



## Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Kelas V Di SDN Warung Lega 01 Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung

**Deni Arisandi**  
STKindo Wirautama

**Reni Rohimah**  
STKindo Wirautama

Address: Andir No17B, Pakutandang Kec. Ciparay, Kab. Bandung

Corresponding author : [deniarisandi@gmail.com](mailto:deniarisandi@gmail.com)

**Abstract:** Elementary school children aged around 7-13 years are the second most rapid growth period after toddlerhood. UKS data from SDN Warung Lega 01 in January, the results of a preliminary study on class V children, showed that 3 students were overnourished, 14 students had normal nutrition, 22 students were undernourished, and 1 student was malnourished. To find out about eating patterns, to find out nutritional status, to find out whether there is a relationship between eating patterns and children's nutritional status. Using a correlational descriptive method with a cross sectional approach. Sampling was carried out with a total sampling of 40 respondents. Data analysis in this study used bivariate techniques with rank spearman. The spearman rank test results were  $0.058 > \alpha (0.05)$  so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. This research shows that there is no relationship between eating patterns and the nutritional status of students at SDN Warung Lega 01. Description of eating patterns. More than half (57%) of respondents have a pattern of eat well, namely 23 respondents. Description of nutritional status More than half (55%) of respondents had poor nutritional status, namely 22 respondents. Relationship between diet and nutritional status. From the calculation results, a significance value of  $0.058 > \alpha$  is obtained, so the working hypothesis  $H_a$  is rejected, meaning that there is no relationship between diet and nutritional status. There is no significant relationship between eating patterns and the nutritional status of class V students at SDN Warung Lega 01

**Keywords:** eating patternst, nutritional status, elementary children food

**Abstrak.** Anak SD yang berusia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Data UKS SDN Warung Lega 01 pada bulan Januari hasil studi pendahuluan pada anak kelas V, terdapat anak yang mengalami gizi lebih 3 siswa, gizi normal 14 siswa, gizi kurang sebanyak 22 siswa, gizi buruk 1 siswa. Untuk Mengetahui tentang pola makan, Untuk Mengetahui status gizi, Untuk Mengetahui adakah hubungan pola makan dengan status gizi anak. Menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling diperoleh sampel sebanyak 40 responden. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik bivariat dengan rank spearman. Hasil uji rank spearman sebesar  $0,058 > \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi siswa SDN Warung Lega 01. Gambaran pola makan Lebih dari sebagian (57%) responden memiliki pola makan yang baik yaitu 23 responden. Gambaran status gizi Lebih dari sebagian (55%) responden memiliki status gizi kurang yaitu 22 responden. Hubungan pola makan dengan status gizi Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,058 > \alpha$  maka hipotesis kerja  $H_a$  ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa kelas V SDN Warung Lega 01.

**Kata kunci:** Pola makan, Status gizi, Makanan anak SD

### LATAR BELAKANG

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan

dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. apalagi untuk anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Kesehatan yang paling diperhatikan oleh WHO (World Health Organization) adalah kesehatan ibu hamil dan anak.

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan. Bila dikelompokkan, ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh, yaitu :

- 1) Memberi Energi (Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas);
- 2) Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh (Protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Dalam fungsi ketiga ini zat gizi dinamakan zat pembangun);
- 3) Mengatur Proses Tubuh (Protein, mineral, air, dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses penuaan).

Anak SD yang berusia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Dimana kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada Skill anak.

Asupan gizi diperlukan untuk memenuhi keduanya yaitu : Fisik dan mental anak. Karena tentunya fisik dan mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memperhatikan asupan gizi anaknya. Pengetahuan keluarga akan gizi sangat berpengaruh disini.

## KAJIAN TEORITIS

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu keperawatan. Masalah gizi yang dihadapi oleh anak-anak pada usia sekolah dasar antara lain: Obesitas, gagal tumbuh, anemia karena kekurangan zat besi, dan karies pada gigi geligi serta infeksi cacingan. Obesitas biasanya disebabkan karena konsumsi makanan yang melebihi kebutuhannya per hari. Sebaliknya, gagal tumbuh biasanya disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi. Selain gagal tumbuh, kurangnya asupan nutrisi juga dapat menyebabkan terjadinya anemia dan membuat anak rentan terhadap infeksi.

## METODE PENELITIAN

Deskriptif Korelasional dimana mengidentifikasi variabel yang ada pada suatu objek, kemudian diidentifikasi bila variabel yang ada pada obyek yang sama dan dilihat apakah ada hubungan antara keduanya (Notoatmodjo 2010:48). Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dimana untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi anak SDN Warung Lega 01 Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2013 : 173). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang di pelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik subjek atau orang (Sugiyono 2015:61). Populasi pada penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas V SDN Warung Lega 01 Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung yang berjumlah 40 orang.

Sampel adalah subjek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo 2012 : 115), pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan dari populasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan siswa kelas V  
Di SDN Warung Lega 01 bulan juni tahun 2016

No	Karakteristik	Frekuesni	Persentase
1	Baik	23	57%
2	Tidak baik	17	43%
	Jumlah	40	100%

**Tabel 2.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi siswa kelas V  
Di SDN Warung Lega 01 pada bulan juni tahun 2016

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1. Lebih	3	7%
2. Normal	14	35%
3. Kurang	22	55%
4. Buruk	1	0,3%
Jumlah	40	100%

**Tabel 3.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan dengan status gizi kelas V  
Di SDN Warung Lega 01

		<b>POLA MAKAN</b>	<b>STATUS GIZI</b>
<b>POLA MAKAN</b>	Correlation Coefficient	1.000	.302
	Sig. (2-tailed)	.	.058
	N	40	40
<b>STATUS GIZI</b>	Correlation Coefficient	.302	1.000
	Sig. (2-tailed)	.058	.
	N	40	40

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa berdasarkan tabel 4.1 lebih dari sebagian responden yang paling banyak memiliki pola makan yang baik 23 orang responden

Pengertian pola makan seperti dijelaskan di atas pada dasarnya mendekati definisi/pengertian diet dalam ilmu gizi/nutrisi. Diet diartikan sebagai pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap sehat. Untuk mencapai tujuan diet / pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi.

Menurut peneliti Pendidikan serta pengetahuan orangtua merupakan salah satu faktor yang penting dalam pengaturan pola makan pada anak. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi akan dapat merencanakan menu makan yang sehat dan bergizi untuk anak-anaknya. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka akan semakin tinggi pemahaman orangtua tentang pola makan yang baik.

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa berdasarkan tabel 4.2 lebih dari sebagian responden memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 3 responden (7%), normal sebanyak 14 responden (35%), kurang sebanyak 22 responden (55%), buruk sebanyak 1 responden (0,3%).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara

asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkar kepala, lingkar lengan, dan panjang tungkai (Gibson). Jika keseimbangan tadi terganggu, misalnya pengeluaran energi dan protein lebih banyak dibandingkan pemasukan maka akan terjadi kekurangan energi protein, dan jika berlangsung lama akan timbul masalah yang dikenal dengan KEP berat atau gizi buruk (Depkes RI, 2000).

Menurut peneliti hal ini berlawanan atau tidak sesuai dengan teori yang mengatakan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah menyerap informasi terkait masalah gizi yang akan berpengaruh pada status gizi anak. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa berdasarkan tabel 4.3 lebih dari sebagian responden memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 3 responden (7%), normal sebanyak 14 responden (35%), kurang sebanyak 22 responden (55%), baik sebanyak 1 responden (0,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,058 > \alpha$  maka hipotesis kerja  $H_a$  ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi.

Pola makan merupakan upaya perbaikan/penguatan Status Gizi dengan memenuhi kebutuhan Status Gizi Anak. Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan Zat-zat Gizi, Status Gizi dibedakan atas Status Gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Menurut peneliti Pola makan yang baik dapat mempengaruhi status gizi pada siswa sekolah dasar. Gizi yang baik sangat penting bagi anak. Jika status gizi anak baik maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan optimal serta dapat meningkatkan konsentrasi anak disekolah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi, interpretasi, serta pembahasan, maka terdapat pengaruh hubungan pola makan dengan status gizi pada anak kelas v di sdn warung lega 01, Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung. Maka peneliti memberikan suatu saran yang bermanfaat yaitu Diharapkan bagi kepala sekolah untuk bekerja sama dengan orang tua siswa dalam upaya peningkatan status gizi anak. Selain itu pengawasan terhadap perilaku siswa disekolah agar siswa yang tidak sarapan pagi tidak mengkonsumsi jajanan sembarangan.

**DAFTAR REFERENSI**

- Arikunto. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Jakarta : Rinekacipta.
- Almatsier . Sunita. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- dr. Soetjiningsih,SpAK. 1998. *Tumbuh kembang anak*. Surabaya: Universitas Erlangga
- Gibson. RS. 2005. *Principles of nutritional assessment*. Newyork: Oxford University Press
- I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. 2012. *Penilaian status gizi*. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC
- Mary E. Beck. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: Yayasan Essential Medica
- Nursalam. 2013. *Metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. 2010. *Metodelogi penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prof. Dr. Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian kualitatif dengan kuantitatif R d D*. Bandung: Alfabeta
- Suhardjo. H.Riyadi. 2006. *Penilaian gizi masyarakat PAU pangan dan gizi*. Bogor: IPB
- Sujarweni. 2014. *Panduan Penelitian Keperawatan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka baru Fress