

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI SISWA MIS MUALIMIN TABEK TALANG  
BABUNGO KECAMATAN  
HILIRAN GUMANTI KABUPATEN  
SOLOK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

*Diajukan sebagai  
salah satu syarat memperoleh gelar  
diploma gizi*



**LIRA ELWISKA**

**2000232006**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INONESIA**

**2023**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

Karya Tulis Ilmiah, September 2022

LIRA ELWISKA

**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Mis  
Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok**

Xii + 71 Halaman + 10 Tabel

## **ABSTRAK**

Status Gizi merupakan kondisi yang disebabkan oleh keseimbangan antara jumlah zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, sedangkan indikator status gizi diketahui sebagai penanda untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pola makan seimbang jika memenuhi kriteria tertentu setelah menjalani penilaian gizi. Di sisi lain, ketika penilaian status gizi menunjukkan bahwa anak tersebut kurang gizi atau kelebihan gizi, dokter atau petugas kesehatan akan merekomendasikan gaya hidup sehat untuk meningkatkan gizi. Dengan memiliki pola makan yang seimbang, risiko penyakit tertentu juga akan berkurang.

Penelitian ini merupakan metode kuantitatif yang bersifat analitik menggunakan desain *Cross Sectional*. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan 95% ( $p\ value = 0,05$ ).

Hasil penelitian distribusi pengetahuan gizi terdapat 21 % kurang, distribusi pola makan terdapat 80% dengan pola makan tidak baik, distribusi status gizi terdapat 60% kurang. Hasil penelitian tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi siswa kelas, IV dan V di Mis Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok tahun 2023.

Bagi orang tua sebaiknya memperhatikan pola makan anak dengan baik dengan cara memperhatikan asupan gizi seimbang supaya anak dapat tumbuh dengan baik, dan meningkatkan kecerdasan anak. dan memperhatikan asupan zat gizi yang ditimbulkan agar terpenuhinya asupan zat gizi pada anak dan memiliki status gizi normal.

**Kata Kunci** : *pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan status gizi*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Anak sebagai aset Sumber Daya Manusia (SDM) dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Banyak aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan. (Hayatunnufus, Mulyatina & Desreza, 2021) Pemenuhan ataupun pemberian gizi yang baik bagi anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dapat menjadi pondasi bagi kesehatan masyarakat, bila terjadi gangguan gizi kurang maupun gizi lebih maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung secara optimal. Gangguan gizi kurang memberikan dampak negatif seperti menurunnya fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan fisik sehingga daya tahan tubuh cenderung melemah dan postur tubuh cenderung pendek. Sedangkan jika gangguan gizi lebih akan mengakibatkan dampak negatif seperti meningkatnya risiko terjangkit penyakit degenerative.

Menurut WHO 2020, status gizi adalah salah satu tolak ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan zat gizi yang di gunakan untuk mmenentukan asupan gizi yang di perlukan.setiap anak memiliki status gizi yang berbeda, tergantung jenis kelamin, usia, berat badan,tinggi badan, dan lingkar kepala. Status gizi dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting bagi siswa dalam menjalani proses belajar mengejar di sekolah.semua sekolah hendaknya memiliki status gizi siswa dalam keadaan baik. Baiknya status gizi siswa dalam suatu sekolah darapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Salah satu cara melihat status gizi anak dengan cara melihat indeks massa tubuh/ tinggi (m)<sup>2</sup> (IMT/U).

Anak usia Sekolah Dasar (SD) adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019). Anak usia sekolah dasar merupakan masa akhir anak-anak yang mayoritas berlangsung mulai usia enam tahun hingga dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan juga dimulainya sejarah yang baru dalam kehidupannya yang dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya (Nasution dalam Harahap, 2018). Pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak, nutrisi memiliki peran yang sangat penting (Jadgal, Sayedrajabizadeh, Sadeghi, & Moghaddam, 2020).

Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing (D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017). Kurangnya pengetahuan anak usia sekolah mengenai gizi seimbang ini, akan membentuk kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan atau jajanan yang enak dan menarik tetapi kurang sehat dan kurang bergizi, selain itu kurangnya pengetahuan ini akan berdampak pada perilaku higien sanitasi atau kebersihan diri dan makanan yang dikonsumsi anak, apabila kebiasaan ini terus berlanjut akan mempengaruhi kesehatan dan kebutuhan gizi anak yang tidak terpenuhi, mengingat kebutuhan gizi anak akan meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut.

Kebutuhan energi anak didasarkan pada kebutuhan energi untuk metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan aktivitas. Kebutuhan protein anak termasuk untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Fungsi terpenting pada anak yaitu protein untuk pertumbuhan, bila kekurangan protein berakibat pada pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat mencapai kesehatan serta pertumbuhan yang normal. Lemak merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak serta kepuasan terhadap makanan. Selain itu

lemak memiliki peran dalam pertumbuhan terutama pada komponen membran sel dan sel otak. Lemak yang esensial untuk pertumbuhan anak tersebut adalah asam lemak linoleate dan asam lemak alpha linoleate. Selain itu ada vitamin dan mineral, yang dimana tubuh membutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan Kesehatan secara keseluruhan (Gina, 2019).

Di dunia pada tahun 2018 anak usia 5-12 tahun terdapat sebanyak 21 juta anak mengalami wasting (Kurus) dan 16 juta anak mengalami *severely wasted* (sangat kurus ) (Unicef,2019) di indonesia prevalensi anak usia 5-12 tahun sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 3,4% dan 7,5% secara nasional kurus menurut anak usia sekolah (5-12) tahun sebesar 6,8% sangat kurus sebesar 2,4% (Kemenkes 2018). Di provinsi sumatera barat prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun menurut kabupaten atau kota provinsi sumatera barat terdapat sangat kurus dan kurus berdasarkan (IMT/U) adalah 2,15% dan 7,48% (Rikesdas 2018). Prevalensi Status Gizi (IMT) pada anak umur 5-12 tahun di kabupaten solok terdapat sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 2,04% dan 9,01 % (Rikesdas 2018).

Setelah peneliti melakukan survey pendahuluan di MIS Mualimin Tabek Talang Babungo kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok pada 10 sampel yang di ambil, peneliti mendapatkan hasil 6 siswa MIS Mualimin berstatus gizi kurang dan IMT/U rata rata <17,0kg/m<sup>2</sup> sedangkan 3 siswa normal dan 1 siswa obesitas. Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk meneliti Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa di MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi siswa MIS Mualimin Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya distribusi frekuensi status gizi siswa MIS Mualimin tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok
- c. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.
- d. Diketuainya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.
- e. Diketuainya hubungan pola makan dengan status gizi siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan**

Sebagai bahan referensi dan sumber informasi ilmiah untuk penelitian berikutnya terkait tentang tinjauan status gizi siswa SD ( sekolah dasar)

#### **1.4.2. Bagi Sekolah**

Untuk menambah wawasan dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan sekolah yang berhubungan dengan upaya peningkatan kecerdasan siswa dan untuk menambah wawasan siswa dalam meningkatkan kesadaran pentingnya pemenuhan gizi.

#### **1.4.3. Bagi Peneliti**

Menjadi bahan referensi atau perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang melakukan penelitian dengan topik yang sama

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Kelas IV dan kelas V MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok. dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh siswa di MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok terdapat 60% status gizi kurang.
2. kurang dari separuh siswa di MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok terdapat 21% memiliki pengetahuan gizi kurang.
3. Lebih dari separuh siswa pola makan siswa di MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok terdapat 63% memiliki pola makan tidak baik.
4. tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.
5. adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa MIS Mualimin Tabek Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

#### **5.2 Saran.**

##### **5.2.1 Bagi Sekolah**

Diharapkan untuk diadakan penyuluhan tentang gizi, oleh pihak puskesmas yang diadakan di sekolah terutama bagi siswa yang mengalami gizi kurang karena perlu adanya kenaikan berat badan siswa agar mencapai status gizi yang normal. Serta memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa dalam memilih jenis makanan agar dapat mencukupi kebutuhan gizi.



### **5.2.2 Bagi penulis**

Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang hubungan pengetahuan dan asupan makan terhadap status gizi siswa mis mualimin tabek talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok.

### **5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya serta dapat dijadikan wawasan untuk para pembacanya.