



GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 5 SD NEGERI 05 PONTIANAK UTARA

Inotensia Yona, Jurianto Gambir, Jonni Syah R Purba

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Abstrak

Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi lebih banyak yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang menuju remaja. Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi makro tertentu dapat menyebabkan gangguan, seperti kwashiorkor, marasmus, atau obesitas. Pada akhirnya keadaan ini mempengaruhi status gizi anak dan kurangnya asupan sayur dan buah-buahan pada anak usia sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius sehingga perlu adanya upaya dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar anak mulai terbiasa. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran asupan gizi dan konsumsi sayur dan buah terhadap status gizi pada anak sekolah dasar kelas 5 SDN 05 Pontianak Utara. Metode penelitian Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, tempat penelitian kelas 5 SDN 05 Pontianak pada bulan juni 2024 dengan sampel 49 anak dengan menggunakan teknik random sampling, teknik pengumpulan data membagikan kuesioner dan mewawancarai ibu responden menggunakan analisis univariat. Hasil dari penelitian diatas didapatkan hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu gizi kurang 40,8%, gizi baik 26,7%, gizi lebih 18,4%, dan obesitas 14,3%. konsumsi sayur anak Sekolah sudah baik dengan hasil cukup 51,0%. konsumsi buah anak masih kurang yaitu 63,3% dan status gizi sebagian besar normal yaitu 57,1%.

Kata Kunci: Asupan Gizi, Konsumsi Sayur Dan Buah, Dan Status Gizi.

Abstract

School-age children need more nutritional intake which is urgently needed to grow and develop towards adolescence. Deficiencies or excess intake of certain macronutrients can lead to disorders, such as kwashiorkor, marasmus, or obesity. In the end, this situation affects the nutritional status of children and the lack of intake of vegetables and fruits in school-age children can result in serious nutritional problems, so there needs to be efforts to increase the consumption of vegetables and fruits so that children begin to get used to it. The purpose of the study was to find out the description of nutritional intake and consumption of vegetables and fruits on the nutritional status of elementary school children in grade 5 SDN 05 North Pontianak. Research method This type of research is a descriptive research, where the 5th grade of SDN 05 Pontianak was researched in June 2024 with a sample of 49 children using random sampling techniques, data collection techniques, distributing questionnaires and interviewing respondents' mothers using univariate analysis. The results of the above research were obtained BMI (Body Mass Index), namely undernutrition 40.8%, good nutrition 26.7%, overnutrition 18.4%, and obesity 14.3%. The consumption of vegetables for school children is good with a sufficient yield of 51.0%. Children's fruit consumption is still lacking, namely 63.3% and nutritional status is mostly normal, namely 57.1%.

Keywords: Nutritional intake, consumption of vegetables and fruits, and nutritional status.



Pendahuluan

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit infeksi (Suri, dkk, 2022). Gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih dalam tumbuh kembang di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini, bersifat irreversible (tidak dapat pulih). Kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak dan motorik kasar anak (Anak and Dini 2023). Asupan zat gizi makro adalah asupan yang dibutuhkan dalam jumlah relatif besar, meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan zat gizi makro yang adekuat dan proposional sangat dibutuhkan untuk memelihara status gizi anak. Pada anak usia 6-12 tahun pemenuhan kebutuhan energi disarankan sebanyak 45-65%, bersumber dari karbohidrat, 25-35% lemak dan 10-30% protein. Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi makro tertentu dapat menyebabkan gangguan, seperti kwashiorkor, marasmus, atau obesitas. Pada akhirnya keadaan ini mempengaruhi status gizi anak (Utama, dkk, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) menunjukkan prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan indikator indeks massa Tubuh/Umur (IMT/U) adalah 9,2% terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sementara untuk masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 20%, terdiri dari gemuk 15,3% dan sangat gemuk (obesitas) 15,3%. (Keguruan & Ilmu, n.d.). Kurangnya asupan sayur dan buah-buahan pada anak usia sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius sehingga perlu adanya upaya dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar anak mulai terbiasa. Pentingnya asupan gizi yang seimbang pada anak sekolah tidak dapat dipungkiri (Jasmianti et al. 2023). Sumber gizi yang cukup, khususnya sayur dan buah, merupakan kebutuhan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Namun, masalah terkait asupan gizi dan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah masih menjadi perhatian tersendiri. Beberapa faktor yang memengaruhi asupan gizi anak sekolah antara lain kurangnya pemahaman yang baik mengenai gizi, kurangnya kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta faktor lingkungan seperti ketersediaan dan aksesibilitas sayur dan buah yang terbatas (Sari et al., 2022). Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung lebih memilih makanan cepat saji dan olahan yang kurang mengandalkan nutrisinya juga menjadi tantangan dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah (Jasmianti et al. 2023). Melihat latar belakang tersebut, status gizi pada anak sekolah merupakan hal yang perlu diperhatikan. Ini karena asupan gizi yang kurang seimbang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak. Beberapa studi menunjukkan bahwa

masih ada anak sekolah yang mengalami kekurangan gizi maupun obesitas.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Pramono, Puruhita, and Fatimah Muis, n.d.). Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasainya semakin beragam. Asupan nutrisi yang baik dan benar sangat diperlukan agar anak bertumbuh dan berkembang secara optimal. Untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dalam tahap ini tidak selalu mudah karena banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi dari anak dan keluarga, perilaku dan pola makan, mutu makanan yang dikonsumsi, sosial ekonomi, dan lingkungan (Hanim, Ingelia, and Ariyani 2022).

Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Octaviani, Dody Izhar, and Amir 2018).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan nutrisi dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi (Merryana, 2014). Meskipun demikian, masih terdapat berbagai kondisi gizi anak sekolah yang tidak baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi yang berasal dari dalam diri individu, antara lain usia, jenis kelamin, dan penyakit infeksi (Retno Yunitasari, Sinaga, and Nurdiani, n.d.).

Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi lebih banyak yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang menuju remaja. Anak laki-laki lebih banyak membutuhkan zat gizi sumber energi dibandingkan dengan anak perempuan karena anak laki-laki cenderung memiliki banyak aktifitas, namun jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang dapat menyebabkan masalah gizi. Konsumsi makanan yang baik namun keadaan anak sakit atau mengalami penyakit infeksi dapat menyebabkan anak mengalami status gizi yang tidak baik pula (Octaviani, Dody Izhar, and Amir 2018). Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Sayur dan buah sangat penting dalam menu makanan seimbang karena merupakan sumber vitamin dan mineral, meskipun kebutuhannya relative kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan, sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Karena vitamin tidak dapat dibentuk oleh tubuh, maka harus mendapatkan suplai dari luar



tubuh terutama dalam bentuk sayuran dan buah (Octaviani, Dody Izhar, and Amir 2018).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey yang termasuk dalam penelitian deskriptif untuk melihat data tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 5(lima) di SDN 05 Pontianak Utara dengan jumlah sebanyak 95 orang.

Analisa data unvariat analisa data yang dilakukan adalah analisa univariat yaitu untuk melihat karakteristik atau distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 2 Distribusi responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	23	46,9%
Perempuan	26	53,1%
Total	49	100,0

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa persentase terbesar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 26 (53,1%).

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Umur Sampel

Umur	n	%
10 Tahun	7	14,3%
11 Tahun	35	71,4%
12 Tahun	7	14,3%
Total	49	100,0

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa persentase terbesar responden menurut umur yaitu 11 tahun (71,4%).

Tabel 4. Distribusi responden menurut asupan gizi energi

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	33	67,3%
2.	Cukup	11	22,4%
3.	Lebih	5	10,2%
Total		49	100

Pada tabel 4 diperoleh hasil asupan kurang 67,3%, cukup 22,4%, dan lebih 10,2%.

Tabel 5. Distribusi Menurut Asupan Gizi Protein

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	26	53,1%
2.	Cukup	9	18,4%
3.	Lebih	14	28,6%
Total		49	100

Dari tabel 5 diperoleh hasil asupan kurang 53,1%, cukup 18,4%, dan lebih 28,6%.

Tabel 6. Distribusi Menurut Asupan Gizi Lemak

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	31	63,3%
2.	Cukup	8	16,3%
3.	Lebih	10	20,4%
Total		49	100

Dari tabel 5 diperoleh hasil asupan kurang 63,3%, cukup 16,3%, dan lebih 20,4%.

Tabel 7. Distribusi menurut asupan gizi karbohidrat

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	41	83,7%
2.	Cukup	5	10,2%
3.	Lebih	3	6,1%
Total		49	100

Dari tabel 7 diperoleh hasil yaitu asupan kurang 83,7%, cukup 10,2%, dan lebih 6,1%.

Tabel 8. Distribusi menurut konsumsi sayur

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	24	49,0%
2.	Cukup	25	51,0%
Total		49	100

diperoleh hasil yaitu cukup 51,0% dan kurang 49,0%.

Tabel 9. Distribusi menurut konsumsi buah

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	31	63,3 %
2.	Cukup	18	36,7%
Total		49	100

Pada tabel 9 terlihat bahwa frekuensi konsumsi buah berdasarkan kategori cukup sebagian besar dengan kategori kurang. Dalam penelitian ini dikatakan kurang jika <200 gram.

Tabel 10. Distribusi Menurut Status Gizi Anak Sekolah Kelas 5

No.	Status Gizi	Jumlah	Persentase
1.	Gizi kurang	4	8,2%
2.	Gizi baik	28	57,1%
3.	Gizi lebih	9	18,4%
4.	Obesitas	8	16,3%
Total		49	100%

Pada tabel 10 menunjukan status gizi anak sekolah dasar berdasarkan IMT/U diperoleh hasil yaitu gizi kurang berjumlah 4 orang (8,2%), gizi baik 28 orang (57,1%), gizi lebih 9 orang (18,4%), dan obesitas 8 orang (16,3%).

Pembahasan

1. Gambaran Asupan Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

Asupan zat gizi makro adalah asupan yang dibutuhkan dalam jumlah relatif besar, meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan zat gizi makro yang adekuat dan proposional sangat dibutuhkan untuk memelihara status gizi anak. Pada anak usia 6-12 tahun pemenuhan kebutuhan energi disarankan sebanyak 45-65%, bersumber dari karbohidrat, 25-35% lemak dan 10-30% protein.

Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi makro tertentu dapat menyebabkan gangguan, seperti kwashiorkor, marasmus, atau obesitas. Pada akhirnya keadaan ini mempengaruhi status gizi anak (Utama, dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian asupan gizi energi diperoleh hasil yaitu asupan kurang 67,3% (33 siswa), cukup 22,4% (11 siswa), dan lebih 10,2% (5 siswa). Selama pelaksanaan *food recall* peneliti menemukan bahwa pola makan responden tidak teratur dan sering pilih-pilih makan, serta peneliti juga menemukan responden sebagian besar hanya mengonsumsi jajanan yang lebih banyak mengandung gula.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian Prillya Indah Permanisuci (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan (frekuensi, jenis makanan, dan waktu makan) responden tidak teratur dikarenakan sebagian besar siswa sering memiliki kebiasaan pilih-pilih makanan dan *moody*, kemudian orang tua sering membiarkan kebiasaan itu terjadi agar anak tetap mau makan sementara banyak ibu yang merupakan ibu pekerja dan tidak sempat untuk menerapkan pola makan yang baik sehingga sebagian besar asupan energi siswa berada dalam kategori defisit berat – defisit ringan.

Gambaran Asupan Protein Pada Anak Sekolah Dasar

Fungsi utama protein adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (Nurmalasari, et al, 2019). Kebutuhan konsumsi asupan protein yang dianjurkan bagi anak sekolah dasar dianjurkan mengonsumsi protein sebanyak 50 gr/KgBB (Kemenkes RI, 2019). Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit, dan jaringan serta organ tubuh. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan (Jauhari, Ardian, and Rahmianti 2022).

Berdasarkan hasil penelitian asupan protein diperoleh hasil yaitu asupan kurang 53,1% (26 siswa), cukup 18,4% (9 siswa), dan lebih 28,6% (14 siswa). Selama pelaksanaan *food recall* peneliti menemukan bahwa responden lebih sering mengonsumsi makanan sumber protein hewani yaitu daging, telur, dan ikan sehingga didapatkan data mayoritas asupan protein berada pada nilai kurang, dikarenakan sebagian besar pola makan (frekuensi, jenis makanan dan waktu makan) tidak teratur dan sering pilih-pilih makan.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian Kristiawan (2019), menunjukkan bahwa asupan gizi siswa/i kelas 4 dan 5 SDN 06 Salatiga sebagian besar tergolong dalam kategori kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG), energi, protein, lemak, dan karbohidrat, sekitar 44 – 57% kecenderungan responden berada dalam kategori kurang (<80% AKG) namun sekitar 26 – 39% responden termasuk ke dalam kategori kecukupan asupan gizi yang baik. Sekitar 9–30% responden berada dalam kategori asupan gizi lebih.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian

Andriani Elisa Pahlevi (2012) yang menyebutkan bahwa konsumsi protein berpengaruh terhadap status gizi anak. Anak membutuhkan protein yang cukup tinggi untuk menunjang proses pertumbuhannya. Penyediaan pangan yang mengandung protein sangat penting, meskipun pertumbuhan masa kanak-kanak berlangsung lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, tetapi kegiatan fisiknya meningkat.

Gambaran Asupan Lemak Pada Anak Sekolah Dasar

Lemak dan minyak merupakan sumber energi yang paling efektif dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, 1 gram lemak akan menghasilkan 9 kkal sedangkan protein dan karbohidrat hanya menghasilkan kalori kurang lebih 4 kkal saja. Lemak dan minyak juga merupakan zat yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia (Pargiyanti 2019). Ketersediaan energi dari lemak atau lipid yaitu sebesar 9 kkal/gr, jumlah yang paling tinggi dibandingkan zat gizi lainnya, selain itu lemak juga berfungsi melarutkan vitamin larut lemak seperti A, D, E, K (Ernawati et al., 2019). Disamping fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga menjadi bahan pelarut dari beberapa vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K (Winarsih, 2018). Berdasarkan hasil penelitian asupan lemak diperoleh hasil yaitu asupan kurang 63,3%, cukup 16,3%, dan lebih 20,4%.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian Kristiawan (2019), menunjukkan bahwa asupan gizi siswa/i kelas 4 dan 5 SDN 06 Salatiga sebagian besar tergolong dalam kategori kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG), energi, protein, lemak, dan karbohidrat, sekitar 44 – 57% kecenderungan responden berada dalam kategori kurang (<80% AKG) namun sekitar 26 – 39% responden termasuk ke dalam kategori kecukupan asupan gizi yang baik. Sekitar 9–30% responden berada dalam kategori asupan gizi lebih.

Gambaran Asupan Karbohidrat Pada Anak Sekolah Dasar

Kebutuhan konsumsi asupan karbohidrat yang dianjurkan bagi anak sekolah dasar dianjurkan mengonsumsi protein sebanyak 300 gr/KgBB (Kemenkes RI, 2019). Karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi untuk tubuh. Sumber energi ini merupakan makanan utama bagi otak. Oleh sebab itu, kekurangan karbohidrat justru bisa memicu masalah kesehatan. Pada saat mengonsumsi karbohidrat, tubuh akan memecahnya menjadi glukosa. Glukosa atau gula darah yaitu sumber energi utama untuk sel, jaringan, dan organ tubuh. Zat ini dapat segera digunakan atau disimpan di hati dan otot. Berdasarkan hasil penelitian asupan karbohidrat diperoleh hasil yaitu asupan kurang 83,7%, cukup 10,2%, dan lebih 6,1%. Penyumbang terbesar asupan karbohidrat pada hasil *food recall* adalah nasi dan mie.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian Jauhari (2022), menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat anak



sekolah dasar di Kecamatan Praya Timur, Lombok Tengah dapat dikatakan masih kurang yakni 38 (45%).

Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO 2003 yaitu sebanyak 2-4 porsi buah dalam sehari dan 3-5 porsi sayur dalam sehari. Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan yaitu sebanyak 200-300gram buah dan 150-200gram sayur dalam sehari. Konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup pada anak terutama anak usia sekolah dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Frekuensi konsumsi sayur yang masih kurang dapat menimbulkan berbagai penyakit salah satunya adalah status gizi lebih karena adanya peningkatan makanan yang tinggi kalori tetapi zat gizinya rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan kalori dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini, juga dapat terjadi apabila frekuensi konsumsi buah masih kurang pada anak. Berdasarkan hasil penelitian konsumsi sayur dan buah diperoleh hasil yaitu konsumsi sayur cukup 51,0% dan kurang 49,0%, dan hasil konsumsi buah diperoleh hasil cukup 36,7% dan kurang 63,3%.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian lain oleh (Farida, Nurman, and Verawati 2022), resiko gizi lebih terdapat pada responden dengan frekuensi konsumsi sayur kurang dari anjuran yaitu sebanyak 21 responden (16,1%). Sedangkan, yang memiliki resiko gizi lebih terdapat pada responden dengan frekuensi konsumsi buah kurang dari anjuran sebanyak 3 responden (1,5%). Frekuensi konsumsi sayur dan buah perlu diperhatikan karena apabila mengonsumsi kurang dari anjuran dapat mempengaruhi status gizi anak sehingga penting bagi orang tua dalam membiasakan konsumsi sayur dan buah setiap waktu makannya untuk mencegah kejadian gizi lebih pada anak.

Menurut penelitian (Anggreny & Niriya, 2022) mengatakan bahwa rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu dibagi menjadi 2 kategori yaitu faktor internal (pengetahuan dan sikap ibu), faktor eksternal (umur, pendidikan, pekerjaan ibu), ketersediaan sayur dan buah di rumah, dan tingkat ekonomi. Pendidikan seorang ibu dalam menyusun menu seimbang adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan baik akan memiliki pengetahuan tentang konsep gizi anak yang baik pula.

6. Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh

keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktifitas tubuh dalam sehari, berat badan dan lain-lain (Supriasa, 2012).

Status gizi anak di atas 5 tahun diukur menggunakan aturan yang dikeluarkan oleh Central of Disease Control (CDC) tahun 2000 dan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020. Status gizi anak usia 5-18 tahun diukur menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yaitu gizi kurang 8,2%, gizi baik 57,1%, gizi lebih 18,4%, dan obesitas 16,3%.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian lain oleh Yulni (2013), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi menurut indikator IMT/U, serta terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan status gizi menurut indikator IMT/U.

Penutup

Kesimpulan dari penelitian diatas didapatkan hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu gizi kurang 40,8%, gizi baik 26,7%, gizi lebih 18,4%, dan obesitas 14,3%. konsumsi sayur anak Sekolah sudah baik dengan hasil cukup 51,0%. konsumsi buah anak masih kurang yaitu 63,3% dan status gizi sebagian besar normal yaitu 57,1%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan, kepada bapak kepala sekolah SDN 05 pontianak utara yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian, dan juga kepada responden dan ibu guru yang telah berpartisipasi dan pengambilan data dalam penelitian. memberikan waktu dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan wawancara.

Daftar Pustaka

- Anak, Halus, and Usia Dini. 2023. "1 Edukids Volume 20 (1) Tahun 2023" 20 (229): 1–10. <https://doi.org/10.17509/edukids.v20i1.56600>.
- Farida, Aisah Buddur, Muhammad Nurman, and Besti Verawati. 2022. "Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Teknologi Kota Pekanbaru Tahun 2021." *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.3915>.
- Hanim, Busyra, Ingelia Ingelia, and Dany Ariyani. 2022. "Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Kebidanan Malakbi* 3 (1): 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>.
- Jasmianti, Jasmianti, Elizar, Nurmila Nurmila, and Nova Sumaini Prihatin. 2023. "Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Dayah Terpadu Al



- Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5 (2): 257. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.490>.
- Jauhari, M. Thonthowi, Junendri Ardian, and Baiq Fitria Rahmiati. 2022. “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar.” *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)* 2 (1): 29. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i1.32516>.
- Octaviani, Putri, M Dody Izhar, and Andy Amir. 2018. “HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 47/IV KOTA JAMBI Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary School Students in SD Negeri 47/IV Jambi City.” *Jurnal Kesmas Jambi*. Vol. 2. JK MJ.
- Pargiyanti, Pargiyanti. 2019. “Optimasi Waktu Ekstraksi Lemak Dengan Metode Soxhlet Menggunakan Perangkat Alat Mikro Soxhlet.” *Indonesian Journal of Laboratory* 1 (2): 29. <https://doi.org/10.22146/ijl.v1i2.44745>.
- Pramono, Adriyan, Niken Puruhita, and Siti Fatimah Muis. n.d. “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar.”
- Retno Yunitasari, Andini, Tiurma Sinaga, and Reisi Nurdiani. n.d. “Attribution-NonCommercial-ShareAlike License (CC BY-NC-SA 4.0).” <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.197-206>.