

**ANALISIS POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI KELAS V DI  
SDN JATIWARINGIN XII KOTA BEKASI**Sabillah Leviana<sup>1\*</sup>, Yulia Agustina<sup>2</sup><sup>1-2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: sabillahleviyana@gmail.com

Disubmit: 07 Juli 2023

Diterima: 19 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>**ABSTRACT**

*Nutritional status is crucial for school-age children's growth and development, influenced by dietary patterns, food types, frequency and amount of food consumed every day. Knowing the Analysis of Diet with Nutritional Status of Fifth Grade Students at SDN Jatiwaringin XII Bekasi City in 2023. This study used a cross sectional analytical method with sampling using random sampling technique as many as 30 respondents. Data collection was carried out by distributing questionnaires and observing weight and height measurements based on the body mass index z-score according to age (IMT / U) anthropometric standards Permenkes No.2 of 2020. Based on the results of univariate analysis, it was found that a good diet was 50,0% and normal nutritional status was 30,0%. The chi square test results show that there is a relationship between diet and nutritional status in fifth grade students of SDN Jatiwaringin XII in 2023 with a p value of 0,033 ( $p \leq 0,05$ ). There is a relationship between diet and nutritional status in fifth grade students of SDN Jatiwaringin XII. It is expected for parents to help children in implementing good eating habits.*

**Keywords:** *Dietary Pattern, Nutritional Status, School Age Children*

**ABSTRAK**

Status gizi menjadi hal yang penting untuk di perhatikan terutama pada anak usia sekolah karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Faktor yang berkaitan erat dengan status gizi adalah pola makan yang terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah makan yang dikonsumsi setiap hari. Mengetahui Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Siswa Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode analitik *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* sebanyak 30 responden. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner serta observasi pengukuran berat badan dan tinggi badan berdasarkan z-score indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) standar antropometri Permenkes No.2 Tahun 2020. Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pola makan baik 50,0% dan status gizi normal 30,0%. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII Tahun 2023 dengan p value 0,033 ( $p \leq 0,05$ ). Adanya hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII. Diharapkan kepada orang tua untuk membantu anak dalam menerapkan kebiasaan makan yang baik.

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

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dari kehidupan manusia jika disadari tanpa adanya kesehatan maka kehidupan duniawi lainnya tidak akan berarti dan tidak bisa dinikmati dengan baik, berbeda dengan hal seperti kecantikan, kekayaan, kemewahan, dan lainnya maka kesehatan jauh lebih bernilai, bisa digambarkan jika seseorang sedang sakit secara tidak langsung semua materi baik kondisi fisik maupun harta yang dimiliki tidak berharga, sehingga kesehatan menjadi faktor utama dalam kehidupan. Kesehatan sendiri dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya yaitu menjaga pola makan, karena pola makan merupakan hal utama dalam penentu kesehatan (Salim & Rusmana, 2022).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh individu atau seseorang yang merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Nurholilah et al., 2019), atau dapat diartikan sebagai perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Keadaan gizi merupakan hal yang disebabkan oleh adanya keseimbangan biasanya terjadi antara asupan makanan dengan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk metabolisme tubuh manusia, sumber energi, mempertahankan imunitas tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, dan membuat tubuh semakin berkembang dengan baik (R2 P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Status gizi merupakan salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Terutama pada anak usia sekolah karena berpengaruh terhadap perkembangannya. Status gizi

(*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Herliani, 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus adalah 9,2% yang terdiri dari 6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus. Prevalensi anak gemuk di Indonesia yaitu sebesar 20% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%. Prevalensi status gizi anak di Provinsi Jawa Barat usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) yaitu 7,1% prevalensi kurus yang terdiri dari 5,2% kurus dan 1,9% sangat kurus, prevalensi gemuk 21,3% yang terdiri dari 11,7% gemuk dan 9,6% sangat gemuk (obesitas) (Riskesdas, 2018).

Status gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola makan sehari-hari, aktivitas fisik dan penyakit infeksi serta faktor tidak langsung yaitu keadaan ekonomi dan pola asuh yang tidak memadai. Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi yaitu pola makan (Kurniasari, 2022).

Masalah kesehatan pada anak terutama dalam masalah gizi, juga masih menjadi tugas yang harus diselesaikan permasalahannya terutama di Indonesia seperti kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan. Kebutuhan gizi juga dipertimbangkan dengan kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi untuk anak sekolah, sarapan pagi merupakan hal yang paling penting dalam kegiatan meningkatkan status gizi. Indonesia adalah negara berkembang yang memiliki permasalahan yang kompleks terutama dalam masalah

gizi. Masalah gizi di Indonesia di dominasi oleh masalah Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia, Gangguan akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kurang Vitamin A (KVA) dan Obesitas (Herliani, 2022).

Pada usia anak sekolah termasuk dalam salah satu kelompok usia yang biasanya rentan mengalami masalah gizi sehingga untuk mencapai status gizi yang baik maka pemenuhan zat gizi sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Anak sekolah dasar salah satu sasaran strategi dalam perbaikan gizi masyarakat karena pada masa ini fungsi organ tubuh mulai dari otak sudah berfungsi sempurna sehingga kecerdasannya berkembang dengan cepat. Untuk menunjang perkembangan ini butuh asupan gizi yang sesuai kebutuhan. Jika asupan tidak sesuai dengan kebutuhan yang tinggi tentunya akan menimbulkan masalah yang berkelanjutan. Ketidakseimbangan asupan gizi bisa berupa kelebihan asupan (obesitas), bisa juga kekurangan asupan (malnutrisi).

Jadi tidak hanya masalah gizi kurang saja melainkan gizi lebihpun harus diperhatikan untuk diintervensi khusus, penilaian status gizi sangat penting untuk mengetahui keadaan gizi penduduk, ada beberapa cara melakukan penilaian status gizi pada kelompok masyarakat, salah satunya adalah dengan pengukuran tubuh manusia yang dikenal dengan antropometri. Antropometri telah dikenal sebagai indikator untuk penilaian status gizi perseorangan maupun masyarakat, jenis antropometri yang banyak digunakan dengan cara mengukur berat badan menggunakan timbangan berat badan digital atau analog dan pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur stadiometer (Susilowati, 2020).

Mengingat pentingnya pola makan dan status gizi yang ditulis dan digambarkan pada latar belakang penelitian yaitu variabel independen berupa pola makan dan variabel dependen status gizi, dari hal itu maka penulis membuat judul penelitian yaitu "Analisis pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023".

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Pola Makan

#### Definisi

Pola makan adalah tindakan atau perilaku seseorang untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya termasuk sikap, kepercayaan dan kebiasaan makan yang berkaitan erat dengan jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dipilih seseorang untuk dimakan setiap hari (Dewi, 2021). Tingkah laku seseorang untuk memenuhi kebutuhan makan dapat diartikan juga sebagai definisi pola makan yang terdiri dari pengaruh fisiologis dan psikologis yaitu dalam pemilihan serta penggunaan bahan makanan dalam waktu yang dekat, termasuk jenis, jumlah dan frekuensi makan. Sedangkan makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Yuniar et al., 2021).

#### Komponen Pola Makan

Pola makan (kebiasaan makan) yang tidak baik biasa terjadi karena salah satu faktornya adalah waktu makan tidak teratur sehingga menyebabkan gizi menjadi tidak seimbang, untuk menghasilkan gizi yang seimbang maka pola makan mempunyai tiga komponen yaitu terdiri dari: jenis, frekuensi dan jumlah makan (Hasrul et al., 2020).

- a. Jenis makan
- b. Frekuensi makan
- c. Jumlah makan

## Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan terdiri dari beberapa aspek yaitu meliputi aktivitas fisik, pendidikan, status sosial ekonomi, budaya dan lingkungan (Suriyati et al., 2021). Adapun definisi dari faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas fisik
- b. Pendidikan
- c. Status sosial ekonomi keluarga
- d. Budaya
- e. Lingkungan

## Komponen Status Gizi

### Definisi

Status gizi merupakan suatu yang dapat diukur mengenai kondisi tubuh seseorang, diperoleh dengan cara melihat asupan makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Dengan salah satu cara adalah menyeimbangkan antara asupan dan kebutuhan zat gizi serta mengatur pola makan melalui prinsip makan seimbang, alami, dan sehat maka akan mendapatkan status gizi yang optimal, sehingga tubuh memiliki pertahanan yang cukup terhadap penyakit infeksi (Hasrul et al., 2020).

### Kategori Status Gizi

Tolak ukur dari status gizi dapat digambarkan, dinilai atau ditandai dengan baik buruknya individu dalam menyediakan makanan yang dibutuhkan sehari-hari oleh tubuh untuk dikonsumsi. Adapun status gizi yang dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu gizi baik, gizi kurang dan gizi lebih (Iskandar, 2022).

#### a. Gizi baik

Status gizi yang baik atau status gizi normal yaitu ketika tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien,

dimana terjadi keseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan energi keluar dari tubuh sesuai dengan kebutuhan, sehingga tidak adanya zat-zat gizi yang diterima secara berlebihan dan dikeluarkan secara berlebihan.

#### b. Gizi kurang

Gizi kurang atau lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan tidak terpenuhi satu atau lebih zat-zat gizi penting yang didapatkan dari makanan untuk diabsorpsi oleh tubuh, seseorang dengan keadaan gizi kurang kebanyakan dari mereka tidak terpenuhi asupan nutrisi. Jika ditemukan pada anak yang menderita kekurangan gizi maka dapat berdampak kepada penurunan daya ingat, konsentrasi belajar, produksi tenaga berkurang, penurunan imunitas dan pertumbuhan fisik menjadi tidak maksimal selain itu perilaku juga mengalami perubahan, biasanya anak yang mengalami gizi kurang menunjukkan perilaku tidak tenang, sering menangis dan apatis. Sementara itu, efek jangka panjang yang akan ditimbulkan, yaitu penurunan kualitas yang dimiliki oleh seseorang.

#### c. Gizi lebih

Gizi lebih (*overnutrition*) yaitu ketika tubuh menerima zat-zat gizi dengan jumlah yang lebih besar sehingga melampaui kebutuhan gizi harian, atau dapat terjadi karena faktor genetik dan pola makan yang tidak baik sehingga menimbulkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (kurangnya aktivitas fisik) akhirnya zat gizi tersebut disimpan dalam bentuk lemak pada jaringan yang dapat

memicu terjadinya *overweight* atau obesitas.

### Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah faktor internal pada status gizi yang terbagi menjadi tiga komponen yaitu kondisi fisik, usia dan penyakit infeksi (Fithria, 2023).

#### 1) Faktor internal

##### a. Kondisi fisik

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu kondisi yang dapat diartikan keadaan dan fisik dapat diartikan tubuh. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, karena kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi fisik yang terdapat pada bayi dan anak-anak dengan keadaan kesehatan yang kurang baik sangat rentan terhadap status gizi karena pada tahap kehidupan ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan.

##### b. Usia

Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok usia, termasuk bayi, anak usia sekolah, wanita hamil, wanita usia subur dan lanjut usia (lansia). Bertambahnya usia juga berpengaruh terhadap peningkatan kebutuhan zat tenaga yang dibutuhkan, juga akan mempengaruhi kebutuhan gizi karena kapasitas metabolisme setiap usia berbeda-beda. Salah satunya pada anak usia sekolah mereka harus lebih

diperhatikan dalam pemberian nutrisi karena usia tersebut dalam masa pertumbuhan dan berkembang sehingga diperlukan asupan zat-zat gizi yang lebih dibandingkan dengan usia dewasa, anak usia sekolah cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain dan mengabaikan pola makan sehingga tumbuh kembang menuju remaja terhambat karena asupan gizi yang tidak terpenuhi.

##### c. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi sering terjadi pada masalah kesehatan, disebabkan oleh asupan makan yang tidak tercukupi dan tidak bergizi. Sehingga menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun yang menyebabkan terjadinya penurunan nafsu makan, kesulitan untuk menelan dan mencerna makanan akan membuat status gizi menjadi berkurang. Keadaan gizi yang tidak baik mempermudah terjadinya penyakit infeksi pada tubuh salah satunya yaitu diare salah satu penyakit yang kerap dialami oleh seseorang dengan gejala mual dan muntah yang menyebabkan kehilangan zat gizi sehingga zat gizi didalam tubuh berkurang.

#### 2) Faktor eksternal

Setelah faktor internal pada status gizi terdapat juga faktor eksternal yaitu faktor yang terbagi menjadi lima komponen yakni sebagai berikut: ekonomi keluarga, pendidikan, pekerjaan, sanitasi lingkungan dan tingkat pelayanan kesehatan (Hasrul et al., 2020).

##### a. Ekonomi keluarga

Permasalahan yang kerap terjadi di lingkungan tempat tinggal kita yaitu masalah gizi

yang disebabkan oleh kemiskinan atau keterbatasan taraf ekonomi keluarga, kondisi sosial ekonomi keluarga yang masuk dalam kategori rendah kemungkinan besar akan membuat keluarga menyajikan makanan seadanya tanpa memperhatikan nilai gizi, sehingga menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi pada anak, bila kondisi sosial ekonomi baik maka status gizi diharapkan semakin baik. Rendahnya pendapatan memungkinkan orang tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang diperlukan sebab susah mendapatkan lapangan pekerjaan sehingga dari hal tersebut muncul beberapa kasus kekurangan gizi pada anak yang dapat menyebabkan terjadinya stunting.

b. Pendidikan

Hal yang mempengaruhi status gizi yaitu dapat dilihat dari tingkat pendidikan yang mempengaruhi seseorang memiliki ilmu serta informasi tentang zat-zat makanan yang baik bagi kesehatan selain itu dengan adanya pengetahuan tentang zat gizi maka seseorang dengan mudah mengetahui status gizi mereka, biasanya pendidikan yang menengah ke bawah akan mengakibatkan pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang dalam memilih dan menentukan kualitas juga kuantitas makanan yang bergizi untuk kesehatan. Disamping itu, pendidikan sendiri amat diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi di dalam keluarga dan dapat mengambil tindakan yang

tepat. Pengetahuan seseorang terhadap gizi dapat memberikan perbaikan gizi pada individu maupun masyarakat, pada umumnya keluarga dengan jenjang pendidikan dan pengetahuan yang tinggi dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan baik karena mereka mengetahui tentang cara pemberian zat gizi seimbang.

c. Pekerjaan orang tua

Peran orangtua salah satunya adalah mengasuh, merawat ataupun mengasah buah hatinya dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik ibu atau ayah terutama ibu sebagai *figure* penting yang mengatur ketersediaan makanan bagi keluarga sebagai asupan makanan, oleh karenanya ibu yang berkerja di dalam rumah atau di luar rumah akan sangat cenderung memiliki waktu yang terbatas untuk berinteraksi dengan anaknya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, dalam hal ini hanya sebagai ibu rumah tangga, khususnya anak usia sekolah pada umumnya masih dalam tahap bergantung kepada orang tua, sehingga orang tua yang bekerja akan mengganggu proses dalam pemberian pola makan akibatnya status gizi pada anak menjadi tidak optimal.

d. Sanitasi lingkungan

Segala sesuatu baik ataupun yang menjadi kurang baik berawal dan berasal dari lingkungan, sanitasi berkaitan pada ketersediaan air bersih, ketersediaan toilet, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan yang terdapat di rumah, contoh hal yang sangat signifikan bahwa

status gizi anak sangat erat berhubungan dengan sanitasi lingkungan adalah keadaan sanitasi lingkungan yang kurang baik memberikan peluang terjadinya berbagai jenis penyakit infeksi antara lain yaitu penyakit infeksi saluran pencernaan yang mengakibatkan penyerapan zat-zat gizi akan terganggu sehingga terjadinya kekurangan zat gizi.

- e. Tingkat Pelayanan Kesehatan
- Layanan kesehatan yang terdapat pada rumah sakit, klinik kesehatan, balai pengobatan ataupun tempat-tempat instansi kesehatan lainnya adalah faktor-faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberlangsungannya status gizi pada anak karena merupakan sebuah akses seseorang untuk menuju ke pelayanan kesehatan tanpa adanya fasilitas kesehatan akan mengakibatkan peningkatan masalah pada status gizi. Pada anak tidak dapat dijangkau melalui berbagai kegiatan gizi dan peningkatan kesehatan lainnya karena mereka tidak dapat datang sendiri tanpa di damping orang tua ke tempat yang telah ditentukan. Beberapa aspek pelayanan kesehatan dasar yang berkaitan dengan status gizi anak antara lain: imunisasi, penimbangan anak, pendidikan kesehatan anak, dan praktik fasilitas seperti posyandu. Semakin besar cakupan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan maka semakin rendah risiko malnutrisi yang akan terjadi.

### Klasifikasi Penilaian Status Gizi

Klasifikasi penilaian status gizi dapat dinilai dan dilihat dengan dua cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung. Adapun penilaian status gizi secara langsung yang terbagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung terbagi menjadi tiga penilaian yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Desthi et al., 2019).

#### 1. Penilaian status gizi secara langsung

##### a) Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran), secara umum, antropometri didefinisikan sebagai ukuran tubuh manusia yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dari berbagai tingkat umur dan gizi. Antropometri biasanya digunakan untuk menilai ketidakseimbangan asupan protein dan energi, hal ini terlihat dalam pertumbuhan fisik dan jaringan tubuh. Metode pengukuran antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi pada anak usia sekolah adalah berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Saat menghitung indeks massa tubuh seseorang hal pertama yang harus dilakukan adalah menentukan berat badan dalam satuan kilogram (Kg) sedangkan tinggi badan dalam satuan meter (m). Rumus perhitungan indeks massa tubuh yaitu sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Untuk menentukan seseorang berada dalam kategori indeks massa tubuh normal atau tidak, maka terdapat klasifikasi nilai normal

antropometri (IMT/U) pada anak yang digunakan di Indonesia yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Klasifikasi Status Gizi Anak**  
**(IMT/U) 5-18 tahun.**

Klasifikasi	Ambang batas (z-Score)
Gizi buruk	< -3 SD
Gizi kurang	-3 SD sampai < -2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai +1 SD
Gizi lebih	+1 SD sampai +2 SD
Obesitas	> +2 SD

(Permenkes, 2020)

b) Klinis

Klinis adalah suatu cara yang sangat penting digunakan untuk menilai status gizi. Metode perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Kondisi ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit mata, rambut, dan mukosa rongga mulut atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Metode ini digunakan untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dibuat untuk mendeteksi tanda-tanda klinis secara cepat yang dihubungkan dengan kurang atau lebihnya zat gizi.

c) Biokimia

Penilaian secara biokimia merupakan pemeriksaan spesimen pada jaringan tubuh seperti darah, urine, tinja, beberapa jaringan tubuh lain seperti hati ataupun otot, dan lain sebagainya. Spesimen diuji menggunakan alat khusus yang biasanya terdapat di laboratorium, pemeriksaan ini

umumnya dimanfaatkan untuk mendeteksi peringatan dini timbulnya suatu keadaan yaitu kekurangan gizi atau kelebihan gizi yang lebih parah.

d) Biofisik

Biofisik adalah pemeriksaan atau suatu metode penentuan status gizi yang dilakukan dengan melihat dari kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan struktur jaringan dapat dilihat secara klinis yaitu dari pertumbuhan kuku dan rambut atau non klinis (radiologi).

2. Penilaian status gizi secara tidak langsung

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian atau pengukuran status gizi secara tidak langsung dengan menggunakan metode pengumpulan data yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecukupan makanan, jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan gizi.

- b) Statistik vital  
Mengukur status gizi dengan statistik vital dengan cara menganalisis beberapa data statistik kesehatan. Analisis statistik vital dapat dilakukan menggunakan data angka kematian berdasarkan kelompok umur tertentu, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu, statistik pelayanan kesehatan, penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.
- c) Faktor ekologi  
Pengukuran status gizi berdasarkan ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh keadaan ekologi (lingkungan) seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain, hal ini bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi yang terjadi di masyarakat serta untuk mengetahui status ekologi itu sendiri. Adapun faktor ekologi dimanfaatkan sebagai dasar program intervensi gizi contohnya yaitu peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi.

### Konsep Zat Gizi

#### Definisi

Zat gizi ialah zat yang dibentuk oleh dua unsur atau lebih melalui reaksi kimia yang terdapat dalam bahan makanan, digunakan untuk menjaga kesehatan dan sistem pertahanan tubuh. Zat gizi juga diperoleh untuk pemeliharaan tubuh, pertumbuhan, produktivitas dan perkembangan otak (Tomasoa et al., 2021), dari dua teori pembahasan di atas dapat mengambil kesimpulan dengan definisi yaitu zat gizi sebagai senyawa makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yang difungsikan

sebagai fungsi fisiologis normal yang mencakup senyawa untuk diproduksi secara langsung sehingga menghasilkan energi tubuh yang berfungsi dalam menjaga metabolisme (koenzim) membangun struktur tubuh atau membantu dalam sel tertentu.

#### Jenis-Jenis Zat Yang Di Butuhkan

Berikut adalah jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu terdiri dari: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Desthi et al., 2019).

##### 1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan unsur makanan yang meliputi gula, pati dan serat, dapat digunakan sebagai bahan pembentuk energi, Manfaat karbohidrat yaitu sebagai penyedia sumber energi utama untuk manusia, mengatur metabolisme lemak dan mengoptimalkan fungsi protein. Kelebihan karbohidrat akan membentuk lemak dalam tubuh yang akan menyebabkan kelebihan berat badan atau kegemukan sedangkan kekurangan karbohidrat dapat memicu terjadinya kekurangan berat badan.

##### 2) Protein

Protein atau zat pembangun merupakan salah satu unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Fungsi protein yaitu sebagai sumber energi, pembentukan dan perbaikan jaringan yang rusak. Selain itu protein diketahui sebagai zat gizi yang membantu tubuh untuk meningkatkan sistem imun, protein dapat berdampak positif terhadap kesehatan perkembangan kognitif anak, karena protein yang dikonsumsi akan diubah menjadi asam amino untuk perkembangan otak pada anak.

- 3) Lemak  
Lemak adalah komponen makanan yang tidak dapat larut dalam air, berfungsi untuk meningkatkan jumlah energi serta melarutkan vitamin dalam tubuh. Dapat dilihat peran lemak pada tubuh manusia yaitu jika seseorang mengonsumsi makanan tinggi lemak tanpa menyeimbangkan asupan serat (sayur-sayuran dan buah-buahan) serta kurang melakukan aktivitas fisik maka dapat terjadi kelebihan berat badan pada tubuh, karena salah satu fungsi lain lemak yaitu sebagai cadangan makanan.
- 4) Vitamin  
Vitamin adalah senyawa organik yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan di dalamnya menjadi baik. Namun vitamin juga tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi jika digunakan berlebihan melebihi dari kapasitas yang diperlukan oleh tubuh. Secara umum vitamin terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pertama vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K) dan kelompok kedua vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).
- 5) Mineral  
Secara alami tubuh membutuhkan mineral untuk dikonsumsi dalam keseharian, yang terbuat dan tersusun dari senyawa kimia homogen serta anorganik, bermanfaat untuk menjaga metabolisme tubuh dan menjadi bahan baku kinerja enzim. Berdasarkan kebutuhan mineral dibedakan menjadi dua jenis yaitu:
- Makroelemen adalah mineral yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah besar. Mineral makro meliputi kalium (K), magnesium (Mg), kalsium (Ca), fosfor (P) dan klorida (Cl).
  - Mikroelemen adalah mineral yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil. Mineral mikro meliputi zat besi (Fe), zinc (Zn), iodium (I), selenium (Se) dan tembaga (Cu).
- Tujuan Penelitian**  
Tujuan penelitian adalah suatu cara atau ilmu - ilmu yang digunakan untuk memperoleh kebenaran dengan menggunakan penelusuran tata cara tertentu dalam menemukan kebenaran.
- Tujuan Umum  
Untuk mengetahui hubungan penyebab pola makan terhadap status gizi yang terdapat pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023.
  - Tujuan Khusus
    - Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi yang terdapat pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023.
    - Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab pola makan terhadap status gizi yang terdapat pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023.
- Pertanyaan Penelitian**
- Apakah terdapat hubungan pola makan dengan status gizi yang terdapat pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023?
  - Apakah faktor-faktor penyebab pola makan terhadap status gizi yang terdapat pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi tahun 2023?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbasis pada desain penelitian survei analitik artinya suatu penelitian yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan dengan menggunakan metode “Cross

Sectional” yaitu jenis variabel sebab (Independen) maupun variabel akibat (Dependen), dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus yang diukur dalam waktu bersamaan (Soekidjo, 2018).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Pola Makan

**Tabel 2**  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	50,0%
Tidak Baik	15	50,0%
Total	30	100,0%

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel 1 didapatkan frekuensi dan persentase siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII dari 30 responden menunjukkan

bahwa frekuensi pola makan baik sebanyak 15 responden (50,0%) dan yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 15 responden (50,0%).

#### b. Jenis Makan

**Tabel 3**  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Makan Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023

Jenis Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Beragam	17	56,7%
Tidak Beragam	13	43,3%
Total	30	100,0%

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel 2 didapatkan frekuensi dan persentase siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII dari 30 responden menunjukkan

bahwa frekuensi jenis makan beragam sebanyak 17 responden (56,7%) dan yang memiliki jenis makan tidak beragam sebanyak 13 responden (43,3%).

## c. Frekuensi Makan

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makan Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023

Frekuensi Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	12	40,0%
Tidak Teratur	18	60,0%
Total	30	100,0%

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel 3 didapatkan frekuensi dan persentase siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII dari 30 responden menunjukkan

bahwa frekuensi makan yang teratur sebanyak 12 responden (40,0%) dan yang memiliki frekuensi makan tidak teratur sebanyak 18 responden (60,0%).

## d. Jumlah Makan

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Makan Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023

Jumlah Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	43,3%
Tidak Baik	17	56,7%
Total	30	100,0%

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel 4 didapatkan frekuensi dan persentase siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII dari 30 responden menunjukkan

bahwa frekuensi jumlah makan baik sebanyak 13 responden (43,3%) dan yang memiliki jumlah makan tidak baik sebanyak 17 responden (56,7%).

## e. Status Gizi

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi Tahun 2023

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Buruk	2	6,7%
Gizi Kurang	7	23,3%
Gizi Lebih	5	16,7%
Obesitas	7	23,3%
Gizi Baik (normal)	9	30,0%
Total	30	100,0%

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel 5 didapatkan frekuensi dan

persentase siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII dari 30 responden menunjukkan

bahwa frekuensi status gizi buruk sebanyak 2 responden (6,7%), gizi kurang sebanyak 7 responden (23,3%), gizi lebih

sebanyak 5 responden (16,7%), obesitas sebanyak 7 responden (23,3%) dan gizi baik (normal) sebanyak 9 responden (30,0%).

## 2. Analisis Bivariat

### a. Pola Makan Dengan Status Gizi

**Tabel 7**  
Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi

Pola Makan	Status Gizi Anak Usia Sekolah										Total	P value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Baik (normal)				
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%			
Baik	1	6,7	2	13,3	3	20,0	1	6,7	8	53,3	15	100,0	0,033
Tidak Baik	1	6,7	5	33,3	2	13,3	6	40,0	1	6,7	15	100,0	
Total	2	6,7	7	23,3	5	16,7	7	23,3	9	30,0	30	100,0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 6 mengenai pola makan dengan status gizi dari 30 responden didapatkan pola makan baik berjumlah 15 responden dengan status gizi buruk 1 (6,7%) responden, gizi kurang 2 (13,3%) responden, gizi lebih 3 (20,0%) responden, obesitas 1 (6,7%) responden serta gizi baik (normal) 8 (53,3%) responden dan pola makan tidak baik berjumlah 15 responden dengan gizi buruk 1

(6,7%) responden, gizi kurang 5 (33,3%) responden, gizi lebih 2 (13,3%) responden, obesitas 6 (40,0%) responden dan gizi baik (normal) 1 (6,7%) responden.

Dari hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan p value 0,033 ( $p \leq 0,05$ ).

### b. Jenis Makan Dengan Status Gizi

**Tabel 8**  
Hubungan Jenis Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi

Jenis Makan	Status Gizi Anak Usia Sekolah										Total	P value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Baik (normal)				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Beragam	0	0,0	4	23,5	3	17,6	5	29,4	5	29,4	17	100,0	0,515
Tidak Beragam	2	15,4	3	23,1	2	15,4	2	15,4	4	30,8	13	100,0	
Total	2	6,7	7	23,3	5	16,7	7	23,3	9	30,0	30	100,0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 7 mengenai jenis makan dengan status gizi dari 30 responden didapatkan jenis makan beragam berjumlah 17 responden dengan status gizi buruk 0 (0,0%) responden, gizi kurang 4 (23,5%) responden, gizi lebih 3 (17,6%) responden, obesitas 5 (29,4%) responden serta gizi baik (normal) 5 (29,4%) responden dan jenis makan tidak beragam berjumlah 13 responden dengan gizi buruk 2

(15,4%) responden, gizi kurang 3 (23,1%) responden, gizi lebih 2 (15,4%) responden, obesitas 2 (15,4%) responden dan gizi baik (normal) 4 (30,8%) responden.

Dari hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan p value 0,515 ( $p \geq 0,05$ ).

### c. Frekuensi Makan Dengan Status Gizi

**Tabel 9**  
Hubungan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi

Frekuensi Makan	Status Gizi Anak Usia Sekolah										P value		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Baik (normal)			Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%	F	%			
Teratur	0	0,0	1	8,3	3	25,0	1	8,3	7	58,3	12	100,0	0,023
Tidak Teratur	2	11,1	6	33,3	2	11,1	6	33,3	2	11,1	18	100,0	
Total	2	6,7	7	23,3	5	16,7	7	23,3	9	30,0	30	100,0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 8 mengenai frekuensi makan dengan status gizi dari 30 responden didapatkan frekuensi makan teratur berjumlah 12 responden dengan status gizi buruk 0 (0,0%) responden, gizi kurang 1 (8,3%) responden, gizi lebih 3 (25,0%) responden, obesitas 1 (8,3%) responden serta gizi baik (normal) 7 (58,3%) responden dan frekuensi makan tidak teratur berjumlah 18 responden

dengan gizi buruk 2 (11,1%) responden, gizi kurang 6 (33,3%) responden, gizi lebih 2 (11,1%) responden, obesitas 6 (33,3%) responden dan gizi baik (normal) 2 (11,1%) responden.

Dari hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan p value 0,023 ( $p \leq 0,05$ ).

## d. Jumlah Makan Dengan Status Gizi

Tabel 10  
Hubungan Jumlah Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V di  
SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi

Jumlah Makan	Status Gizi Anak Usia Sekolah										P valu e		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Baik (normal)			Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%	F	%			f
Baik	0	0,0	4	30,8	1	7,7	1	7,7	7	53,8	13	100,0	0,042
Tidak Baik	2	11,8	3	17,6	4	23,5	6	35,3	2	11,8	17	100,0	
Total	2	6,7	7	23,3	5	16,7	7	23,3	9	30,0	30	100,0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 9 mengenai jumlah makan dengan status gizi dari 30 responden didapatkan jumlah makan baik berjumlah 13 responden dengan status gizi buruk 0 (0,0%) responden, gizi kurang 4 (30,8%) responden, gizi lebih 1 (7,7%) responden, obesitas 1 (7,7%) responden serta gizi baik (normal) 7 (53,8%) responden dan jumlah makan tidak baik berjumlah 17

responden dengan gizi buruk 2 (11,8%) responden, gizi kurang 3 (17,6%) responden, gizi lebih 4 (23,5%) responden, obesitas 6 (35,3%) responden dan gizi baik (normal) 2 (11,8%) responden.

Dari hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan p value 0,042 ( $p \leq 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

## 1. Analisis Univariat

## a. Pola makan

Berdasarkan distribusi frekuensi pola makan dari 30 responden mempunyai hasil yang sama yaitu pola makan baik dan pola makan tidak baik masing-masing mendapatkan hasil sebanyak 15 (50,0%) responden. Menurut Qomarasari & Mufidaturrosida, (2022) pola makan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dipengaruhi oleh kebiasaan

seseorang dalam memilih jumlah, frekuensi dan jenis makanan sehari-hari. Pola kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor lingkungan, faktor sosial budaya, faktor pengetahuan dan aktivitas fisik.

Adapun hasil penelitian yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Lisnawaty, (2021) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Jajanan

Terhadap Status Gizi Anak Di SDN 4 Barangka Kabupaten Muna Barat menunjukkan hasil adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai p value  $0,048 \leq 0,05$  oleh karena itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sambo, (2020) menyatakan bahwa pentingnya peran orang tua dalam membentuk pola makan yang baik yaitu menyediakan macam-macam makanan sehat dengan memperhatikan komposisi bahan makanan serta menerapkan frekuensi makan yang teratur sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak menjadi baik.

Pola makan tidak lepas dari kebiasaan sehari-hari yang diterapkan orang tua terhadap anak. Pemenuhan gizi terhadap pola makan yang tidak baik terjadi karena kurangnya pengetahuan dalam memperhatikan kandungan gizi yang ada pada makanan maka menyebabkan status gizi menjadi kurang atau lebih (Sulistiyorini & Sandy, 2021).

#### b. Jenis Makan

Jenis makan merupakan banyaknya variasi makanan yang terdiri dari lauk pauk, sayur dan buah. Menurut Panjaitan, (2019) berpendapat bahwa jenis makanan beragam atau tidak beragam jika yang dikonsumsi adalah makanan sehat serta sesuai dengan kebutuhan maka akan tetap memperoleh status gizi yang baik. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jenis makan dari 30 responden siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII yang mempunyai jenis

makan beragam sebanyak 17 (56,7%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi, (2022) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Taman Kanak-Kanak Dewi Kumara Delod Peken Tabanan mendapatkan hasil uji *Korelasi Pearson* dengan nilai p value sebesar 0,611 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis makan dengan status gizi.

#### c. Frekuensi Makan

Berdasarkan distribusi frekuensi makan dari 30 responden didapatkan sebanyak 18 siswa siswi kelas V dengan frekuensi makan yang tidak teratur (60,0%). Frekuensi makan yaitu berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Hasrul et al., 2020).

Adapun hasil penelitian yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Samosir, (2020) tentang Jumlah, Jenis, Frekuensi Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Anak Balita Di Kelurahan Belawan II berdasarkan uji *Chi Square* menyatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi dengan p value 0,000. Frekuensi makan yang tepat dan teratur memungkinkan anak memiliki status gizi yang baik.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisnawaty, (2021) menyatakan bahwa frekuensi makan pada anak

tidak teratur yaitu kurang dari 3 kali sehari. Hal ini terjadi dikarenakan anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dibandingkan menyisihkan waktu untuk makan.

#### d. Jumlah Makan

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jumlah makan dari 30 responden siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII yang mempunyai jumlah makan baik sebanyak 13 (43,3%) responden dan yang memiliki jumlah makan tidak baik sebanyak 17 (56,7%) responden.

Adapun hasil penelitian yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Panjaitan, (2019) dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Medan Tembung bahwa ada hubungan antara jumlah makan dengan status gizi pada anak dilihat dari nilai *p* value yang berada di bawah 0,05 yaitu sebesar 0,016.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution & Siagian, (2018) yang memperoleh hasil adanya hubungan status gizi dengan jumlah makan atau banyaknya asupan makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang sesuai jumlah kebutuhan tubuh.

#### e. Status Gizi

Menurut Saputri & Rusmariansa, (2023) status gizi memiliki kategori yang dapat dibedakan antara status gizi baik, buruk, kurang, obesitas dan lebih. Baik buruknya status gizi dipengaruhi oleh dua hal yaitu konsumsi makanan dan

keadaan kesehatan tubuh terhadap penyakit infeksi.

Berdasarkan distribusi status gizi dari 30 responden siswa siswi kelas V yang mempunyai status gizi buruk sebanyak 2 responden (6,7%), gizi kurang sebanyak 7 responden (23,3%), gizi lebih sebanyak 5 responden (16,7%), obesitas sebanyak 7 responden (23,3%) dan gizi baik (normal) sebanyak 9 responden (30,0%).

Cara pengukuran status gizi yang digunakan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desthi, (2019) menyatakan bahwa penilaian status gizi dapat dinilai secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung salah satunya yaitu antropometri dengan cara mengukur berat badan, tinggi badan sesuai tingkatan umur (IMT/U) dengan mengklasifikasikan hasil pengukuran sesuai Keputusan Menteri Kesehatan melalui tabel *z-score* standar antropometri Nomor 2 Tahun 2020. Antropometri dikenal sebagai indikator sederhana untuk penilaian status gizi perorangan maupun masyarakat.

## 2. Pembahasan Hasil Analisis

### Bivariat

#### a. Pola Makan Dengan Status Gizi

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan *p* value  $0,033 \leq 0,05$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Herliani, (2022) bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi anak, maka diperlukan peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak yaitu menyediakan makanan yang beragam dengan tetap memperhatikan jumlah dan frekuensi makan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

#### **b. Jenis Makan Dengan Status Gizi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis makan dengan status gizi siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII menunjukkan nilai  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima dengan p value  $0,515 \geq 0,05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samosir, (2020) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis makan dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena walaupun jenis konsumsi makanan tidak beragam jika jumlah yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan kalori dan frekuensi makan teratur maka status gizi baik dapat diperoleh, namun kekurangan salah satu sumber zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi.

Adapun hasil penelitian yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Siagian, (2019) berpendapat bahwa pemilihan jenis makanan yang beragam dipengaruhi oleh faktor pengetahuan ibu dan status ekonomi keluarga. Kalangan awam yang tidak memiliki pengetahuan gizi cukup akan memilih makanan yang paling menarik berdasarkan panca inderanya dan tidak

memperhatikan nilai gizi makanan. Sebaliknya seseorang yang pengetahuan gizinya baik akan mempergunakan pertimbangan rasional dan pengetahuannya tentang gizi dalam memilih makanan.

#### **c. Frekuensi Makan Dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan frekuensi makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan memperoleh nilai p value yaitu  $0,023 \leq 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Dewi, (2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi. Frekuensi makan yang teratur yaitu 3x dalam sehari, untuk mendapatkan frekuensi makan yang teratur pada anak maka diperlukan peran orang tua dalam menciptakan kebiasaan makan yang baik yaitu membatasi waktu bermain anak dan menyajikan makanan harus bervariasi atau tidak membosankan sehingga dapat meningkatkan selera makan anak.

#### **d. Jumlah Makan Dengan Status Gizi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa ada hubungan antara jumlah makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII dengan hasil p value  $0,042 \leq 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi, (2022) menyatakan bahwa jumlah makan yang masuk ke

dalam tubuh seseorang harus tepat sesuai dengan kebutuhan sehingga menciptakan status gizi baik (normal).

Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hasrul, (2020) bahwa tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Dalam tubuh seseorang harus memiliki komponen zat gizi yang cukup, sebab kekurangan zat gizi dapat menyebabkan status gizi menjadi tidak baik. Perintah makan dan minum tidak boleh berlebih-lebihan atau melampaui batas maka peneliti berasumsi bahwa mengonsumsi makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang sesuai dengan jumlah makanan yang dikeluarkan dan aktivitas fisik harus seimbang sehingga dapat memperoleh status gizi baik

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut :

1. Pada siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII masih didapatkan hasil pola makan yang tidak baik dikarenakan jenis makan tidak beragam dan juga jumlah makan tidak sesuai kebutuhan serta frekuensi makan yang tidak teratur.
2. Status gizi didapatkan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan sesuai indeks massa tubuh berdasarkan usia (IMT/U) dengan standar antropometri anak usia 5-18 tahun yang ditetapkan oleh Kemenkes Nomor 2 Tahun 2020 dengan *z-score* (ambang batas).
3. Faktor- faktor penyebab pola makan dengan status gizi yaitu

jenis makan yang sehat dan bervariasi serta jumlah dan frekuensi makan yang tepat dan teratur sehingga menghasilkan status gizi baik atau normal. Apabila jumlah dan frekuensi makan yang tidak tepat dan tidak teratur akan menghasilkan status gizi buruk, kurang, lebih atau obesitas.

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi siswa siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Tahun 2023.

## Saran

### 1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah agar lebih diefektifkan kembali untuk siswa dan siswi dapat mengerti pentingnya kebiasaan makan yang baik yaitu mengonsumsi makanan bergizi dengan jumlah dan frekuensi yang teratur. Dalam hal ini pihak sekolah dapat mengadakan program rutin setiap 1 minggu 3 kali dengan mewajibkan siswa siswi membawa bekal makanan dari rumah.

### 2. Bagi Orang Tua

Bagi masyarakat khususnya orang tua dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan dan evaluasi agar lebih bijaksana dalam memberikan asupan zat gizi serta memperhatikan kembali dalam menyediakan makanan yang dipilih untuk anak. Hal ini dapat memperoleh status gizi yang baik pada anak serta pertumbuhan dan perkembangannya menjadi optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian, akan lebih baik jika mengadakan penelitian lebih

lanjut terhadap pola makan dengan mencetuskan variabel lainnya yang lebih beragam dan juga melakukan pengukuran status gizi dengan cara lain yaitu secara klinis, biokimia dan biofisik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. (2019). *Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Dewi, N. P. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Sdn 03 Junjung*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Dike, I. C., Ebizie, E. N., Chukwuone, C. A., Ejiofor, N. J., Anowai, C. C., Ogbonnaya, E. K., Ugwu, E. I., Nkechinyere, U. S., Chigbu, E. F., Ezeaku, M. N., Nnadi, G. C., Ihuoma, E. C., Gera, N. P., & Chikwendu, J. N. (2021). *Effect Of Community-Based Nutritional Counseling Intervention On Children's Eating Habits*. *Medicine*, 100(30), E26563. <https://doi.org/10.1097/Md.00000000000026563>
- Faridah, R. W. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Kalirungkut Surabaya*. Stikes Hang Tuah Surabaya.
- Fithria, S. R. (2023). *Hubungan Pola Makan , Pendapatan Keluarga , Jumlah Anggota Keluarga Dengan Status Gizi Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Parigi Kabupaten Muna Tahun 2021*. 3, 138-145.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Hastono, L. Sabri Sutanto Priyo. (2020). *Statistik Penelitian Kesehatan* (- (Ed.); 2nd Ed.). Pt Rajagrafindo Persada.
- Herliani, D. (2022). *Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Tk Asri Palembang Tahun 2022*. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(6), 801-809.
- Iskandar, N. (2022). *Peran Orang Tua, Pola Makan Dan Pemberian Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Balita*. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 156-163. <https://doi.org/10.53801/Jipki.V1i4.30>
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss*.
- Kurniasari, H. (2022). *Tingkat Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Makan Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sd Negeri Salatiga 01*.
- Lisnawaty, N. A. N. S. Y. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Jajanan Terhadap Status Gizi Anak Di Sdn 4 Barangka Kabupaten Muna Barat 2021*.
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). *Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)*. *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17-33.
- Musta'in, Weri Veranita, Setianingsih, D. P. A. (2021). *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan*. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213-226.
- Nasution, H., & Siagian, M. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan*

- Status Gizi Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal Di Lingkungan Xiii Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 3(2), 48-58.
- Nugrahaningtyas, D. A. (2022). *Tingkat Pemenuhan Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Serta Status Gizi Pada Anak Balita Di Puskesmas Ambarawa*.
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smk It An Naba Kota Bogor Tahun 2019. Promotor*, 2(6), 450. <https://doi.org/10.32832/Pro.V2i6.3135>
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/Jdg.V2i2.4448>
- Pardede, J. A. (2020). *Kesiapan Peningkatan Perkembangan Anak Usia Sekolah*. Osfpreprints.
- Permenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 2 Tahun 2020 Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://yankes.kemkes.go.id/Unduhan/Fileunduhan\\_1660187306\\_961415.Pdf](https://yankes.kemkes.go.id/Unduhan/Fileunduhan_1660187306_961415.Pdf)
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). *Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43-50.
- R2 P2ptm Kemenkes Ri. (2019). *Kemenkes. Voa, Bbc /Edt Nt. https://P2ptm.kemkes.go.id/Tag/Peneliti-Pola-Makan-Burukmenu-Tidak-Sehat-Penyebab-Satu-Dari-Lima-Kematian*
- Ratnasari, D., & Purniasih, L. (2019). *Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (Jigk)*, 1(01), 34-41.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Riskesdas. <http://repositori.unsil.ac.id/7746/12/10>. Bab 1.Pdf
- Salim, M. N. N., & Rusmana, D. (2022). *Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik. Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 11(1), 73-94. <https://doi.org/10.35878/Islamicreview.V11i1.334>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423-429.
- Samosir, F. J. (2020). *Jumlah, Jenis, Frekuensi Konsumsi Makanan, Dan Status Gizi Anak Balita Di Kelurahan Belawan Ii. Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 4(2), 22-25.
- Saputri, Y., & Rusmariana, A. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah (3-5tahun). Prosiding University Research Colloquium*, 947-951.
- Seifert & Hoffnung. (1994). *R.J.Child And Adolescent Development*. <http://journal2.um.ac.id/index.php/wsd/article/view/2871>
- Soekidjo, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (- (Ed.); 3rd Ed.)*. Pt Rineka Cipta. -

- Sri Dewi, N. K. A. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Anak Di Taman Kanak-Kanak Dewi Kumara Delod Peken Tabanan*. Poltekkes Denpasar Jurusan Gizi 2022.
- Sriyanto, A. (2022). *Perkembangan Dan Ciri-Ciri Perkembangan Pada Anak Usia Dini*. *Journal Fascho: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 26-33.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta.
- Sulistiyorini, S., & Sandy, D. M. (2021). *Analisis Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di Tk X*. *Masker Medika*, 9(1), 348-351.
- Sunaryo, M. (2018). *Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di Sd Putra Indonesia Surabaya*. *Medical Technology And Public Health Journal*, 2(1), 42-50.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas*. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.
- Syahrani, F. (2023). *Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Samarang Kabupaten Garut Tahun 2022)*. Universitas Siliwangi.
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). *Hubungan Asupan Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- Umiyarni, P. D. (2018). *Panduan Gizi Dan Kesehatan Anak Sekolah* (E. Risanto (Ed.); 1st Ed.). Penerbit Andi.  
<https://doi.org/>
- Wikipedia. (2022). *Abraham Maslow*. Wikipedia.  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](https://id.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)
- Wikipedia. (2023). *Hierarki Kebutuhan Maslow*. Wikipedia.  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Hierarki\\_Kebutuhan\\_Maslow](https://id.wikipedia.org/wiki/Hierarki_Kebutuhan_Maslow)
- Yunaini, N., & Arnidha, Y. (2020). *Perkembangan Fisik Masa Kanak-Kanak Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*. *Prosiding Seminar Nasional Stkip Pgri Bandar Lampung*, 2(1), 313-330.
- Yuniar, M., Setiawati, T., & Fatmawati, A. (2021). *Pola Makan Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah*. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 225-234.