

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Asmin¹, ^KArni Isnaini Arfah², Arina Fathiyah Arifin³, Asrini Safitri⁴, Nirwana Laddo⁵

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

³Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁴Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁵Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): arniisnainiarfah@umi.ac.id

asmin8966@gmail.com¹, arniisnainiarfah@umi.ac.id², arinafathiyah@yahoo.com³, asrini.safitri@umi.ac.id⁴, nirwanaladdo@gmail.com⁵

(085256636139)

ABSTRAK

Global Nutrition Report menunjukkan jumlah anak umur 5-19 tahun dengan prevalensi gizi lebih di Indonesia menunjukkan peningkatan. Analisis data Riskesdas 2018 di Jawa Timur prevalensi kurus dan sangat kurus 6,00% dan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang 16,8% dan prevalensi gemuk 10,4%. Pola makan merupakan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. Metode penelitian ini menggunakan *literature review* dengan desain *narrative review* yaitu mencari artikel yang membahas tentang hubungan pola makan terhadap status gizi anak yang telah dipublikasikan pada jurnal dari tahun 2017-2020. Jurnal dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil penelitian berdasarkan telaah dari beberapa jurnal, didapatkan hasil pola makan baik sebesar 43% dan status gizi anak sekolah dasar termasuk dalam kategori baik sebesar 78,5% dan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar. Kesimpulan penelitian ini dari 5 jurnal penelitian dapat disimpulkan terdapat 3 jurnal yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Pola makan; Status gizi; Sekolah dasar

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 05 Oktober 2021

Received in revised form 10 Oktober 2021

Accepted 23 Oktober 2021

Available online 31 Oktober 2021

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



ABSTRACT

The Global Nutrition Report shows the number of children aged 5-19 years with the prevalence of overnutrition in Indonesia shows an increase. Analysis of 2018 Riskesdas data in East Java, the prevalence of underweight and very thin is 6.00% and the prevalence of malnutrition and malnutrition is 16.8% and the prevalence of fat is 10.4%. Diet is the amount of food consumed by a person or group of people for the purpose of meeting physiological needs. Nutritional status is a condition caused by a balance between nutrient intake from food and the nutritional needs needed for body metabolism. Aims to determine the relationship between diet and nutritional status of elementary school children. This research method uses a literature review with a narrative review design, which is looking for articles that discuss the relationship between diet and nutritional status of children that have been published in journals from 2017-2020. Journals are selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. The results of the study were based on a review of several journals, it was found that a good diet was 43% and the nutritional status of elementary school children was in the good category of 78.5% and there was a relationship between diet and nutritional status in elementary school aged children. The conclusion of this study from 5 research journals it can be concluded that there are 3 journals stating that there is a relationship between diet and nutritional status of elementary school children.

Keywords: Diet; Nutritional Status; Elementary School

PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO 2018 menunjukkan bahwa, di dunia prevalensi *overweight* tahun 2017 yaitu sebesar 5,6%. Prevalensi tersebut mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan prevalensi tahun 2010 yaitu 5,3%. (3) Sedangkan pada WHO 2020 didapatkan sebanyak 47 juta anak kurus, 144 juta pendek, dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada anak berusia kurang dari 5 tahun diseluruh dunia. (1)

Kondisi gizi di Indonesia merupakan masalah yang serius, terbukti dengan prevalensi anak dengan pertumbuhan terhambat yang mencapai 35,6% ini berarti salah satu anak berisiko tinggi menjadi pendek setelah dewasa. WHO mempertimbangkan nutrisi baik di wilayah tertentu jika kurang dari 5% orang mengalami kekurangan berat badan. (2)

Global Nutrition Report menunjukkan jumlah anak umur 5-19 tahun dengan prevalensi gizi lebih di Indonesia menunjukkan peningkatan. Diketahui prevalensi 2011 sebesar 12%, dan 2015 sebesar 16,4%. (4) Prevalensi gizi lebih anak 6-12 tahun berdasarkan Riskesdas tahun 2010 sebesar 9,2% dan 2013 sebesar 18,8%. (5) Analisis data Riskesdas 2018 di Jawa Timur prevalensi kurus dan sangat kurus 6,00% dan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang 16,8% dan prevalensi gemuk 10,4%. (4)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nova Rukmala Dewi tahun (2013) didapatkan hasil terdapat hubungan pola makan dengan status gizi anak sekolah dasar Inpres Jongaya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dara Yusiana Sari (2017) didapatkan hasil siswa yang masuk dalam kategori kurus sebanyak 2 anak (4%). Sedangkan siswa yang masuk dalam kategori gemuk (gizi lebih) sebanyak 5 anak (10%). Pola makan atau konsumsi makanan siswa yang masuk dalam kategori status gizi lebih juga sama seperti siswa yang masuk dalam kategori kurus yaitu sebanyak >1x/hari. (6)

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan *Literature Review*, yang merupakan rangkuman beberapa studi penelitian dengan tema tertentu. Sumber data yang digunakan berupa penelitian baik nasional maupun internasional dengan tema yang disesuaikan dengan judul peneliti. Untuk desain penelitian yang digunakan adalah *Narrative review*. Metode yang digunakan untuk menelaah literatur ini berdasarkan format PICO (*Problem, Intervention, Comparison, dan Outcome*).

HASIL

No	Judul Penelitian	Nama Penulis	Metode	Hasil
1.	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn 43 Kota Pekanbaru	Nurmainis Sapira, Yeni Arinai	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak.
2	Kebiasaan jajan dan pola serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta.	Kurnia Noviani, Effatul Afifah, Dewi Astuti	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan pola makan dengan status gizi.
3	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung.	Widia Febrianti Panjaitan, Masryna Siagian, Hartono	<i>Cross sectional</i>	Tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi anak sekolah.
4	Status Gizi Anak Sekolah Dan Hubungannya Dengan Pola Makan Di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong.	Nurwahidah Lakaming	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara status gizi anak sekolah dengan pola makan di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong.
5	Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun Di SD Wilayah Kelurahan Cempaka.	Devi Rahmayanti, Emmelia Astika F. D	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak.

Pada jurnal 1 hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gambaran pola makan anak di SDN 43 Kota Pekanbaru mayoritas menunjukkan pada kategori baik (39,7%) dan pola makan kurang sebanyak (12,2%). sedangkan status gizi menunjukkan kategori normal (64,1%) dan obesitas (1,5%). Hasil uji *non parametric Kolmogorov smirnov* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru yang ditunjukkan oleh *p value* $0,000 < \alpha 0,05$.

Pada jurnal 2 tersebut menunjukkan bahwa gambaran pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar (56,9%) pola makan dari responden dikategorikan dalam pola makan kurang baik dan kategori pola makan baik sebanyak 28 responden (43%). Sedangkan status gizi dengan menggunakan pengukuran (IMT/U) menunjukkan kategori normal 78,5% gizi kurang 18,5% dan gizi lebih 3,1%. Hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) hal ini berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat

hubungan signifikan antara pola makan berdasarkan jumlah dengan status gizi pada siswa SD Sonosewu Bantul Yogyakarta.

Pada jurnal 3 metode analisis data menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara jumlah makanan, jenis makanan, pola makan dengan status gizi pada anak sekolah. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan wawancara dengan cara menanyakan responden tentang jumlah makan, jenis makan, dan pola makan, serta pengukuran IMT. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan jumlah makanan dengan status gizi anak sekolah dengan nilai p (0,016), tidak ada hubungan jenis makanan dengan status gizi dengan nilai p (0,999), tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi anak sekolah dengan nilai p (0,277). Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah ada hubungan jumlah makanan dengan status gizi anak sekolah sedangkan jenis makanan dan pola makan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah.

Pada jurnal 4 penelitian tersebut dilakukan metode wawancara menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* yang telah dimodifikasi untuk mengukur pola makan dan pengukuran tinggi serta berat badan untuk mengukur status gizi pada kurva IMT/U CDC 2000 sebagai instrumen ukur dalam penelitiannya. Data diolah menggunakan SPSS versi 20 dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 96 responden didapatkan sebagian besar adalah perempuan (63,3%), berusia 9 tahun (27,1%), siswa kelas VI (30,2%), memiliki berat badan kurang (35,4%) serta berat badan lebih dan obesitas (7,3%), dan pola makan kurang baik (79,2%). Hubungan antara status gizi dan pola makan memiliki nilai $p > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status gizi anak sekolah dengan pola makan di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong.

Pada jurnal 5 analisis yang digunakan adalah uji *spearman*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gambaran pola makan sedang sebanyak 24 anak (80%) memiliki status gizi baik sebanyak 10 anak (33,3%) dan status gizi lebih sebanyak 14 anak (46,7%). Anak dengan pola makan baik sebanyak 6 anak (20%) memiliki status gizi baik. Hasil uji *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6–8 tahun di SD wilayah Desa Cempaka.

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh. (7)

Gizi baik atau gizi seimbang dikatakan apabila asupan gizi seimbang dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Gizi kurang yaitu keadaan apabila asupan gizi lebih kecil dibandingkan dengan kebutuhan yang dibutuhkan dalam tubuh. Sedangkan gizi lebih apabila asupan gizi lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan yang dibutuhkan dalam tubuh. (8)

Akibat kekurangan asupan gizi pada masa pertumbuhan adalah anak tidak dapat tumbuh optimal dan pembentukan otot terhambat. Kekurangan zat gizi sebagai sumber tenaga, dapat menyebabkan

kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Dampak dari kelebihan asupan gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas. (9)

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit. (10)

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. (11)

Usia anak sekolah dasar dapat menjadi sasaran tepat dan strategis dalam perbaikan gizi masyarakat karena pada usia ini fungsi organ otak mulai terbentuk dan pertumbuhan juga semakin pesat. Pertumbuhan dan perkembangan anak membutuhkan zat gizi yang baik dan cukup agar tidak terjadi gangguan di kemudian hari. Asupan zat gizi yang baik dan cukup akan berpengaruh langsung terhadap status gizi anak. (12)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis pada 5 jurnal penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 5 jurnal penelitian dapat disimpulkan terdapat 3 jurnal yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar dan terdapat 2 jurnal yang tidak berhubungan antara pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar.

Saran bagi *literature review* selanjutnya agar menggunakan laporan penelitian dengan jumlah yang lebih banyak, populasi yang relatif seragam, dan lokasi yang bervariasi. Bagi penelitian selanjutnya agar menggunakan desain penelitian *cross sectional* apabila ingin mengetahui prevalensi dari status gizi atau pola makan pada suatu populasi dan menggunakan desain penelitian kohort atau *case control* untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara pola makan dengan status gizi. Bagi masyarakat, terutama ibu, agar terus meningkatkan dan memperbaiki pola makan anak agar status gizi anak dapat selalu berada pada kategori normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Malnutrition.2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
2. Rahmatillah, S. U., & Mulyono, S. (2019). The Relationship Between the Nutritional Status of School-Age Children and Their Academic Achievement and Physical Fitness Levels. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 147-153. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578435>
3. Unicef, Who & The World Bank. (2018). Levels & Trends in Child Malnutrition.
4. Damayanti, A. Y., & Santaliani, A. D. (2020) Uang Saku Dengan Status Gizi. 5, 57-64.
5. Qamariyah B, Nindya, TS. (2018) Hubungan Antara Asupan Energi Zat Gizi Makro da TotalEnergy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar, 59-65.
6. Yusiana D. Pola Makana Dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Maguna. 2017;(1):1-9

7. Maestika Sepikasari. 2018. Status Gizi Anak Dn Faktor Yang Mempengaruhi. Yogyakarta: UNY Press 2018.
8. Syarfaini. 2014. Berbagai Cara Menilai Status Gizi Masyarakat. Alauddin University Press.
9. Thamaria, Netty. 2017. Penilaian Status Gizi. Kementria Kesehatan Republik Indonesia.
10. Tampatt, G. C., Molanda, N.S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19.
11. M. Thantowo, dkk. (2020). Karakteristik Orang Tua Dan Pola Makan Anak Usia Sekolah Dasar Negeri Gorontalo. *Jurnal of Public Health* 3(2), 162-174
12. Kusudaryati, D. P.D., & Oktavia, Y. A. (2018). Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri TB/U dan IMT/U pada Anak di SD Negeri Banyuanyar II Surakarta. *Proceeding of The 7th University Research Colloquium 2018. Bidang MIPA Dan Kesehatan Implementasi Pergurua Tinggi Dalam Desiminasi Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7th, 449-456.