

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN TERHADAP STATUS GIZI  
SISWA DI SDN 06 KOTO GADIS KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

*Diajukan sebagai*

*Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan*

*Program Studi DIII Gizi*



**Oleh:**

**MUTIA OKTAVIA**

**NIM : 2000232010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA-III GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**PADANG**

**2023**

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

Karya Tulis Ilmiah, September 2023

Mutia Oktavia

**Hubungan Pengetahuan dan Asupan Makan Terhadap Status Gizi Siswa SDN 06 Koto Gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman**

Xv + 92 Halaman + 12 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, Prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Padang Pariaman terdapat sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 1,19% dan 11,90% (Risksdas, 2018). Bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Asupan makanan terhadap Status Gizi Siswa di SDN 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study*, dimana variabel dependen (status gizi) dan variabel independen (tingkat pengetahuan, dan asupan makan) dikumpulkan pada waktu yang bersamaan. Sampel dari penelitian ini diambil dari populasi secara *Random Sampling* dan memiliki sampel sebanyak 44 orang.

Hasil penelitian univariat distribusi Status gizi kurang (61%) pengetahuan gizi baik terdapat (80%) kurang, Asupan Karbohidrat terdapat (61%) kurang, Asupan Protein terdapat (61%) kurang, dan Asupan Lemak terdapat (7%) kurang. Hasil penelitian bivariat tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, dan adanya hubungan antara asupan karbohidrat, Protein dengan status gizi, sedangkan tidak ada terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi siswa di SDN 06 Koto Gadis.

Setelah dilakukan penelitian hubungan pengetahuan dan asupan makan terhadap status gizi siswa Analisa univariat terdapat lebih dari separo siswa memiliki status gizi baik, pengetahuan gizi baik, dan asupan lemak baik, sedangkan lebih dari separo siswa juga memiliki asupan karbohidrat dan asupan protein kurang. Analisa bivariat terdapat tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, adanya hubungan asupan karbohidrat dan asupan protein dengan status gizi, dan tidak adanya hubungan asupan lemak dengan status gizi.

**Kata Kunci** : *pengetahuan gizi, Asupan makan dan status gizi.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu SDM yang memiliki fisik tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi baik. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas sangat baik dimulai sejak dini, yaitu saat usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan di dengar (Irnani, 2017).

Kesehatan merupakan bagian yang sangat penting bagi siswa dalam menjalankan proses belajar dan mengajar di sekolah. Sekolah yang memiliki status gizi siswa yang baik dapat dilihat pada prestasi belajar siswanya. Selain itu, apabila status gizi siswa di suatu sekolah dalam keadaan baik dapat dilihat pada bentuk dan performan siswa dalam belajar di sekolah tersebut. Sekolah yang memiliki siswa yang bergizi buruk maka dapat terlihat dari rendah nya prestasi belajar siswa di sekolah tersebut, dengan demikian sangat penting kiranya sekolah memperhatikan keadaan gizi siswanya.

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi, yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga di defenisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient (Nurul, 2015). Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seorang yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi makanan di dalam tubuh. Status

gizi dibagi menjadi tiga bagian, yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan gizi lebih (Wahyu, 2013).

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

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidak seimbangan asupan makanan. Kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya beban ganda masalah gizi di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada anak usia sekolah. Menurut (Dewi, 2015) Pengetahuan gizi seimbang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.

Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan yang sangat penting sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang. Pengetahuan kognitif adalah faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan masyarakat kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih (Notoatmodjo, 2016).

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi kehidupan manusia yang dapat diperoleh dari alam, sehingga harganya pun relatif murah (Djunaedi, 2001). Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan dan gula. Sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai makanan pokok seperti beras, jagung, singkong, ubi, sagu, dan talas (Almatsier, 2001). Anak sekolah dengan asupan karbohidrat yang kurang lebih beresiko mengalami status gizi yang kurang. Hasil penelitian Parinduri & Safitri (2018) menunjukkan bahwa uji chi-square menunjukkan nilai p-value 0,004, maka ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi anak sekolah. Asupan karbohidrat berbanding lurus dengan status gizi anak sekolah (Yulni, 2013).

Protein merupakan komponen struktur utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormon, dan molekul-molekul lain. Protein dikenal sebagai zat gizi yang unik sebab menyediakan asam-asam amino esensial untuk membangun sel-sel tubuh maupun sumber energi. Kekurangan protein mempengaruhi seluruh organ terutama selama tumbuh kembang sehingga asupan protein kualitas tinggi yang memadai untuk kesehatan (Pritasari dkk, 2017). Asupan protein dikatakan berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Asupan protein anak yang adekuat dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Penelitian Septiani (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan prestasi

belajar siswa SDN Cinere 2, dimana  $p < (0,000)$ . Penelitian (Sety & Paeha, 2013) juga menyatakan ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan prestasi belajar siswa.

Lemak merupakan zat gizi makro yang mencakup asam lemak dan trigliserida. Lemak adalah zat gizi yang padat energi (9 kkal per gram) sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Lemak menyediakan medium untuk penyerapan vitamin-vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K). Di dalam makanan, lemak berfungsi sebagai pelezat makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak. Tubuh manusia tidak dapat membuat asam lemak omega-6 dan omega-3 sehingga asam lemak ini adalah zat yang esensial (Pritasari dkk, 2017).

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%. Sementara di Provinsi Jambi prevalensi sangat kurus dan kurus lebih tinggi dari data Nasional yaitu 5,5% dan 8,5% (Kemenkes, 2018). Di Provinsi Sumatera Barat prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Sumatera Barat terdapat sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 2,15% dan 7,48% (Riskesdas, 2018). Prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Padang Pariaman terdapat sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 1,19% dan 11,90% (Riskesdas, 2018).

Setelah peneliti melakukan survei pendahuluan di SDN 06 koto gadis pada 10 sampel yang diambil, peneliti mendapatkan hasil bahwa 7 siswa pada SDN 06 Koto Gadis berstatus gizi kurang dengan IMT/U rata-rata  $< 17,0$  kg/m<sup>2</sup> sedangkan 2 siswa normal dan 1 siswa obesitas. Berdasarkan masalah di atas maka peneliti berkeinginan membuat suatu penelitian terhadap HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKANAN TERHADAP

STATUS GIZI SISWA DI SDN 06 KOTO GADIS KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN. Adanya penelitian di sekolah tersebut diharapkan dapat menjadi pedoman bagi semua pihak terhadap status gizi siswa di SDN 06 Koto Gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, pikiran, biaya serta banyaknya masalah yang teridentifikasi sehingga peneliti membatasi masalah pada variabel tentang hubungan pengetahuan dan asupan makanan terhadap Status Gizi Siswa.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Asupan makanan terhadap Status Gizi Siswa Kelas IV di SDN 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya distribusi frekuensi status gizi di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
- b. Diketuinya distribusi frekuensi pengetahuan di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
- c. Diketuinya distribusi frekuensi asupan karbohidrat di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

- d. Diketuahuinya distribusi frekuensi asupan protein di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
- e. Diketuahuinya distribusi frekuensi asupan lemak di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
- f. Diketuahuinya hubungan pengetahuan dengan status gizi siswa di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
- g. Diketuahuinya hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
- h. Diketuahuinya hubungan asupan protein dengan status gizi siswa di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
- i. Diketuahuinya hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa di SD 06 Koto gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

#### **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 dan Asupan Makan Terhadap Status Gizi Siswa Kelas IV dan kelas V SDN 06 Koto Gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separo status gizi siswa di SDN 06 Koto Gadis terdapat 61% status gizi kurang dan 39% berstatus gizi normal.
2. Lebih dari separo pengetahuan gizi siswa di SDN 06 Koto Gadis terdapat 80% memiliki pengetahuan gizi baik dan 20% memiliki pengetahuan gizi kurang.
3. Lebih dari separo asupan karbohidrat siswa di SDN 06 Koto Gadis terdapat 61% memiliki asupan karbohidrat kurang dan 39% memiliki asupan karbohidrat baik.
4. Lebih dari separo asupan protein siswa di SDN 06 Koto Gadis terdapat 61% memiliki asupan protein kurang dan 39% memiliki asupan protein baik.
5. Lebih dari separo asupan lemak siswa di SDN 06 Koto Gadis terdapat 93% memiliki asupan lemak baik dan 7% memiliki asupan lemak baik.
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SDN 06 Koto Gadis.
7. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswa SDN 06 Koto Gadis.
8. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi siswa SDN 06 Koto Gadis.
9. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi siswa SDN 06 Koto Gadis.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Sekolah**

Diharapkan untuk diadakan penyuluhan tentang gizi oleh pihak puskesmas disekolah terutama bagi siswa yang mengalami gizi kurang karena perlu adanya kenaikan berat badan siswa agar mencapai status gizi normal. Serta pihak puskesmas 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 SDN 06 Koto Gadis Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

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