

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 8 SIDRAP KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG

Nurfadillah Antong¹, Ishak Kenre², Ikhwan³

^{1,2,3*} Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

nrfdlhantong2701@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok usia yang masih mengalami tumbuh kembang dan memerlukan kebutuhan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang mereka, namun pada masa ini anak - anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga banyak kebutuhan zat gizi yang tidak dapat terpenuhi dengan optimal. Asupan zat gizi yang tidak tepat pada masa kanak - kanak dapat mengakibatkan berbagai permasalahan gizi dan akan berdampak pada prestasi belajar mereka.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, alat yang digunakan yaitu lembar kuesioner dan analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian dari 50 responden menunjukkan yang memiliki pola makan teratur dan status gizi baik sebanyak 7 responden (70,%) sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak teratur dan status gizi baik sebanyak 39 orang (97,5%). Dan responden yang memiliki pola makan teratur dan status gizi buruk sebanyak 3 orang (31%) sedangkan responden yang memiliki pola makan teratur dan status gizi buruk sebanyak 1 responden (2,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan

Artikel Info : Diterima

; Revisi

Publikasi

Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok usia yang masih mengalami tumbuh kembang dan memerlukan kebutuhan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang mereka, namun pada masa ini anak - anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga banyak kebutuhan zat gizi yang tidak dapat terpenuhi dengan optimal. Asupan zat gizi yang tidak tepat pada masa kanak - kanak dapat mengakibatkan berbagai permasalahan gizi dan akan berdampak pada prestasi belajar mereka. (Pengaruh Masturoh & Anggita, 2022)

Masalah gizi pada anak harus diperhatikan mengingat Indonesia harus terus memupuk daya saing sumber daya manusia yang dapat berkompetisi di tingkat regional maupun global. Indonesia telah mencapai kemajuan besar dalam beberapa puluh tahun terakhir dan telah menjadi negara berpendapatan menengah. Tetapi, pencapaian dalam bidang gizi masih tertinggal dari aspek kesehatan lain yang terkait dengan tumbuh kembang anak. *United Nations Children's Fund* mendukung Pemerintah Indonesia untuk meningkatkan lingkungan yang menunjang gizi dan memperkuat sistem untuk menyediakan layanan gizi. Aspek tersebut yaitu memberikan saran kebijakan, koordinasi dan dukungan advokasi, membantu mengumpulkan bukti kebiasaan gizi yang baik, dan memberikan bantuan teknis untuk meningkatkan cakupan dan kualitas layanan gizi bagi anak (Lara, 2022).

World Health Organization telah menyatakan status gizi menjadi salah satu tolak ukur untuk mengetahui perkembangan anak, yang khususnya digunakan untuk menentukan asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh individu. Setiap anak memiliki status gizi yang berbeda. Terdapat banyak pandangan yang digunakan untuk mengukur yaitu dengan rumus secara melihat jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala.

Food and Agriculture Organization (FAO) menyatakan jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia telah mencapai 768 juta orang. Angka ini naik 18,1% dari tahun sebelumnya sebesar 650,3 juta orang. Terjadinya peningkatan penderita kekurangan gizi ini dapat disebabkan oleh akses pangan di beberapa wilayah dunia yang semakin. Akses ketahanan pangan menjadi masalah dalam sistem ekonomi. Berdasarkan data perkawasan, Asia memiliki jumlah penduduk kekurangan gizi terbanyak yaitu 418 juta orang. Secara terperinci terdapat 305,7 juta penduduk yang menderita kekurangan gizi Diikuti dengan data 48,8 juta orang menderita kekurangan gizi di Asia Tenggara. Sedangkan di Asia Barat dan Asia Tengah penduduk kekurangan gizi masing-masing sebesar 42,3 juta orang dan 2,6 juta orang. (Relica & Mariyati, 2024)

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U di indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Masalah gemuk pada anak di indonesia

juga masih tinggi dengan prevelensi 18,8% terdiri dari gemuk 10,8%, dan sangat gemuk (Obesitas) 8,8 %. Sedangkan prevelensi pendek yaitu 30,75 terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek data Riskesdas 2013 juga menunjukkan bahwa secara nasional prevelensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevelensi sangat kurus tertinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%).

Pada penyebab langsung status gizi meliputi asupan dengan jumlah yang kurang atau terbatas sehingga tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan serta penyakit infeksi yang dapat menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh yang mengakibatkan zat-zat makan tidak terserap dengan baik. Pada penyebab tidak langsung status gizi meliputi tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, sanitasi air bersih/pelayanan kesehatan yang tidak memadai.²⁶ Sedangkan pada penyebab mendasar status gizi adalah terjadinya krisis ekonomi. Menurut Suhardjo (2008), yang menjadi patokan dalam ekonomi adalah kemiskinan. Faktor sekunder adalah faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Zat gizi tidak mencukupi kebutuhan disebabkan adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi. Seseorang sudah mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, tetapi zat gizi tidak dapat dimanfaatkan optimal.

Pola makan berhubungan dengan pengaturan makanan yang seimbang dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Gizi yang dibutuhkan tubuh dihasilkan dari sari makanan untuk menjaga Kesehatan. Dengan demikian pola makan yang sehat berhubungan dengan aneka ragam makanan yang dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan sesuai dengan usia anak. Pada usia anak sekolah lebih mempunyai lingkungan social yang lebih luas sehingga lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan temannya. Pada usia sekolah sering kali dipengaruhi dengan pola makan yang tidak sehat dikarenakan sudah mengenal makanan di lingkungan (jajan).

Bahkan anak cenderung memilih makanan tertentu cenderung berkurang karena rasa ingin tahu makanan yang beragam meskipun demikian peran orang tua tetap menjaga makanan yang sehat untuk anak. Upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan pola makan anak yaitu dengan menjelaskan waktu makan yang baik dan benar untuk menjaga Kesehatan (Putri, 2021). Faktor-faktor kebiasaan makan yang akan diukur meliputi konsumsi pangan, frekuensi makan, preferensi pangan, dan sosial budaya pangan. Berbagai kebiasaan yang bertalian dengan pantang makan makanan tertentu masih sering kita jumpai terutama di memerlukan bahan makanan seperti itu guna keperluan pertumbuhan tubuhnya. daerah pedesaan, misalnya: larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan ataupun daging hanya berdasarkan kebiasaan yang tidak ada dan hanya diwarisi secara turun temurun dasarnya anak itu sendiri sangat.

Status gizi normal adalah suatu kondisi dimana asupan gizi yang masuk dan keluar seimbang, sehingga tidak terdapat kesenjangan dalam status gizinya. Asupan gizi yang baik

berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia Tinjauan Umum Tentang Masalah gizi pada anak sekolah dasar (Adi, 2020).

Dari beberapa kabupaten/kota menunjukkan data SSGI tahun 2021 dan 2022 provinsi sulawesi selatan menurut SSGI yang dikeluarkan kementerian kesehatan tahun 2021 prevelensi stunting mencapai 27,4%, sedangkan pada tahun 2022 mencapai 27,2% terjadi penurunan 0,2% artinya masih perlu kerja keras untuk mencapai target yang dipersyaratkan WHO yaitu dibawah 20%.(Stunting, 2023)

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, dimana data variabel dependen dan variabel independen diamati dan diukur dalam waktu yang bersamaan. Variabel yang dimaksud yaitu variabel dependen (pola makan) dan variabel independen (status gizi).

Populasi dalam penelitian ini yaitu jumlah keseluruhan siswa di SDN 8 Pangsid Kabupaten Sidenreng Rappang 50 siswa, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner pola makan dan status gizi ((kurniasih, 2021)) kepada siswa untuk diisi. Pengumpulan data yang digunakan yaitu setelah kita mengadakan observasi atau kunjungan ke lapangan dengan menyebarkan kuesioner atau pertanyaan kepada responden maka kita akan mendapatkan jawaban dari pertanyaan tersebut, inilah yang dikelola sebagai data atau mengumpulkan data.

Analisis data dilakukan secara analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat ini mendeskripsikan tentang karakteristik responden sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN dengan menggunakan uji statistik chi-square dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis dikatakan ada hubungan jika nilai p-value lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan dikatakan tidak ada hubungan jika nilai p-value lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain **analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional**, di mana variabel independen dan variabel dependen diukur pada waktu yang bersamaan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah status gizi anak sekolah dasa

Hasil

Pada penelitian ini telah dilakukan analisis dan diperoleh data bahwa sebagian besar responden memilih pola makan yang baik dan status gizi yang puas, artinya semakin baik kualitas pelayanan semakin puas pasien demikian sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi pada anak sekolah dasar ($p = 0,04$). Secara statistik, temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi status gizi anak

Tabel 5.6
Distribusi Data Berdasarkan Variabel Pola Makan di SDN 8
Sidenreng Rappang

Pola Makan	Jumlah (n)	Persen (%)
Teratur	10	20,0
Tidak Teratur	40	80,0
Total	50	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.6 yang menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki pola makan teratur berjumlah 10 siswa dari persentase 20% sedangkan yang memiliki pola makan tidak teratur berjumlah 40 siswa dengan persentase 80%. Dan menyatakan bahwa responden yang teratur lebih kurang jumlahnya dibandingkan responden yang memilih yang tidak teratur.

Tabel 5.7
Distribusi Data Berdasarkan Variabel Status Gizi di SDN 8
Sidenreng Rappang

Status Gizi	Jumlah (n)	Persen (%)
Baik	46	92,0
Kurang Baik	4	8,0
Total	50	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.7 yang menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki Status Gizi Baik berjumlah 46 siswa dari persentase 92% sedangkan yang memiliki Status Gizi Buruk berjumlah 4 siswa dengan persentase 8% dan menyatakan bahwa responden yang baik lebih banyak jumlahnya dibandingkan responden yang memilih yang kurang baik.

Tabel 5.8
Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 8 Sidenreng Rappang

Pola Makan	Status gizi				Total	Persentase (%)	p
	Baik	%	Buruk	%			
Teratur	7	(70,0%)	3	(30,0%)	10	100	0,000
Tidak teratur	39	(97,5%)	1	(2,5%)	40	100	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.8 diatas didapatkan data bahwa hasil penelitian dari pola makan teratur dan status gizi baik sebanyak 7 responden (70,%) sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak teratur dan status gizi baik sebanyak 39 orang (97,5%). Dan responden yang memiliki pola makan teratur dan status gizi buruk sebanyak 3 orang (31%) sedangkan responden yang memiliki pola makan teratur dan status gizi buruk sebanyak 1 responden (2,5%).

Dari uji pearson *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,04$. Oleh kerana $p = 0,04 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 8 Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang.

Pembahasan

Sebagian hasil dari analisis dan data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan pola makan teratur dan status gizi baik. Ini menunjukkan bahwa semakin teratur pola makan dan status gizi anak, semakin baik responden. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan antara pola makan dengan status gizi anak dengan nilai signifikan $0,04 < 0,05$.

Dari 50 responden, 10 (10,0%) responde memiliki pola makan dengan status gizi yang teratur dan baik sedangkan 40 (40,0%) responden memiliki pola makan dengan status gizi yang buruk dan tidak teratur . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak orang atau responden yang memiliki pola makan dengan status gizi yang buruk dan tidak teratur daripada yang memiliki pola makan dengan status gizi yang baik dan teratur .

Definisi Pola Makan adalah kebiasaan makan seseorang dalam hal jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pada anak sekolah dasar, pola makan

yang sehat harus mencakup makanan yang seimbang, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup.

Definisi Status Gizi Status gizi menggambarkan kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi anak dapat dinilai melalui beberapa indikator seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT) sesuai usia. **Pola Makan Tidak Seimbang** Anak-anak yang memiliki pola makan tidak seimbang, misalnya terlalu banyak makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi cenderung mengalami masalah gizi seperti obesitas. Sebaliknya, anak yang tidak mendapatkan cukup makanan bernutrisi bisa mengalami kekurangan gizi. Anak yang makan tidak teratur atau melewatkan waktu makan, terutama sarapan, berisiko mengalami masalah konsentrasi di sekolah dan bisa mempengaruhi status gizi mereka..

Sarapan yang seimbang penting untuk menyediakan energi yang cukup bagi aktivitas belajar. Pendidikan tentang gizi baik di rumah maupun di sekolah memainkan peran penting dalam membentuk pola makan anak. Orang tua dan guru harus memberikan contoh pola makan yang sehat dan mengedukasi anak tentang pentingnya makanan bergizi. 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 (Ruaida et al., 2023).

Kesimpulan

Ada Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 8 Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang, didapatkan nilai $p = 0,04 < 0,05$



Referensi

- di, dkk. (2020). Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Status Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Correlation between Dietary Habit and Nutritional Status with Mental Health Status of Elementary School Students. *Jurnal Kesehatan*, 11, 94–98.
- Alhogbi, B. G., Arbogast, M., Labrecque, M. F., Pulcini, E., Santos, M., Gurgel, H., Laques, A., Silveira, B. D., De Siqueira, R. V., Simenel, R., Michon, G., Auclair, L., Thomas, Y. Y., Romagny, B., Guyon, M., Sante, E. T., Merle, I., Duault-Atlani, L., Anthropologie, U. N. E., ... Du, Q. (2021). No 2 pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar yetty septiani mustar, indra himawan susanto, ananda perwira bakti. *Gender and Development*, 120(1), 0–22.
http://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/1._ahmed-affective_economies_0.pdf
<http://www.laviedesidees.fr/Vers-une-anthropologie-critique.html>
http://www.cairn.info.lamauniv-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5Cn
<http://www.cairn.info>.
- Diah Gayatri, N. K., Suryaningsih, N. P., Tunas, I. K., & Ardinata Riska, I. P. (2023). Pengaruh Pengetahuan Orang Tua Terhadap Perilaku Swamedikasi Analgetika di Kota Denpasar. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(3), 91–110.
- Hidup, P., Menurut, S., Maudhu, K., Kesehatan, T. A., Pendidikan, J. P., Dalam, G., Kehidupan, D., Ajar, B., Gizi, I., & Egc, B. K. (2020). *No Title*. 8(2022), 1–17.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Lara. (2022). HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *KESEHATAN*, 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com
- Nuheriana, A., Rate, S., Yusuf, K., Musdalifah, & Intang, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Yang Stunting. *Gizido*, 14(1), 42–53.