

## Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah

*(The Relationship Between Diet and Nutritional Status of School-Age Children)*

Indah Permatasari<sup>1\*</sup>, Ritanti<sup>2</sup>, Tatiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

\*Email : [indahpermatasari@upnvj.ac.id](mailto:indahpermatasari@upnvj.ac.id)

### Abstract

*Nutritional status is a state of balance between the intake of nutrients in food and the body's needs. This nutritional status can be influenced by many factors, one of which is the child's diet. School-age children are one of the groups of children who are vulnerable to nutritional problems. The purpose of this study was to describe the characteristics of the respondents, and the relationship between children's eating patterns and the nutritional status of school-age children at MI Sa'adatudarain Limo. The method used in this research was quantitative study using Cross Sectional design with a sample of 79 respondents through Probability Sampling with Stratified Random Sampling technique. Data were collected directly by enumerators (students and classroom teachers, as well as the research team) through the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and anthropometric measurements. This study uses univariate analysis to determine the distribution of frequencies and averages, while bivariate analysis uses Chi Square test. The results showed that there was a significant relationship between children's eating patterns (p-value 0.007) and the nutritional status of school-age children at MI Sa'adatudarain Limo. Further research can analyze other factors that can affect nutritional status by using a more complete method, namely the Mix Method.*

**Keywords:** *Eating Pattern; Nutritional Status; Optimal Growth*

### Abstrak

Status gizi adalah keadaan seimbang antara asupan zat gizi dalam makanan dengan kebutuhan tubuh. Status gizi ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya pola makan anak. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok anak yang rentan terhadap terjadinya masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, dan hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia sekolah di MI Sa'adatudarain Limo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan sampel sebanyak 79 responden melalui teknik Stratified Random Sampling. Data dikumpulkan secara langsung oleh enumerator (mahasiswa dan guru kelas, serta tim peneliti) melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan pengukuran antropometri. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan rata-rata sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan anak (p-value 0,007) dengan status gizi anak usia sekolah di MI Sa'adatudarain Limo. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi dengan menggunakan metode yang lebih lengkap yaitu Mix Method, agar memperkuat temuan penelitian.

**Kata Kunci:** *Pola Makan; Status Gizi; Usia Sekolah*

### LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah merupakan anak yang memasuki usia kisaran 6 hingga 12 tahun dan menjadi salah satu kelompok anak yang rentan dengan terjadinya masalah gizi (Ulpa et al., 2018). Status gizi yang tidak baik pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan fisik,

perkembangan mental dan proses berpikir yang akan berakibat pada daya produksi dan kemampuan kerja saat dewasa (Wicaksana & Nurrizka, 2019). Oleh sebab itu, kualitas sumber daya manusia sangat bergantung pada status gizi terlebih status gizi pada anak (Sambo et al., 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang masih menghadapi masalah gizi kurang yang cukup besar (Sambo et al., 2020). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan, prevalensi status gizi pada anak umur 5 hingga 12 tahun sebesar 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, kategori gemuk sebanyak 10,8% dan obesitas sebanyak 9,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pada Provinsi Banten, didapatkan data status gizi sebesar 2,7% sangat kurus 7,4% kurus, 10,1% dalam kategori gemuk dan 10,0% dalam kategori obesitas. Di Tangerang sendiri, sebanyak 2,83% anak dinyatakan sangat kurus, kurus sebesar 8,00%, gemuk sebesar 8,12, dan obesitas sebesar 11,31% (Sudiko & dkk, 2019)

World Health Organization (WHO) menyebutkan suatu negara dapat dikatakan mempunyai kategori baik dalam hal status gizi bila negara tersebut memiliki prevalensi status gizi kurus kurang dari 5% (Adawiah et al., 2019). Sedangkan, berdasarkan Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menunjukkan prevalensi sebesar 7,5% anak usia 5 sampai 12 tahun berstatus gizi kurus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi di Indonesia menempati posisi akut (Adawiah et al., 2019).

Hutabarat (2023) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dinilai bisa memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu penyebab langsung berupa konsumsi makanan dan penyakit infeksi dan penyebab tidak langsung berupa pengetahuan tentang gizi, pendidikan, serta tingkat pendapatan (Punjastuti et al., 2023). Hapsari dkk juga berpendapat, status gizi berlebih gizi kurang yang rawan dialami anak bisa disebabkan oleh tingkat pendapatan yang rendah dan asupan makanan yang tidak cukup seimbang yang berpengaruh pada pola makan (Lehan et al., 2023).

Salah satu penyebab yang dapat memengaruhi status gizi adalah pola makan. Menurut Jauhari dkk, pola makan menjadi alasan gizi anak berstatus baik (Jauhari et al., 2020). Makanan yang dimakan setiap hari yang baik dapat memberikan kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh (Moksin et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Wan Anita tahun 2018, memperoleh hasil  $p$  value sebesar

0,000 hal ini berarti pola makan memiliki kaitan dengan status gizi anak (Fitriani et al., 2020). Disisi lain, penelitian yang dilakukan Lieskusumastuti et al (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap status gizi dengan nilai  $p$ -value sebesar 0,550. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang memengaruhi, antara lain rendahnya kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan, pendidikan, pekerjaan dan kondisi fisik (Lieskusumastuti et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tim penelitian didapatkan bahwa 4 dari 10 anak mengalami kondisi gizi berlebih, dan ada 1 anak yang mengalami gizi kurang. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan anak dengan status gizi pada anak usia sekolah di MI Sa'adatudarain Limo.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimental (korelasi), di mana peneliti mengukur dua variabel, memahami dan menilai hubungan statistik antara variabel. Penelitian ini dilaksanakan di SD MI Sa'adatudarain Limo dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2022. Variabel independen pada penelitian ini ialah pola makan, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini ialah status gizi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas I di SD S'adatudarain Limo. Jumlah sampel yaitu 79 responden menggunakan random sampling dan dengan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu timbangan berat badan, microtoice untuk mengukur tinggi badan, angket dan kuesioner Food Frequency Quetionnare untuk mengukur pola makan.

Pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner FFQ dan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Pengolahan data melalui tahap editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% atau  $\alpha < 0.05$ .

## HASIL

Analisis data dilakukan untuk menjelaskan dari tiap-tiap variabel dalam penelitian. Berdasarkan hasil pengumpulan data, peneliti akan menjelaskan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi ataupun rata-rata dan persentase dari setiap variabel. Sedangkan analisis bivariat, peneliti akan menjelaskan hasil dari hubungan karakteristik orang tua yaitu tingkat Pendidikan orang tua dan pola makan anak dengan status gizi anak.

Analisis univariat penelitian ini dilakukan dengan variabel penelitian yang terdiri dari: karakteristik anak yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan kelas; karakteristik orang tua yang terdiri Pendidikan dan pekerjaan orang tua; gambaran pola makan anak; dan status gizi pada anak usia sekolah di SD MI Sa'adatudarrain.

**Tabel 1**  
**Hasil Analisis Univariat**

No	Variabel	Persentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin Anak</b>	50,6% (40 orang)
	Laki-Laki	49,4% (39 orang)
	Perempuan	
2	<b>Kelas</b>	
	1A	24,1% (19 orang)
	1B	36,7% (29 orang)
	1C	39,2% (31 orang)
3	<b>Usia Anak</b>	
	6 Tahun	63,3% (50 orang)
	7 Tahun	36,7% (29 orang)
4	<b>Pendidikan Orangtua</b>	32,9% (26 orang)
	Tinggi	67,1% (53 orang)
	Menengah	
5	<b>Pekerjaan Orangtua</b>	81% (64 orang)
	Bekerja	19% (15 orang)
	Tidak bekerja	
6	<b>Status Gizi Anak</b>	
	Gizi Baik	69,6% (55 orang)
	Gizi Lebih	30,4% (24 orang)
7	<b>Pola Makan Anak</b>	
	Baik	81% (64 orang)
	Kurang	19% (15 orang)

*Sumber : Data Penelitian*

Hasil penelitian yang digambarkan oleh **Tabel 1** menunjukkan sebagian besar responden anak adalah laki-laki (50,6%) sebanyak 40 orang, dengan rentang usia paling banyak berada pada

usia 6 tahun (63,3%) sebanyak 50 orang.

**Tabel 2**  
**Hasil analisis Bivariat**

Variabel	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi baik		Gizi lebih		N	%	
	N	%	N	%			
Pola makan Anak							0,007
Baik	47	75,8%	15	24,2%	17	100%	
Kurang	7	41,2%	10	58,8%	62	100%	
Jumlah	53	68,4%	26	31,6%	79	100%	

*Sumber : Data Penelitian*

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang digambarkan oleh **Tabel 1** menunjukkan Sebagian besar orangtua responden bekerja sebanyak 64 orang (81%). Menurut (Astuti et al (2018) pekerjaan tidak selalu berhubungan dengan tingkat pengetahuan, tetapi interaksi dengan orang yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan informasi yang luas akan memiliki pengaruh, dan mungkin akan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan tentang kesehatan. Ketika kita saling berdialog tentang masalah kesehatan khususnya masalah gizi, maka secara tidak langsung hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan kita tentang masalah gizi (Astuti et al., 2018)

Status gizi anak sebagian besar baik 69,6% (55 orang). Status gizi merupakan hasil masukan antara zat gizi dan penggunaannya dalam tubuh. Untuk memperoleh status gizi yang baik diperlukan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup. Menurut (Apriluana & Fikawati, 2018) ada beberapa faktor yang dinilai dapat memengaruhi asupan gizi pada anak sekolah diantaranya yaitu keluarga. Keluarga ialah bagian paling kecil dari masyarakat. Keluarga terutama orangtua memiliki peran yang besar terhadap pola makan pada anak usia sekolah. Oleh sebab itu orang tua harus mengerti tentang kebutuhan asupan nutrisi pada anak sekolah.

Analisis bivariat ialah suatu aktifitas yang dikerjakan guna memperoleh informasi tentang ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel independent dengan variabel dependent. Variabel independent pada penelitian ini ialah pola makan anak. Sedangkan variabel dependen

pada penelitian ini ialah status gizi pada anak usia sekolah. Untuk mengetahui hubungan tersebut perlu digunakan suatu uji. *Uji Chi Square* salah satu jenis uji yang digunakan pada penelitian ini. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan status gizi anak dengan hasil p-value (0,007). Hasil analisis table 2 menunjukkan pola makan yang baik akan dominan memberikan status gizi yang baik dan pola makan yang kurang baik juga akan dominan memberi status gizi yang tidak baik. Karena dari tabel terlihat pola makan yang baik memberikan 75,8% (47 orang) memiliki status gizi yang baik. Sedangkan pola makan yang kurang baik menyebabkan 58,8% (10 orang) mengalami status gizi lebih.

Pola makan anak yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang mendukung angka status gizi lebih pada anak. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Syahroni et al., 2021) bahwa pemberian makan, pola hidangan dan komposisi makanan yang diberikan pada anak sebaiknya mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan pada anak meliputi karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Pola pemberian makan yang baik seperti ini akan mendukung tercapainya status gizi yang baik pada anak.

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 (Valeriani et al., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan Sunaryo, (2018) tentang gambaran pola makan terhadap status gizi siswa di SD Putra Surabaya, didapatkan 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% (Sunaryo, 2018).

## KESIMPULAN

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat. Namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan

pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangnya harus melibatkan berbagai sektor yg terkait.

Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun, berbagai penyakit gangguan gizi dan gizi buruk akibat tidak baiknya mutu makanan maupun jumlah makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing orang masih sering ditemukan diberbagai tempat di Indonesia. Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia.

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga, karena rumah tangga yang sehat merupakan aset pembangunan dimasa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Semua anggota keluarga dapat menjadi rawan terkena penyakit infeksi, salah satunya adalah balita. Infeksi dapat menyebabkan kurang gizi atau sebaliknya. DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, N. J., Avianty, I., & Sari, M. M. (2019). Hubungan Faktor Sosiodemografi Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Sdn Ciasmara 05 Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247–256. <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i4.472>
- Astuti, S., Megawati, G., & Cms, S. (2018). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. 7(3), 185–188.
- Fitriani, A., Gurnida, D. A., & Rachmawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berasosiasi Pada Kejadian Stunting Pada Bayi Dibawah



- Dua Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandrah Kabupaten Bireuen. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 483–492.
- Hutabarat, E. N. (2023). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Journal of Health and Medical Science*, 2(1). <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Warta KESMAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *EDISI (02)*, 6–27.
- Lehan, A. V., Utami, T. A., & Ningsih, P. W. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 961–972.
- Lieskusumastuti, A. D., Jannah, R., & Nurgianti, R. A. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Metode Kunjungan Rumah. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 283–292. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan Stunting Di Wilayah Ternate Melalui Perubahan Perilaku Wanita Hamil. *Jurnal Serambi Sehat*, XV(1).
- Punjastuti, B., Maryati, S., & Yunitasari, P. (2023). Upaya Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Terhadap Stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 763–770. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Correlation between Dietary Habits and Nutritional Status of Preschool Children. *Juni*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>
- Sudiko, & dkk. (2019). *Studi Status Gizi Balita Di Indonesia*.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di Sd Putra Indonesia Surabaya. 42 / *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(1), 42–50.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Jurnal Tata Boga Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Ulpa, Z. R., Kulsum, K., & Salawati, L. (2018). The Relationship Between Mothers' Knowledge and Parent's Income with Nutritional Status of Students at SDN 02 Labuhan Haji. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), 1–7. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>
- Valeriani, D., Prihardini Wibawa, D., Safitri, R., & Apriyadi, R. (2022). Menuju Zero Stunting Tahun 2023 Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kabupaten Bangka. *Jurnal Pustaka Mitra*, 2(2), 84–88.
- Wicaksana, D. A., & Nurriszka, R. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11.