

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V DAN VI SEKOLAH DASAR MAGUNAN

DIETARY HABIT AND NUTRITIONAL STATUS OF GRADE IV, V, AND VI STUDENT OF MAGUNAN ELEMENTARY SCHOOL

Penulis 1: Dara Yusiana Sari
Penulis 2: Dr. Mutiara Nugraheni
Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: sandara94@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) Pola Makan dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan Tahun 2017, (2) Mengetahui Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian survey dan metode pengumpulan data berupa pengisian kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ) dan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada November 2016 sampai dengan Juni 2017. Hasil penelitian ini adalah: (1) Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunan Kelas IV, V, dan VI adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran-sayuran, buah buahan, dan susu, yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (98%), telur (12%), tempe (34%), bayam (8%), pisang (22%), susu (40%), (2) Siswa yang memiliki kategori status gizi normal sebanyak 86%, status gizi kurus sebanyak 4%, kategori gemuk sebanyak 10%, kategori obesitas dan sangat kurus tidak ada.

Kata kunci: pola makan, status gizi, siswa

Abstract

The aims of this research are to: (1) find out the dietary habit students of grade IV, V and VI of Mangunan Elementary School year 2017, (2) find out the nutritional status students of grade IV, V and VI students of Mangunan Elementary School year 2017. This is survey research and the method of collecting data in the form charging food frequency Questionnaire (FFQ) and measurement of body weight and height of student. Analysis of data used is descriptive. This study is to do in November 2016 to June 2017. The results of this re search are: (1) the dietary pattern student of grade IV, V and VI students of Mangunan Elementary School year 2017 the mostly consumed are staple food, animal side dish, vegetable side dish, vegetable, fruit, and milk. are rice (98%), egg (12%), tempeh (34%), spinach (8%), banana (22%), milk (40%) (2) the nutritional status students of grade IV, V and VI students of Mangunan Elementary School year 2017 are underweight (4%), normal (86%), overweight (10%), and obesity is none.

Keywords: dietary habit, nutritional status, student

PENDAHULUAN

Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita, dan pada saat itu pula pertumbuhan sosial, emosional, kognitif seperti perkembangan memori, pemikiran kritis, kreativitas, bahasa juga mengalami perkembangan. Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik/optimal (Ari Istianty dan Rusilanti, 2013: 153).

Kebutuhan gizi usia anak sekolah disesuaikan dengan banyak sedikitnya aktivitas yang dilakukan oleh anak sangat mempengaruhi, untuk itu ada beberapa dan sumber zat gizi yang perlu diketahui tercukupi kebutuhannya. Aktivitas fisik memerlukan energi diluar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan za-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa tubuh (Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, 2012: 264).

Masukan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh terhadap proses tumbuh. Usia, berat badan dan tinggi

badan mempengaruhi angka kecukupan gizi masing-masing anak namun rata-rata kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar untuk angka kecukupan energi yang diperlukan anak usia anak laki-laki dan perempuan usia tahun 7-9 adalah 1850 kkal, sedangkan untuk usia 10-12 tahun adalah 2100 kkal dan untuk anak perempuan 2000 kkal. Kebutuhan gizi harian yang diperlukan anak untuk mendukung aktivitas anak yaitu karbohidrat, protein, lemak, air dan serat. Seorang anak memerlukan energi diperlukan untuk mendukung aktifitas fisik anak agar berjalan lancar dan berproduktivitas optimal. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia. Persentase orang yang mengalami gizi lebih semakin meningkat, termasuk pada anak sekolah dasar. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan Tahun 2013, 18,8 % anak usia 5-12 tahun mengalami gizi lebih. Angka ini bahkan semakin tinggi, terutama pada sekolah-sekolah dikota besar dan sekolah dengan banyak siswa dari golongan ekonomi menengah ke atas (Hartanti Sandi Wijayanti dkk, 2016: 5).

Gizi lebih memiliki berbagai dampak pada kesehatan anak, berikut beberapa dampak dari gizi lebih yaitu: memicu depresi, pubertas dini, gangguan pernafasan, masalah psikologi saat remaja, kegemukan saat dewasa dan memicu

penyakit degeneratif (seperti jantung koroner, diabetes, stroke). Selain gizi lebih, gizi kurang juga merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia.

Persentase anak yang mengalami gizi kurang masih cukup tinggi (Dewi Cakrawati dan Mustika NH, 2012). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan Tahun 2013, 11,2% anak usia 5-12 tahun mengalami gizi kurang. Gizi kurang dapat menimbulkan dampak tidak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi kurang pada anak sekolah dapat menyebabkan kurang energi yang menyebabkan tubuh mudah lelah ketika beraktivitas, mudah terserang penyakit, menghambat prestasi belajar, pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat selain itu gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah.

Status gizi digunakan untuk mengetahui kebutuhan gizi anak berdasarkan usianya. Status gizi juga digunakan untuk mengetahui seorang anak memiliki bernormal maupun tidak. Dalam penilaiannya status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya ialah dengan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) yang ditentukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada anak, kemudian hasil perhitungan IMT akan disesuaikan dengan kategori status gizi sesuai dengan usia dan jenis kelamin anak menggunakan tabel. Anak yang berstatus gizi baik atau normal akan lebih sehat daripada anak dengan status gizi kurang atau lebih.

Untuk mengetahui pola makan ada beberapa metode, salah satunya metode kuesionare *food frequency questionnaires (FFQ)* atau frekuensi makanan, yaitu dengan memberi tanda *check list* pada bahan makanan kedalam kategori frekuensi konsumsi yang telah disediakan.

Berdasarkan observasi awal Sekolah Dasar (SD) Negeri Magunan terletak di wilayah pedesaan namun tidak terlalu jauh dari jalan raya tepatnya di Dusun Mangunan, Desa Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman. Sebagian besar siswa berasal dari daerah Mangunan dan sekitarnya. Kelas IV sebanyak 24 siswa, kelas V sebanyak 13 siswa, dan kelas VI sebanyak 13 siswa. Jumlah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI hanya 50 siswa.

Hasil observasi awal di sekolah pada saat jam istirahat banyak siswa membeli makan atau jajan pedagang didepan sekolah dan warung dekat sekolah seperti siomay, cilok, gorengan, *snack* ringan, minuman instan. Siomay, cilok, gorengan merupakan makanan berkalori tinggi.

Kelas IV, V dan VI memiliki kegiatan yang hampir sama di sekolah setiap hari senin sampai dengan kamis dan sabtu yaitu masuk sekolah pukul 07.00 WIB dan pulang sekolah pukul 12.05 WIB, dan setelah itu siswa mengikuti pelajaran tambahan, siswa kelas VI mengikuti pelajaran tambahan hampir setiap hari (senin-kamis) setelah jam sekolah sampai selesai kurang lebih sampai 14.00 WIB, sedangkan untuk kelas V hanya seminggu 2 kali, dan untuk kelas IV juga dilaksanakan seminggu 2 kali namun walaupun sudah terjadwal di kelas IV kadang tidak dilaksanakan pelajaran tambahan.

Selain kegiatan tersebut siswa kelas IV, V, dan VI pada hari jumat mengikuti senam sehat dilapangan sekolah setelah itu senam sehat proses belajar mengajar dalam kelas dimulai, pada hari jumat siswa pulang sekolah pukul 10.20 dan kembali ke sekolah pukul 13.00 untuk mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang wajib di ikut siswa. Kegiatan ekstrakurikuler lain dilaksanan selain hari jumat.

Tujuan dari penelitian ini: (1) Mengetahui pola makan dan status Gizi siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan tahun 2017, (2) Mengetahui status gizi siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *survey*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif menggunakan. Penelitian ini yang bertujuan mengetahui dan menggambarkan keadaan pola makan dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan, Caturharjo, Sleman tahun 2017.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SD N Mangunan, Caturharjo, Sleman pada bulan November 2016 - Juni 2017.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, VI sebanyak 50 siswa di SD N Mangunan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah:

1. Pola Makan

Pola makan diukur menggunakan metode kuesioner *food frequency (FFQ)*. Siswa diminta memberikan tanda *checklist* (✓) pada kuesioner *food frequency (FFQ)* pada kategori yang telah disediakan (>1x/ hari, 1x/ hari, 4-6x/ minggu, 1-3x/ minggu, 1-3x/bulan, dan tidak pernah) sesuai dengan kebiasaan konsumsi bahan makanan selama 2 bulan terakhir. Data kemudian data tersebut dipresentasikan atau dijadikan dalam bentuk persen (%) didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif sehingga mudah dibaca dan dipahami.

2. Status Gizi

Status Gizi yaitu dengan melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotoa (*microise*) dan berat badan menggunakan timbangan untuk menghasilkan kemudian Indeks Massa Tubuh (IMT) lalu perhitungan hasil tersebut dimasukan dan dicocokkan pada tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun berdasarkan umur siswa (tahun dan bulan) dan jenis kelamin, setelah semua kategori diketahui kemudian data tersebut dipresentasikan atau dijadikan dalam bentuk persen (%) didistribusikan menggunakan diagram lingkaran dan dijelaskan secara deskriptif sehingga mudah dibaca dan dipahami.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Pola Makan Makanan Pokok

Pola makan makanan pokok siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Persentase Konsumsi Makanan Pokok

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|---------------|---|----|----|---|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Nasi | 98 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mie | 0 | 22 | 22 | 0 | 36 | 22 |

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Berdasarkan tabel diatas pola makan makanan pokok diatas dapat diketahui bahwa nasi merupakan makanan pokok yang paling sering (>1x/ hari) dikonsumsi oleh responden sebanyak 98% (49 siswa). Konsumsi mie 1x/hari dan 1-3x/ minggu menunjukkan hasil yang sama, yaitu sebanyak 22%, sedangkan konsumsi mie 1-3x/ bulan menunjukkan hasil yang paling tinggi yaitu sebanyak 36% dan tidak pernah sebanyak 24%.

Makanan pokok mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber tenaga utama bagi manusia. Energi diperlukan dalam tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan metabolisme basal. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal diperlukan oleh tubuh dan dipergunakan sebagai pencernaan makanan, beraktivitas baik itu bekerja, belajar, berjalan ataupun aktivitas fisik lainnya.

Lauk Hewani

Pola Makan Lauk Hewani siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Persentase Konsumsi Lauk Hewani

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|---------------|---|----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Telur | 12 | 54 | 26 | 6 | 2 | 0 |
| Ayam | 2 | 8 | 32 | 26 | 30 | 2 |
| Ikan | 0 | 10 | 28 | 42 | 16 | 4 |
| Udang | 0 | 0 | 6 | 8 | 48 | 44 |
| Daging Sapi | 0 | 0 | 6 | 10 | 50 | 24 |

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan

B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Berdasarkan hasil data penelitian pada tabel diatas menunjukkan bahwa telur merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi 1x/hari sebanyak 54% , >1x/ hari sebanyak 12%, 4-6x/ minggu sebanyak 26%. Sedangkan lauk hewani yang jarang dikonsumsi siswa adalah udang dan daging sapi.

Lauk Nabati

Pola Makan Lauk Nabati siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Persentase Konsumsi Lauk Nabati

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|---------------|---|----|----|----|---|---|
| | A | B | C | D | E | F |
| Tempe | 34 | 34 | 30 | 2 | 0 | 0 |
| Tahu | 26 | 36 | 26 | 12 | 4 | 2 |

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Tempe dan tahu merupakan lauk nabati yang sering dikonsumsi oleh siswa, persentase frekuensi konsumsi tempe >1x/ hari sebanyak 34%, sedangkan untuk tahu sebanyak 26%, kemudian untuk konsumsi tahu dan tempe 1x/hari yaitu 36% dan 34%, dan 4-6x/ hari juga sebanyak 30 % dan 26%. Sedangkan konsumsi tempe untuk 1-3x/bulan dan tidak pernah memiliki hasil yang sama yaitu sebanyak 0%, sedangkan untuk tahu sebanyak 4% dan 2%.

Sayur-Sayuran

Pola Makan sayur-sayuran siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Persentase Konsumsi Lauk Hewani

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|----------------|---|----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Bayam | 8 | 38 | 18 | 26 | 6 | 4 |
| Kangkung | 2 | 24 | 24 | 30 | 10 | 10 |
| Sawi | 4 | 22 | 22 | 24 | 14 | 14 |
| Tauge | 2 | 14 | 12 | 18 | 22 | 32 |
| Kubis/ Kol | 6 | 16 | 34 | 20 | 16 | 8 |
| Kacang Panjang | 0 | 16 | 18 | 32 | 10 | 24 |
| Wortel | 10 | 32 | 28 | 16 | 6 | 4 |
| Tomat | 6 | 26 | 26 | 24 | 12 | 6 |
| Kembang Kol | 2 | 6 | 22 | 32 | 16 | 22 |
| Buncis | 4 | 22 | 20 | 18 | 12 | 24 |
| Terung | 8 | 10 | 18 | 16 | 26 | 22 |
| Daun Singkong | 4 | 12 | 8 | 24 | 14 | 38 |
| Daun Pepaya | 0 | 2 | 12 | 10 | 34 | 42 |

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi bayam 1x/hari sebanyak 38%. Wortel merupakan jenis sayuran yang sering dikonsumsi siswa setelah bayam. Frekuensi konsumsi wortel >1x/ hari sebanyak 10%, sedangkan frekuensi konsumsi tomat >1x/ hari sebanyak 6%. Wortel dan tomat merupakan sayuran yang kaya akan warna. Hal tersebut menandakan bahwa kandungan nutrisi didalamnya melimpah, mengkonsumsi sayuran aneka warna dapat membantu kecukupan nutrisi selain itu tomat dan wortel merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial melawan oksidasi dalam menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayuran paling tinggi ialah bayam dan wortel sedangkan untuk sayuran yang jarang dikonsumsi ialah daun pepaya dan daun singkong.

Buah-Buahan

Pola Makan buah-buahan siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Persentase Konsumsi Buah-Buahan

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|---------------|---|----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Jeruk | 0 | 18 | 24 | 22 | 20 | 16 |
| Apel | 0 | 8 | 40 | 22 | 28 | 2 |
| Pisang | 22 | 30 | 30 | 10 | 6 | 2 |
| Pepaya | 10 | 24 | 26 | 20 | 18 | 2 |
| Nanas | 0 | 2 | 12 | 22 | 52 | 12 |
| Nangka | 2 | 4 | 2 | 12 | 54 | 18 |
| Jambu | 2 | 20 | 16 | 30 | 28 | 4 |
| Melon | 0 | 4 | 6 | 8 | 70 | 12 |
| Mangga | 0 | 0 | 10 | 6 | 72 | 12 |
| Semangka | 0 | 0 | 4 | 0 | 62 | 34 |

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Frekuensi konsumsi buah pisang >1x/ hari sebanyak 22%, untuk frekuensi konsumsi 1x/ hari dan 4-6x/ minggu menunjukkan hasil yang sama, yaitu sebanyak 30%. Frekuensi konsumsi buah pepaya >1x/ hari sebanyak 10%, untuk frekuensi konsumsi 1x/ hari sebanyak 24%, untuk frekuensi konsumsi 4-6x/ sebanyak 26%. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah paling tinggi adalah pisang dan pepaya sedangkan untuk sayuran yang jarang dikonsumsi ialah semangka dan mangga.

Susu

Pola Makan susu siswa kelas IV, V dan VI dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Persentase Konsumsi Susu

| Bahan Makanan | Persentase (%) Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|---------------|---|----|----|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | F |
| Susu | 40 | 38 | 12 | 6 | 4 | 0 |

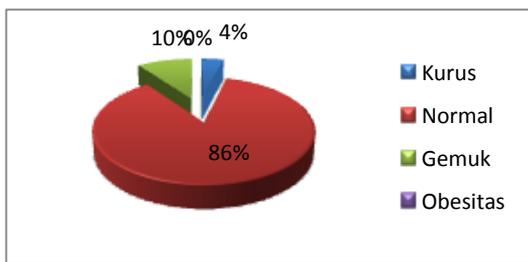
Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E:1-3x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: tidak pernah

Berdasarkan hasil data penelitian konsumsi susu pada tabel diatas dapat diketahui bahwa susu dikonsumsi oleh 20 responden atau 38% mengkonsumsi susu sebanyak 1x/ hari, dan untuk konsumsi susu >1x/ hari sebanyak 20 responden atau 40%. 1-3x/ minggu sebanyak 3 responden 6%, 4-6 minggu sebanyak 6 responden atau 12%, lalu 1-3x/ bulan hanya 2 responen atau 4% dan tidak pernah 0 responden atau 0%. Susu merupakan bahan makanan yang sering di konsumsi oleh siswa.

Hasil Penelitian Status Gizi

Kategori status gizi siswa kelas IV, V dan VI apabila digambarkan dalam bentuk diagram diagram lingkaran adalah sebagai berikut:



Siswa yang memiliki kategori status gizi normal sangat tinggi sebanyak 86%, sedangkan kan siswa yang memiliki status gizi kurus 4% sedangkan untuk kategori gemuk 10%, dan kategori obesitas 0%.

Hasil penelitian status gizi siswa kelas IV, V, dan VI tahun 2017 menunjukkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurus sebanyak 2 anak (4%). Pola makan atau konsumsi makanan siswa yang masuk dalam kategori status gizi kurang berdasarkan hasil penelitian tentang pola makan ialah pola makan mengkonsumsi makanan pokok berupa nasi >1x/ hari, telur merupakan sering dikonsumsi dibanding ikan, ayam dan daging, sedangkan

untuk tempe dan tahu merupakan lauk nabati yang sering dikonsumsi siswa 4-6x/ minggu. Untuk konsumsi sayuran wortel merupakan sayuran yang sering dikonsumsi, pisang dan pepaya merupakan buah yang sering dikonsumsi siswa .

Status gizi kurus (gizi kurang) merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu (Dewi Cakrawati dan Mustika NH, 2012: 26). Nirmala Devi (2012 : 15) juga menjelaskan masalah gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan dapat pula terjadi karena kekurangan zat gizi mikro, vitamin A, besi, yodium, dan seng. Hal ini disebabkan kekurangannya asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak. Anak tidak mengkonsumsi gizi seimbang, tidak sarapan pagi, dan jajan yang tidak sehat.

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/ untuk konsumsi lauk hewani telur dan tempe dan tahu merupakan lauk nabati yang sering dikonsumsi. Sedangkan bayam kangkung dan wortel merupakan sayuran yang sering dikonsumsi, buah yang sering dikonsumsi siswa pisang, pepaya, dan jeruk, untuk konsumsi susu rata-rata 1x/ hari.

Nirmala Devi (2012: 21-22) menjelaskan Gaya hidup modern saat ini cenderung

menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesistas. Hal ini disebabkan anak banyak makan, namun anak kurang beraktivitas sehingga energi masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak. Selain, itu, gemuk juga dipengaruhi faktor keturunan, bila kedua orang tua gemuk, maka 80 persen peluang anak menjadi gemuk. Bila salah satu orang tua gemuk, maka peluang anak untuk gemuk sebanyak 40 persen dan bila kedua orang tua tidak gemuk, maka peluang anak untuk gemuk sebanyak 7 persen.

Siswa yang masuk dalam kategori status gizi normal atau baik sebanyak 86%. Pola makan atau konsumsi makanan siswa yang masuk dalam kategori status gizi normal adalah makanan berupa nasi rata-rata siswa mengkonsumsi nasi sebanyak >1x/ hari, telur merupakan lauk hewani sering dikonsumsi. Tempe dan tahu juga merupakan lauk nabati yang sering dikonsumsi. Buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang, pepaya, konsumsi 4-6x/ minggu untuk buah jeruk, apel dan jambu. Sedangkan sayuran yang sering dikonsumsi ialah bayam, wortel, tomat, kangkung dan sawi. Siswa rata mengkonsumsi susu >1x/ hari dan 1x/ hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

1. Pola Makan Siswa

Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunan Kelas IV, V, dan VI adalah makanan

pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran-sayuran, buah-buahan, dan susu, yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (98%), telur (12%), tempe (34%), bayam (8%), pisang (22%), susu (40%).

2. Status Gizi Siswa

Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunan Kelas IV, V, dan VI adalah berstatus gizi normal sebanyak 86%, sedangkan siswa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 4%, untuk kategori gemuk sebanyak 10%, dan kategori obesitas dan sangat kurus tidak ada atau 0%.

Saran

1. Siswa yang memiliki status gizi normal hendaknya mempertahankan dan memantau berat badan normal serta menjaga pola makan dengan baik, agar tubuh tetap sehat dan kuat.
2. Siswa yang memiliki status gizi kurushendaknya memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Siswa yang memiliki status gizi gemuk hendaknya menjaga pola makan yang seimbang, hindari makan secara berlebihan,
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang mendalam seiring berjalannya waktu dapat mempengaruhi faktor-faktor yang diteliti seperti pada status gizi dan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Istiany dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dewi Cakrawati dan Mustika NH. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Hartanti Sandi W, Anisa Zuliani, dan Iqlima Safitri. (2016). *Modul untuk Sekolah dan*

Guru Gizi Pada Anak Sekolah Dasar.
Jakarta. Diakses dari
www.ajinomoto.co.id/pdf/Modul_Ajinomoto.pdf, pada 26 November 2016.

Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi.
(2012). *Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia.

Nirmala Devi. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.