

## Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga

Nilfar Ruaida<sup>1</sup>, Wahyuni Sammeng<sup>\*1</sup>, Merlin K. Haluruk<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia

Author's Email Correspondence (\*): [wahyuniasmadzakiah@gmail.com](mailto:wahyuniasmadzakiah@gmail.com)  
(+6285242214735)

### Abstrak

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang mengalami proses tumbuh kembang secara pesat, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi status gizi anak sekolah dasar umur 5-12 tahun, dari 9,3 terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Di Provinsi Maluku pada umur 5-12 tahun, dari 3,7% sangat kurus dan 11,5% kurus. Pola makan dengan gizi seimbang merupakan perilaku sehat yang berguna untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi anak sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga, Ambon. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Penentuan sampel menggunakan cara *purposive sampling*, besar sampel adalah 38 orang. Pengumpulan data tingkat konsumsi makan menggunakan *food frequency questionnaire*, dan data status gizi menggunakan indeks IMT/U dengan mengukur berat badan dan tinggi badan anak sekolah. Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi baik sebanyak 21 orang (55%), kurang sebanyak 17 orang (45%), asupan protein baik sebanyak 28 orang (74%), kurang sebanyak 10 orang (26%). Jenis konsumsi makanan kategori baik 36 orang (95%), kurang 2 orang (5%). Frekuensi makan baik 30 (79%), kurang 8 (21%). Status gizi anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga, gizi kurang 10 orang (26%), gizi baik 27 orang (71%), dan obesitas 1 orang (3%). Kesimpulan tingkat konsumsi dan status gizi responden, sebagian besar baik.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Status Gizi, Anak Sekolah

### How to Cite:

Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. (2023). Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 305-315. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

**Phone:** +628525357076

**Email:** [ghidzajurnal@gmail.com](mailto:ghidzajurnal@gmail.com)

### Article history :

Received : 24 11 2023

Received in revised form : 29 11 2023

Accepted : 23 12 2023

Available online 26 12 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



**Abstract**

School aged children are an age group that experiences a rapid growth and development process. The results of the 2018 Riskesdas show that prevalence of nutritional status for aged 5-12 years is 9.3, consisting of 2.5% very thin and 6.8% thin. In Maluku, at the age of 5-12 years, 3.7% are very thin and 11.5% are thin. A diet with balanced nutrition is a healthy behavior that is useful for meeting the nutritional and energy needs of school children. This research aimed to describe the eating patterns and nutritional status of elementary school children at SD Inpres 36 Rumah Tiga, Ambon. The type of research is descriptive research. The sample was determined using purposive sampling, the sample size was 38 people. Data on food consumption levels was collected using a food frequency questionnaire, and data on nutritional status used the BMI/U index by measuring the weight and height of school children. The results showed that the level of energy consumption was good for 21 people (55%), less than 17 people (45%), good protein intake for 28 people (74%), and less than 10 people (26%). The type of food consumption in the good category is 36 people (95%), less than 2 people (5%). Frequency of eating well 30 (79%), less than 8 (21%). The nutritional status, 10 people (26%) were malnourished, 27 people (71%) were well-nourished, and 1 person was obese (3%). The conclusion is that the level of consumption and nutritional status of respondents is mostly good.

**Keywords:** Diet, Nutritional Status, School Children

---

**I. PENDAHULUAN**

Tumbuh dan berkembangnya anak secara optimal berhubungan erat dengan pemberian kebutuhan gizi (Salman, 2015). Permasalahan gizi yang sering dialami seperti gizi kurang dan gizi lebih, bila masalah gizi ini tidak ditangani sedini mungkin maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak di masa yang akan datang. Faktor ketersediaan pangan yang bergizi dan terjangkau oleh masyarakat menjadi unsur penting dalam pemenuhan asupan gizi yang sesuai disamping perilaku dan budaya dalam pengolahan pangan dan pengasuhan anak. Pengelolaan lingkungan yang buruk dan perawatan kesehatan yang tidak memadai juga menjadi penyebab turunnya tingkat kesehatan yang memungkinkan timbulnya beragam penyakit (Dean Prayogo Suwito, 2018). Masalah gizi yang terjadi pada anak sekolah pada dasarnya adalah pola makan. Melalui perubahan pola makan upaya mengurangi terjadinya masalah gizi dapat dilakukan. Gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Laksana, 2018).

Riset terkait pola makan dan status gizi telah banya dilakukan. Penelitian Wansyaputri et al. 2021, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas dengan nilai  $\rho = 0.013 < 0.05$ . Penelitian lain yang juga mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Kurniagustina (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai  $\rho = 0.033 < 0.05$ . Berdasarkan hasil penelitian Wansyaputri et al. (2021) didapati nilai  $\rho = 0.013 < 0.05$  sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi obesitas (Nova Gerungan, Marceley, 2023).

Selain itu, penelitian lainnya tentang hubungan pola makan dan status gizi, dilakukan oleh Sa'diya yang meneliti hubungan pola makan dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. Hasilnya 35,3% dari 17 anak usia prasekolah yang pola makannya kurang baik dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai p value 0,038 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah. Status gizi berpengaruh pada tingkat kecerdasan anak. Kelompok anak usia sekolah dalam siklus pertumbuhan dan perkembangan

memerlukan unsur gizi dengan jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Pertumbuhan normal tubuh memerlukan nutrisi yang memadai, kecukupan energi, protein, lemak dan suplai semua unsur gizi pokok yang menjadi basis pertumbuhan (Indriyani, 2015).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar didapatkan prevalensi status gizi secara umum di Maluku umur (5-12) tahun 3,7% sangat kurus, 11,5% kurus, 74% normal, 5,9% gemuk, 4,4% obesitas. Berdasarkan survei pendahuluan dilakukan penulis pada tanggal 29 September 2022 di SD Inpres 36 Rumah dari 25 terdapat 4 orang atau 16% status gizi lebih (obesitas) dan 6 orang atau 24% status gizi kurang (kurus) dan data yang didapatkan di SD Inpres 36 Rumah Tiga seluruh siswa/siswi berjumlah 146 orang yang terdiri dari laki-laki 70 orang atau 47,94% dan perempuan 76 orang atau 52,0%. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga Kota Ambon.

## II. METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif untuk melihat gambaran pola makan dan status gizi anak sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari 2023, di Di SD Inpres 36 Rumah Tiga, Kota Ambon. Populasi penelitian adalah seluruh siswa/siswi Sekolah Dasar Di SD Inpres 36 Rumah Tiga dengan jumlah siswa/siswa sebanyak 146 siswa dengan jumlah siswa perempuan 76 sedangkan laki-laki berjumlah 70 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi siswa/murid Sekolah Dasar Di SD Inpres Rumah Tiga Ambon yaitu pada kelas 4 dan kelas 5 yang berjumlah 38 siswa. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah apabila responden tidak bersedia atau tidak hadir saat penelitian berlangsung

Variabel dalam penelitian ini adalah pola makan yang terdiri dari jumlah, jenis dan frekuensi. Jenis makanan adalah macam bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh anak. Baik jika mengkonsumsi bahan makanan yang terdiri dari bahan pokok (beras, gandum, jagung, kedelai, umbi-umbian dll), lauk pauk (daging sapi, kambing, ayam, ikan, telur dll) sayuran dan buah-buahan (wortel, tomat, kangkung, sawi, bayam, dan singkong, pisang, semangka, pepaya, timun, apel, terong dll). Kurang jika tidak terpenuhi atau tidak mengkonsumsi salah satu bahan makanan tersebut. Frekuensi makan adalah frekuensi sebuah makanan yang dikonsumsi oleh anak setiap hari. Baik jika makan utama 3x dalam sehari (pagi, siang dan malam). Kurang jika makan utama kurang dari 3x dalam sehari. Jumlah makanan adalah jumlah asupan zat gizi energi dan protein yang dikonsumsi oleh anak dalam satu hari. Baik jika konsumsi anak sesuai dengan kebutuhan yang ada di AKG. Kurang jika tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain pola makan, status gizi juga merupakan variabel yang diukur dalam penelitian ini. Status gizi adalah gambaran keadaan tubuh responden mengenai jumlah energi yang diterima oleh tubuh dibandingkan dengan yang dikeluarkan. Gizi buruk  $< -3$  SD, gizi kurang  $-3$ SD sampai  $< -2$  SD, gizi baik  $+1$ SD sampai  $2$ SD, obesitas  $> +2$  SD.

Tahap persiapan dimulai dengan observasi lapangan atau kondisi sekolah setelah itu pengurusan surat izin pengambilan data penelitian. Tahap pelaksanaan, peneliti mengunjungi sekolah SD Inpres 36 Rumah Tiga pada saat jam sekolah yaitu jam 07.00-10.00 WIT. Data primer diperoleh dengan cara pengambilan data langsung berupa wawancara pola makan dan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa di SD Inpres 36 Rumah Tiga. Wawancara pola makan dibantu dengan menggunakan buku foto makanan dan diisi menggunakan formulir *Food Frequency*. Data sekunder meliputi gambaran umum lokasi penelitian.

Pengolahan data meliputi tahap *editing*, hasil wawancara dari sekolah dicek kembali apakah sudah lengkap atau masih ada yang kurang lengkap. *Coding*, setelah semua kuesioner lewati penyuntingan, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. *Processing data* yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang sudah berbentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer. Analisis data dalam penelitian ini untuk pola makan menggunakan data hasil pengisian *Food Frequency* dan variabel status gizi menggunakan indeks indeks masa tubuh berdasarkan umur (IMT/U).

### III. HASIL

#### Karakteristik Responden

Responden yang terlibat dalam penelitian ini dominan siswa kelas IV dan V. Kelas ini dipilih karena kemampuan mereka dalam menangkap informasi atau pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti. Berikut adalah distribusi jenis kelamin dan umur responden.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin dan Umur Responden

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	24	63
Perempuan	14	37
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>
<b>Umur (tahun)</b>		
9	14	37
10	18	47
11	3	8
12	3	8
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi kelompok jenis kelamin anak sekolah dasar sebagian besar perempuan 24 orang (63%), sedangkan laki-laki 14 orang (37%). Distribusi kelompok umur anak sekolah dasar sebagian besar usia 9 tahun 14 orang (37%), umur 10 tahun 18 orang (47%), umur 11 Tahun 3 orang (8%) sedangkan umur 12 Tahun 3 orang yaitu (8%).

#### Jumlah Konsumsi

Jumlah konsumsi yang dimaksud adalah berapa banyak asupan zat gizi yang terdiri dari energi dan protein yang dikonsumsi oleh responden. Selanjutnya perhitungan jumlah dilakukan dengan menggunakan software *Nutrsurvey*.

Tabel 2. Jumlah Konsumsi Energi dan Protein Responden

Kategori	N	%
<b>Energi</b>		
Baik	21	55%
Kurang	17	45%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>
<b>Protein</b>		
Baik	28	74
Kurang	10	26
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, tingkat konsumsi asupan energi pada anak sekolah dasar SD Inpres 3 Rumah Tiga yang berkategori baik 21 orang (55%), dan kurang 17 orang (45%). Konsumsi asupan protein pada anak sekolah dasar SD Inpres 3 Rumah Tiga kategori baik 28 orang (74%), kurang 10 orang (26%).

### Jenis dan Frekuensi Makan

Jenis makanan adalah ragam makanan yang dikonsumsi oleh responden. Jenis ini terdiri dari makanan yang mengandung energi, protein, lemak, vitamin dan mineral. Frekuensi makan menunjukkan seberapa sering responden mengonsumsi makanan dalam sehari dan menjadi kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus.

Tabel 3. Kategori Jenis dan Frekuensi Makan Responden

Kategori	N	%
<b>Jenis Makanan</b>		
Baik	36	95%
Kurang	2	5%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>
<b>Frekuensi Makan</b>		
Baik	30	79%
Kurang	8	21%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3, kategori jenis konsumsi makanan pada anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga yang memiliki jenis makanan yang baik 36 orang (95%), kurang 2 orang (5%). Frekuensi makan anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga kategori baik 30 orang (79%), dan kurang 8 orang (21%).

### Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan dari keseimbangan antara asupan makanan yang diterima dengan kebutuhan tubuh. Dalam perhitungan status gizi anak, menggunakan indikator IMT/U.

Tabel 4. Status Gizi Responden

Kategori	N	%
Gizi kurang	10	26%
Gizi Baik	27	71%
Obesitas	1	3%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4, status gizi anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga yang berstatus gizi kurang 10 orang (26%), gizi baik 27 orang (71%), dan obesitas 1 orang (3%).

## **IV. PEMBAHASAN**

### **Jumlah Konsumsi**

Pola makan sangat erat kaitannya dengan jenis, jumlah dan komposisi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pemenuhan makanan yang baik bagi anak akan mempengaruhi status gizi pada anak (Hasrul et al., 2020). Pola kebiasaan anak usia sekolah dasar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor orang tua, genetik, dan lingkungan. Pola makan anak usia sekolah dasar salah satunya dipengaruhi secara langsung maupun tidak langsung oleh jenis pola makan yang diperkenalkan atau dibiasakan oleh orang tuanya (Arni Isnaini Arfah et al., 2021).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya (Hamzah, Hasrul, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Inpres 36 Rumah Tiga tahun 2023, diperoleh anak sekolah dasar dengan konsumsi kategori baik sebanyak 21 orang (55%), kurang sebanyak 17 orang (45%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi sudah sesuai dengan kecukupan gizi harian, sedangkan anak sekolah dasar yang mempunyai konsumsi energi masih kurang bahkan defisit karena frekuensi makan jumlah porsi makan anak sekolah dasar yang kurang. Anak sekolah dasar lebih memilih untuk mengurangi asupan makan yang memiliki sumber energi seperti karbohidrat dan lemak dengan jajanan, sehingga asupan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kurangnya asupan energi ini akan mengakibatkan menurun berat badan dan kekurangan zat gizi yang lain yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan Lembaran FFQ (*food frequency questionnaire*), diketahui bahwa tingkat protein pada anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga dikategorikan baik sebanyak 28 orang (74%), kurang sebanyak 10 orang (26%). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat konsumsi protein pada anak sekolah dasar tergolong sedang dan baik membuktikan bahwa konsumsi lauk pauk pada umumnya masih baik karena protein berasal dari lauk pauk baik hewani maupun nabati. Anak sekolah dasar mengkonsumsi makanan sumber protein dalam jumlah yang cukup setiap hari, sedangkan sebagian besar anak sekolah dasar yang masih kurang mengkonsumsi makanan sumber protein karena mereka lebih memilih makanan lain seperti gorengan dan jajanan yang akan membuat mereka lebih mudah untuk kenyang sehingga sumber protein diabaikan maka akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit serta daya kreativitas dan daya kerja merosot. Padahal protein merupakan zat gizi yang paling erat hubungannya dengan proses kehidupan. Konsumsi protein cukup akan mampu melakukan fungsinya untuk proses pertumbuhan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sunaryo tahun 2018, kebiasaan makan yang baik adalah tiga kali sehari. Apabila sehari hanya makan sekali saja, maka konsumsi pangan terutama pada anak dan kebutuhan zat gizi lainnya tidak akan terpenuhi bagaimanapun cara menghidangkannya.

Sedangkan menu yang lengkap terdiri dari makanan pokok, sayur-sayuran, lauk hewani, lauk nabati serta buah buahan. Sebagian besar pola makan responden secara umum yaitu sebagian besar tidak melakukan sarapan pagi, tidak membawa bekal makanan ke sekolah dan suka jajan di sekolah, dengan hasil siswa dengan berat badan tidak normal sebanyak 58,1%.

Hal yang serupa juga didapatkan dalam penelitian Mery Sambo tahun 2020, dari 78 responden yang diteliti terdapat 64 (82,1%) responden dengan kategori pola makan baik dengan status gizi kategori baik. Menurut Sulistyoningsih dalam mengatakan bahwa pola makan adalah gambaran mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Mengonsumsi makanan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang baik (Sambo et al., 2020).

### **Jenis dan Frekuensi Makan**

Pola makan berdasarkan jenis makanan adalah keragaman makanan yang dikonsumsi siswa sekolah luar biasa. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar siswa sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga mengonsumsi jenis makanan baik sebanyak 36 siswa (95%), kurang 2 orang (5%). Dalam hal ini menunjukkan bahwa terdapatnya jenis makanan yang berkategori kurang, ini disebabkan karena ada beberapa siswa sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga yang jarang atau tidak mengonsumsi sayur. Dikatakan jenis makanan beragam apabila dalam sehari mengonsumsi makanan yang mengandung sumber protein, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dan minuman.

Untuk konsumsi bahan makanan perlu menunjukkan adanya keanekaragaman. Hal ini sangat baik karena tidak satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengonsumsi aneka ragam makanan. Kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makan yang lain. Jadi mengonsumsi makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Dari hasil penelitian dapat diketahui pada umumnya jenis makanan pokok yang dikonsumsi anak sekolah luar sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga adalah nasi. Berdasarkan data biro statistik dan hasil biro sosial ekonomi sosial menyatakan bahawa beras merupakan bahan makanan utama di Maluku adalah beras alasan responden memberikan nasi sebagai pilihan utama dikarenakan masih banyaknya responden yang beranggapan bahwa fungsi makanan pokok yang dikonsumsi hanya member rasa kenyang. Disamping itu nasi merupakan makanan pokok yang dikonsumsi oleh keluarga secara turun temurun. Namun ada juga responden yang memberikan roti sebagai makanan sumber energi, tetapi hanya diberikan pada saat sarapan saja.

Untuk jenis makanan lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah ikan. Sebagai daerah pesisir pantai menyebabkan jumlah dan harga ikan masih bisa dijangkau oleh orang tua. Untuk konsumsi daging hanya diberikan sesekali saja atau jarang, terkait dengan kurangnya pendapatan orang tua siswa sekolah luar biasa. hal ini sejalan karena harga daging jauh lebih mahal, hanya sebagian dari orang tua

siswa yang mampu membelinya. Pemberian telur merupakan alternatif lain pengganti lauk jika siswa tidak menyukai lauk yang tersedia.

Jenis makanan lauk nabati yang dikonsumsi adalah tahu dan tempe. Biasanya tahu dan tempe diolah/disajikan hanya dengan digoreng, untuk kacang-kacangan sendiri sebagian besar siswa sekolah luar biasa jarang mengkonsumsinya. Jenis makanan berupa sayur-sayuran hijau yang dikonsumsi siswa sekolah luar biasa adalah sayur kangkung, bayam, kacang panjang. Ada sebagian siswa yang jarang mengonsumsi sayur alasan siswa tidak suka. Dalam hal pemberian minuman, yang sering responden minum adalah teh. biasanya teh diberikan pagi hari sebelum berangkat sekolah, sore hari dengan makanan selingan.

Frekuensi makan merupakan jumlah pemberian makan kepada siswa sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga dalam sehari, sebagian besar frekuensi makan siswa sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga yaitu sebanyak 38 siswa dan kategori kurang sebanyak 8 siswa (21%) baik 30 orang (79%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar siswa sekolah luar biasa dalam pengawasan dan penjagaan yang cukup ekstra dari orang tua atau pengasuh mereka jadi untuk hal pengawasan dan penyediaan makanan orang tua selalu menyiapkan makan 3 kali makan dalam sehari. yaitu sarapan, makan siang dan malam. Frekuensi pemberian Sebagian besar 3 kali dalam sehari. Biasanya dengan jadwal makan yaitu pada pagi hari pukul 07.30, siang hari pukul 12.00 dan malam hari pukul 19.00. hal ini diketahui dari hasil test wawancara dengan siswa bersama dengan wali Kelas sekolah Dasar SD Inpres 38 Rumah Tiga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Siti Latifah, 2018 bahwa susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari pada anak usia sekolah di wilayah pesisir terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, dan sayuran. Data tersebut didapatkan dari kuesioner pola makan siswa. Makanan pokok utama adalah nasi dikonsumsi tiga kali dalam sehari yaitu makan pagi, siang dan malam. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Jufri Sineke (2015), yang berjudul Perbedaan Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Anak Sekolah Dasar Dari Keluarga Nelayan Dan Bukan Nelayan Di Kabupaten Minahasa Tenggara. Hasil penelitian ditemukan bahwa susunan makanan anak sekolah dasar terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk sayuran dan buah. Buah jarang dikonsumsi setiap hari oleh anak usia sekolah di wilayah pesisir. Buah yang paling sering dikonsumsi adalah pisang karena harganya terjangkau dan bisa dibeli setiap harinya (Latifah, 2018).

Hasil penelitian Nova Gerungan menyebutkan bahwa pola makan anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung mayoritas berada pada kategori sering. Pola makan sering merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan lebih dari 3 kali dalam sehari meliputi makan pagi, siang, malam dan makanan selingan dari bahan makanan seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, serta mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan gorengan. Sedangkan pola makan jarang merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari serta memiliki kebiasaan dalam melewatkan sarapan dan kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Individu yang memiliki pola makan pada kategori sering bisa disebabkan karena tersedianya berbagai varian makanan, kebiasaan makan, dan mempunyai

nafsu makan yang baik. Sebaliknya untuk individu yang memiliki pola makan yang berada pada kategori jarang hanya mengonsumsi jenis makanan yang digemari (Nova Gerungan, Marceley, 2023).

### **Status Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa status gizi anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga dikategorikan gizi kurang sebanyak 10 orang (26%), gizi baik sebanyak 27 orang (71%), dan obesitas sebanyak 1 orang (3%). Status gizi anak sekolah dasar sebagian besar tergolong normal namun masih ada yang dikategorikan gizi kurang disebabkan karena anak sekolah dasar lebih mengurangi asupan karbohidrat dan lemak. Kandungan tersebut sedikit dihindari oleh anak sekolah dasar untuk mempertahankan berat badan anak, selain itu tidak membiasakan sarapan karena terburu-buru.

Pada anak sekolah dasar yang mempunyai asupan energi dan protein baik, sebagian besarnya mempunyai status gizi normal karena asupan mereka tetap terpenuhi dan seimbang dengan aktivitas yang mereka lakukan. Anak sekolah dasar yang kekurangan konsumsi energi dan protein memiliki status gizi kurang karena asupan mereka tidak terpenuhi dan tidak sesuai dengan aktifitas yang mereka lakukan yang membutuhkan cukup energi dan protein. Ketika anak sekolah dasar kekurangan asupan gizi maka akan berdampak pada terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Oleh sebab itu asupan harus tetap terpenuhi sesuai dengan kebutuhan dan aktifitas agar status gizi tetap optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara, 2017 menunjukkan status gizi siswa yang ada adalah 81,8% siswa berkategori normal, 13,6 % siswa berkategori obesitas dan 2,3% masing-masing siswa berkategori kurang dan gemuk. Hal ini dapat dilihat dengan anak-anak sekolah jaman sekarang memiliki kebiasaan yang kurang sehat sehingga dapat menghambat laju pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh anak. Dengan melihat fenomena yang ada di kelas III dan kelas IV ini terlihat jelas anak yang memiliki tubuh yang sehat dibandingkan dengan anak yang kurang sehat akibat dari status gizinya yang tidak normal. Status gizi yang normal pada usia anak 5-18 tahun dapat dihitung menggunakan indeks massa tubuh yang selanjutnya melihat pada ambang batas yang telah ditentukan oleh dinas kesehatan, menunjukkan bahwa anak yang memiliki ambang batas  $-2SD$  sampai dengan  $1 SD$  dapat dikatakan bahwa anak tersebut normal. Dan dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa di SD Negeri Pabelan 2 Magelang memiliki kategori status gizi yang normal (Laksana, 2018).

Hasil penelitian Nurmainis, dkk menunjukkan status gizi anak mayoritas responden pada kategori normal sebanyak 84 responden (64,1%), sedangkan yang paling sedikit memiliki status gizi kategori obesitas sebanyak 2 responden (1,5%). Terlihat status gizi responden dominan berada pada kategori normal. Dari data di atas peneliti berpendapat bahwa dalam keadaan status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh. Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh

mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Peneliti berasumsi bahwa responden meliputi status gizi dalam keadaan normal. Keadaan gizi anak khususnya anak sekolah dasar, sangat penting untuk diperhatikan, karena gizi mempengaruhi aktivitas anak sehari-hari baik bermain, belajar maupun pada saat mengikuti praktek pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak (Sapira & Ariani, 2016).

## **V. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi energi pada anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga kategori baik sebanyak 21 orang (55%), kurang sebanyak 17 orang (45%). Sedangkan konsumsi protein kategori baik sebanyak 28 orang (74%), kurang 10 orang (26%), jenis konsumsi makanan kategori baik sebanyak 36 orang (95%), kurang 2 orang (5%). Frekuensi makan baik 30 orang (79%), kurang 8 orang (21%). Status gizi anak sekolah dasar SD Inpres 36 Rumah Tiga dikategorikan gizi kurang sebanyak 10 orang (26%), gizi baik sebanyak 27 orang (71%), dan obesitas sebanyak 1 orang (3%). Saran dari penelitian ini adalah perlu adanya kerja sama antara pihak sekoalh dengan Puskesmas untuk melakukan penyuluhan mengenai tingkat konsumsi makan yang baik dan status gizi yang ideal agar dapat merubah kebiasaan yang tidak baik menjadi baik. Pemantauan status gizi secara berkala dari pihak puskesmas sehingga masalah status gizi bisa terdeteksi secara dini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang berperan dalam penelitian ini terutama pihak sekolah, tim peneliti dan pembimbing. Semoga kebaikan orang-orang yang terlibat dalam publikasi ini juga mendapatkan keberkahan di sisi Allah Azza Wa Jalla.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arni Isnaini Arfah, K., Fathiyyah Arifin, A., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59.
- Dean Prayogo Suwito. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V SDN 018 Samarinda. In *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119374333&site=ehost-live&scope=site%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.07.032%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>
- Hamzah, Hasrul, A. H. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 792–797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403>
- Indriyani, R. A. (2015). Hubungan Pola Asuh Makan Dengan Status Gizi Usia Anak Sekolah Di Sdn Teluk Pucung VI Bekasi. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.21009/jkkp.022.03>
- Laksana, M. D. D. (2018). Pola Makan, Status Gizi, Dan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Pabelan 2 Magelang. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1, 1–9.
- Latifah, S. (2018). *Hubungan Antara Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Pasuruan*. Universitas Brawijaya.
- Nova Gerungan, Marceley, C. T. K. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Klabat Journal Of Nursing*, 5(02), 1–9.
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary School Students in SD Negeri 47/IV Jambi City. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56–66.
- Salman. (2015). Hubungan Pola Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Sekelurahan Limba U2 Kota Selatan Gorontalo. *Journal Health and Nutritions*, 1, 44–61. Health and Nutritions Journal Volume I / Februari / 2015
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 1(2), 7–16.