

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN  
PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI SISWA  
KELAS 4 DAN 5 SD NEGERI 11 LUBUK BUAYA  
KOTA PADANG**

**Karya Tulis Ilmiah**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Studi*

*D-III Gizi*



**Oleh :**

**KARMILA ANWAR**

**NIM : 2100232023**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2025**

## **ABSTRAK**

### **PROGRAM STUDI D-III GIZI**

### **UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

Karya Tulis Ilmiah, September 2025

Karmila Anwar

### **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI SISWA KELAS 4 DAN 5 SD NEGERI 11 LUBUK BUAYA KOTA PADANG”**

Anak usia sekolah yaitu anak dengan rentang usia 5-14 tahun merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami permasalahan gizi. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Asupan gizi yang cukup sangat dibutuhkan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Data dari hasil survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, didapati prevalensi stunting di Indonesia Turun dari 24,4% menjadi 21,6%, namun hal ini bukan berarti bahwa masalah gizi buruk di Indonesia sudah teratasi.

Anak-anak yang bersekolah adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi. Gangguan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, pada anak-anak dapat memberikan dampak negatif pada potensi pertumbuhan ekonomi suatu negara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan terhadap status gizi Anak-Anak SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

Berdasarkan penelitian diatas, diperoleh hasil SPSS Uji Chi-Square hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri Lubuk Buaya yaitu *p value* 0,147 ( $p > 0,05$ ) dan hubungan perilaku makan terhadap status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri Lubuk Buaya yaitu *p value* 0,151 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan terhadap status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

**Kata Kunci** : Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Makan, Status Gizi

## **ABSTRACT**

### **D-III NUTRITION STUDY PROGRAM**

### **PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY**

Scientific Paper, September 2025

Karmila Anwar

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND EATING BEHAVIOR ON THE NUTRITIONAL STATUS OF 4TH AND 5TH GRADE STUDENTS AT SD NEGERI 11 LUBUK BUAYA, PADANG CITY**

School-age children, namely children aged 5 and 14 years, are one of the populations vulnerable to nutritional problems. At this stage, children experience rapid physical, intellectual, mental, and emotional growth. Adequate nutritional intake is essential for optimal child growth and development. Data from the 2022 Indonesian Nutrition Status Survey shows that the prevalence of stunting in Indonesia has decreased from 24.4% to 21.6%, but this does not mean that malnutrition in Indonesia has been resolved.

School-aged children are one of the groups most vulnerable to nutritional problems. Nutritional disorders, whether deficiencies or excesses, in children can have a negative impact on a country's economic growth potential. This study aims to determine the relationship between balanced nutrition knowledge and eating behavior on the nutritional status of children at SD Negeri 11 Lubuk Buaya in Padang City.

Based on the above study, the results of the SPSS Chi-Square test show that the relationship between balanced nutrition knowledge and the nutritional status of 4th and 5th grade students at Lubuk Buaya Public Elementary School is p value 0.147 ( $p > 0.05$ ) and the relationship between eating behavior and the nutritional status of 4th and 5th grade students at Lubuk Buaya Public Elementary School is p value 0.151 ( $p > 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that there is no relationship between balanced nutrition knowledge and eating behavior on the nutritional status of 4th and 5th grade students at Lubuk Buaya State Elementary School 11 in Padang City.

**Key words:** Balanced Nutrition Knowledge, Eating Behavior, Nutritional Status

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia sekolah yaitu anak dengan rentang usia 5-14 tahun merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami permasalahan gizi. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Asupan gizi yang cukup sangat dibutuhkan agar tumbuh kembang anak dapat optimal (Ahmad, 2023). Konsumsi makanan cukup gizi secara teratur akan berdampak pada pertumbuhan anak, membuat anak tumbuh sehat, sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Wiradnyani *et al*, 2019).

Data dari hasil survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, didapati prevelensi stunting di Indonesia Turun dari 24,4% menjadi 21,6%, namun hal ini bukan berarti bahwa masalah gizi buruk di Indonesia sudah teratasi. Anak-anak yang bersekolah adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi. Gangguan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, pada anak-anak dapat memberikan dampak negatif pada potensi pertumbuhan ekonomi suatu negara (Putri, 2024). Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan fisik, mental, dan intelektual mereka (Anggoro, 2024). Kurangnya konsumsi makanan dan tingginya tingkat penyakit infeksi adalah dua faktor langsung yang faktor penyebab gizi buruk, yang dipengaruhi oleh berbagai

faktor yang cukup kompleks (Permatasari, 2023).

Gangguan gizi seimbang pada anak-anak sekolah dapat disebabkan oleh sejumlah faktor. Pertama, pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi dapat menjadi penyebab utama ( Hamzah, 2020). Keterbatasan ekonomi keluarga seringkali membatasi pilihan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak-anak. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung mengarah pada konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi gula dan lemak juga berkontribusi pada gangguan gizi ( Zogara *et al*, 2022). Kedua, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat dan pentingnya pola makan seimbang seringkali menjadi hambatan. Baik di rumah maupun di sekolah, kurangnya edukasi tentang pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan yang seimbang dalam nutrisi dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak sehat ( Pradiningtyas & Ismawati, 2023).

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Berdasarkan Riskesdas 2018, permasalahan gizi anak di Indonesia masih cukup tinggi. Sebanyak 23,6% anak diidentifikasi pendek, dan 9,6% anak Indonesia termasuk dalam kategori kurus. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak di Indonesia harus ditangani dengan serius.

Gizi buruk dapat menyebabkan beban ganda pada suatu negara dimana selain permasalahan gizi kurang yang belum teratasi muncul permasalahan gizi lebih. Gizi salah merupakan permasalahan penting yang perlu menjadi perhatian, sebab dapat berdampak pada perkembangan sumber daya manusia dan berisiko menghambat pembangunan suatu negara. *Global Nutrition Report* tahun 2023 menyebutkan bahwa praktik pemilihan makanan pada anak usia sekolah di seluruh dunia masih buruk. Konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia sekolah cukup tinggi sedangkan konsumsi asupan sehat masih rendah. Sekitar 30,3% anak usia sekolah tidak mengonsumsi buah tiap hari sedangkan sekitar 43,7% anak usia sekolah mengonsumsi soda setiap hari ( WHO, 2023).

Data ini didapatkan dengan cara mengumpulkan Siswa/I kelas 4 dan 5 di SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang. Peneliti memberikan kuesioner kepada siswa/I yang berkesempatan hadir pada saat melakukan penelitian awal. Berdasarkan hasil survey awal menunjukkan hasil kelas 4 yang kurang paham dengan gizi seimbang ada 85% dan yang kurang paham tentang perilaku makan ada 55%. Begitupun dengan kelas 5 yang kurang paham tentang gizi seimbang ada 66% dan yang kurang paham tentang perilaku makan ada 59%.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian lebih jauh mengenai **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI SISWA KELAS 4 & 5 SD NEGERI 11 LUBUK BUAYA KOTO PADANG”**, hal ini disebabkan karena banyaknya siswa dan siswi di SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang yang belum

mengetahui Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi siswa/i tersebut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan terhadap status gizi Anak-Anak SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan terhadap status gizi Anak-Anak SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya kelas 4 dan 5 Kota Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya kelas 4 dan 5 Kota Padang.
3. Mengetahui frekuensi perilaku makan pada siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya kelas 4 dan 5 Kota Padang.
4. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya kelas 4 dan 5 Kota Padang.
5. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi pada siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya kelas 4 dan 5 Kota Padang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang ilmu Gizi Masyarakat untuk memberikan edukasi gizi terhadap perilaku sehari-hari sehingga memiliki efek kesehatan yang baik bagi masyarakat.

### **1.4.2 Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini sebagai informasi dan pengetahuan untuk penelitian yang lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan terhadap status gizi anak-anak Sekolah Dasar.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Memberikan wawasan terkait pengaruh pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku anak-anak Sekolah Dasar, sehingga semua orang dapat membiasakan makan dengan makan makanan yang bergizi seimbang.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Pemberian edukasi tentang gizi seimbang untuk meningkatkan minat masyarakat dalam perbaikan pola gizi terhadap anak-anak sekolah dasar. Penelitian ini untuk melihat tingkat pemahaman pengetahuan gizi seimbang.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Distribusi frekuensi status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang menunjukkan bahwa tingkat status gizi yang paling banyak adalah Tidak Normal sebanyak 60,3%.
2. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang paling banyak adalah Tinggi sebanyak 67,6%.
3. Distribusi frekuensi perilaku makan siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang menunjukkan hasil bahwa perilaku makan siswa yang paling banyak adalah Rendah sebanyak 95,6%.
4. Penelitian diatas diperoleh hasil uji *Chi-Square* hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang menunjukkan nilai *p value* 0,147 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.
5. Penelitian diatas diperoleh hasil uji *Chi-Square* hubungan perilaku makan terhadap status gizi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang menunjukkan nilai *p value* 0,151 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengaruh perilaku makan terhadap status gizi siswa kelas 4 & 5 SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

## **5.2. Saran**

1. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian hubungan pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan terhadap status gizi siswa sekolah dasar di kota Padang.
2. Sebaiknya dilakukan edukasi mengenai pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang.