cukup dengan status gizi

baik sebanyak 8 responden (20,5%) dan frekuensi konsumsi ikannya cukup dengan status gizi obesitas berjumlah 1 responden (2,6%), sedangkan dari 5 responden yang memiliki frekuensi konsumsi ikannya kurang dengan status gizi baik sebanyak 5 responden (100%). Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai ρ-value = 0,294 ≥ 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi ikan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 21 Buton.

Hubungan Kebisaan Sarapan dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi						Total		ρ value
	Baik		Kurang		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Terbiasa	10	58,8	6	35,3	1	5,9	17	100	0,020
Tidak terbiasa	25	92,6	2	7,4	0	0	27	100	
Total	35	79,5	8	18,2	1	2,3	44	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 17 responden yang terbiasa sarapan dengan status gizi baik sebanyak 10 responden (58,8%), terbiasa sarapan dengan status gizi kurang sebanyak 6 responden (35,3%), terbiasa sarapan dengan status gizi obesitas sebanyak 1 responden (5,9%), sedangkan dari 27 responden yang tidak terbiasa sarapan dengan status gizi baik sebanyak 25 responden (92,6%) dan yang tidak terbiasa sarapan dengan status gizi kurang sebanyak 2 responden (7,4%). Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai ρ-value = 0,020 ≤ 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 21 Buton.

PEMBAHASAN

Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukan dari 44 responden, sebagian responden yang memliki frekuensi konsumsi ikan cukup (88,6%) namun terdapat 11,4% responden yang memiliki frekuensi konsumsi ikan kurang. Hal ini dikarenakan responden hanya memakan jenis ikan tertentu yang disukai secara pribadi.

Terdapat 79,5% responden yang kurang mengonsumsi ikan tetapi tetap memiliki status gizi baik, hal ini biasanya disebabkan oleh adanya sumber gizi pengganti dan faktor lain yang mendukung keseimbangan nutrisi. Ikan memang kaya protein hewani, omega-3, vitamin D, dan zat miineral (iodium, selenium dan zinc) namun jika anak mendapat protein sari sumber lain seperti ayam, telur, daging, susu, tahu, tempe, atau kacang-kacangan, maka kebutuhan gizinya tetap bisa terpenuhi.

Tercatat 20,5% responden dengan konsumsi ikan yang memadai tetap berada pada status gizi kurang, dan 2,6% responden berada pada status gizi obesitas. Keadaan ini menunjukkan bahwa kesehatan anak tidak hanya berdasarkan asupan makanan tetapi juga faktor lainnya, seperti penyakit infeksi yang dapat mengganggu metabolisme tubuh anak. Hasil analiisis *Chii-Square* didapat nilai ρ-value sebesar 0,294. Hal ini menandakan bahwa frekuensi konsumsi ikan tidak berhubungan yang signifikan dengan status gizi pada siswa.

Temuan ini konsisten dengan studi Firuzia (2021) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapatnya hubungan signifikan diantara frekwuensy konsunsi kan dan status gzi pada siswa sekolah dasar di Yayasan Perguruan Al-Itihadiiyah.

Ikan memang mengandung protein dalam jumlah tinggi, namun seringnya anak mengonsumsi ikan belum tentu berbanding lurus dengan pemenuhan kebutuhan protein maupun status gizinya. Frekuensi konsumsi ikan dan total asupan makanan yang diperoleh memengaruhi status gizi.

Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukan dari 44 responden, sebagian responden yang memliki kebiasaan tidak sarapan pagi (61,4%) namun terdapat 38,6% responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi. Hal ini dikarenakan responden mengganti sarapan dengan jajan jajanan yang ada di kantin sekolah.

Terdapat 92,6% responden yang tidak terbiasa sarapan namun mereka memiliki status gizi baik, hal ini disebabkan asupan energi dan nutrien tetap tercukupi di waktu lain. Anak siswa yang tidak sempat melakukan sarapan akan menggantinya dengan membelii makanan di sekolah. Terdapat pula 35,3% responden yang terbiasa sarapan namun masih memiliki status gizi kurang, biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti kualitas gizi dan menu makanan saat sarapan. Hasil analisis *Chi-Square* menghasilkan nilai p value 0,020. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan sarapan memiliki keterkaitan yang bermakna dengan status gizi siswa. Temuan ini mendukung hasil

studi Bolang & Kapantow, (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan nilai ρ-value = 0,001 ≤ 0,05. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Hutabarat, (2022) yang menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap status gizi siswa di SD Negeri 026602 Kota Binjai.

Kebiasaan tidak sarapan dapat mengakibatkan tubuh kekurangan nutrisi pada pagi hari sehingga pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya malnutrisi. Anak-anak yang tidak sarapan biasanya juga tidak mendapatkan cukup makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka setiap hari. Hal ini sering dikaitkan dengan faktor kondisi sosial-ekonomi keluarga, terutama rendahnya pendapatan orangtua yang membatasi ketersediaan makanan bergizi secara teratur. (Bolang & Kapantow, 2025).

SIMPULAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi ikan dengan status gizi siswa di SDN 21 Buton, yaitu nilai ρ = 0,882 dan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SDN 21 Buton, yaitu nilai ρ = 0,020

DAFTAR RUJUKAN

Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku ajar gizi dalam daur kehidupan*. Deepublish.

Akhsani, N. M. (2024). Hubungan Jumlah Asupan Harian dan Frekuesi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Sukorejo, Sidayu, Gresik. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Gresik).

Awaru, A. F. T., Gz, S., Wulandary, W., Gz, S., Nafies, D. A. A., Gz, M., ... & Momongan, N. R. (2025). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health &Medical* https://digital science.pubmedia.id/index.php/phms/ article/view/341

Fithria, F. (2025). Gambaran Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 8 Baruga. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat*, *4*(3), 263-268.

Firuzia, N. (2021). *Hubungan Konsumsi Ikan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Yayasan Perguruan Al-Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28–35.

Hutabarat, S. (2022) *Hubungan Kebisaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sd Negeri 026602 Kota Binjai.* Jurmal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat, 2(2), 13. https://doi.org/10.2425/ip.v12i1.38437

Lestari, A. A., Djemat, Y. O., & Oktaviani, J. (2024). Peran United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef) Dalam Menangani Kasus Malnutrisi Pada Anak Pada Kondisi Konflik di Republik Demokratik Kongo Tahun 2021-2023.

Nurulhaq, F., Riyadi, H., & Aries, M. (2022). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi dan Konsumsi Ikan dengan Status Gizi Anak di Desa Sukajaya Lempasing, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A. G., & Hidayanti, L. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 51-58.