

**PEMENUHAN KEBUTUHAN KALORI SISWA
KELAS V SD N PERCOBAAN 3 PAKEM, KABUPATEN SLEMAN**

ARTIKEL E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Nadzifah Qurniawati

14604224026

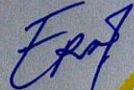
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa Kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman", yang disusun oleh Nadzifah Qurniawati, NIM 14604224026 ini telah disetujui oleh pembimbing.

Pembimbing

Yogyakarta, 19 Juli 2018
Reviewer



Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.
NIP. 197510182005011002



Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.
NIM. 198207112008121003



PEMENUHAN KEBUTUHAN KALORI SISWA KELAS V
SD N PERCOBAAN 3 PAKEM, KABUPATEN SLEMAN

Oleh : Nadzifah Qurniawati, PGSD Penjas, FIK, UNY
Email : nadzifah_qurnia@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan formulir *food recall 24 hour*. Subjek dari penelitian ini adalah tingkat pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 64 anak, terdiri dari 33 siswa perempuan dan 31 siswa laki-laki.

Hasil penelitian pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase sebesar (72%), masuk dalam kategori ideal sebanyak 13 siswa dengan persentase sebesar (20%), dan masuk dalam kategori kelebihan kalori sebanyak 5 siswa dengan persentase sebesar (8%).

Kata kunci: *Pemenuhan, Kebutuhan Kalori, Siswa kelas V*

FULFILMENT OF CALORIE NEED OF GRADE V STUDENT
IN SD N PERCOBAAN 3 PAKEM, SLEMAN REGENCY

Abstract

The purpose of this research is to figure out the level of fulfilment of calorie need of Grade V students in SD N (State Elementary School) Percobaan 3 Pakem, Sleman Regency.

The research was descriptive quantitative research presented in the form of percentage. The method used was by survey with data collection technique by using 24 hour food recall form. The research subject was level of fulfilment of calorie need of Grade V students in SD N Percobaan 3 Pakem Sleman Regency totalling 64 students, consisting of 33 female students and 31 male students.

The research result of the fulfilment of the calorie needs of the Grade V students in SD N Percobaan 3 Pakem Sleman Regency; is included in the category of less calorie is 46 students with 72% percentage, included in the ideal category of calorie is 13 students with 20% percentage, and included in the excess category of calorie is 5 students with 8% percentage.

Keywords: *Fulfilment, Calorie Need, Grade V Student*

PENDAHULUAN

Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan pada anak usia sekolah terjadi pada usia 6-12 tahun yang merupakan pertumbuhan paling pesat setelah masa balita. Pada awal usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah. Dengan demikian anak-anak ini mulai masuk ke dalam dunia baru, dimana anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya. Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan pada anak. Hal ini tentu saja mempengaruhi pola makan anak.

Pesatnya perkembangan teknologi pada zaman sekarang memiliki dampak yang sangat besar terhadap manusia terutama anak sekolah dasar. Teknologi juga memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktivitas (Ngafifi:2014). Dampak yang ditimbulkan dari perkembangan teknologi dapat bersifat positif maupun negatif. Dampak positif dari kemajuan teknologi adalah manusia dapat dengan mudah mengakses wawasan yang lebih luas, mencari yang tidak ada di dalam buku, mendapat pengetahuan yang lebih luas, memudahkan manusia untuk berkomunikasi dengan orang yang keberadaannya lebih jauh. Dampak negatif dari adanya kemajuan teknologi manusia akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teknologi yang dimilikinya. Menurut Karim (2017:2) menyatakan bahwa dampak positif dari teknologi adalah banyak kegiatan menjadi efektif dan efisien, sedangkan dari dampak negatif orang menjadi lebih malas dalam melakukan aktivitas. Misalnya, yang terjadi pada anak-anak jaman sekarang. Anak dengan mudah mengoperasikan teknologi terutama *smartphone*, *tablet*, maupun komputer. Maka, semakin banyak anak-anak asyik bermain dengan teknologi, semakin sedikit pula aktivitas fisik yang dilakukan. Anak hanya akan sibuk bermain dengan *smartphone* tanpa menghiraukan aktivitas fisiknya dan pola makannya sehingga mengakibatkan anak kurang gizi atau kelebihan gizi dan pola istirahat anak juga akan terganggu. Waktu bermain harus diimbangi juga dengan tidur yang cukup, karena pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah sangat tergantung dari tidur.

Pada masa anak-anak, tidur merupakan hal yang penting dalam pertumbuhan dan

perkembangan selain asupan makanan dan vitamin. Menurut Sarfriyanda (2015 : 1178) menyatakan pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Tidur merupakan prioritas utama bagi anak sekolah dasar. Dengan tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina atau energi yang sudah digunakan setelah anak beraktivitas. Anak usia 6-12 tahun adalah masa yang rentan terkena gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh padatnya aktivitas anak mulai dari kegiatan sekolah hingga ekstrakurikuler seperti les dan klub olahraga. Kegiatan-kegiatan tersebut menyita waktu anak dari pagi hingga sore. Oleh sebab itu, pola tidur yang teratur dan asupan makanan yang seimbang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik pada anak.

Pada umur 5-12 tahun anak akan membutuhkan asupan energi untuk menunjang aktivitas fisiknya. Kebutuhan kalori setiap anak berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin tinggi dan berat badan, dan aktivitas yang dilakukan. Menurut Irianto (2007 : 57) faktor yang mempengaruhi kebutuhan kalori adalah usia, tinggi dan berat badan, jenis kelamin, dan berat ringannya aktivitas yang dilakukan. Pada usia tersebut anak akan banyak melakukan kegiatan baik bermain ataupun melakukan belajar mengajar di sekolah dan anak sudah lebih aktif memilah makanan yang disukai. Kebutuhan energi golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar dari pada golongan 7-9 tahun, karena pertumbuhan lebih cepat, terutama penambahan tinggi badan. Banyaknya aktivitas yang dilakukan seperti belajar, bermain, olahraga, les dan sebagainya sehingga sering kali melupakan waktu makannya atau pola makan yang tidak teratur.

Pola makan merupakan suatu informasi tentang gambaran bahan dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi oleh setiap orang dan merupakan ciri khas dari setiap kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dari satu tempat ke tempat lainnya berbeda-beda. Perilaku makan anak memiliki hubungan dengan kebiasaan makan orang tua secara sadar atau tidak orang tua telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya makan anak sama seperti mereka. Hal ini sependapat dengan Patrick (2013:83) yang menyatakan bahwa orang tua memiliki peran langsung dalam pola makan anak melalui perilaku, sika dan gaya makan Menurut Noviani dkk (2016:102) menyatakan bahwa pola makan yang baik pada anak disebabkan orang tua telah

mengajarkan kepada anak tentang kebiasaan makan yang baik yaitu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Oleh sebab itu, peran orang tua sangatlah penting untuk memperhatikan pola makan, mengingat usia anak masih dalam pertumbuhan atau masih suka meniru kebiasaan yang sering dilakukan oleh orang tuanya atau orang yang ada disekitarnya, maka keseimbangan gizinya harus diperhatikan supaya anak tetap sehat.

Permasalahan makanan yang timbul pada anak biasanya anak akan sulit makan atau tidak mau makan, apabila hal tersebut tidak segera diatasi dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pada usia 7-12 tahun anak masih dalam pertumbuhan menuju ke usia remaja. Selain itu pada anak-anak sekolah pada umumnya sering tidak makan pagi karena berbagai alasan misalnya: tidak terbiasa makan pagi, tergesa-gesa berangkat sekolah, atau remaja putri yang ingin badannya tetap langsing dll. Menurut Papoutsou (2014 : 273) mengkonsumsi makanan pagi dengan sarapan yang bergizi penting untuk tumbuh kembang anak sekolah dasar. Kebiasaan yang sering terjadi pada anak adalah anak malas untuk sarapan yang menyebabkan lambung kosong, kadar gula darah berkurang yang menyebabkan badan lemas, kantuk, sulit menerima pelajaran.

Pola makan antara anak usia 7-12 tahun dengan orang dewasa sangatlah berbeda, karena orang dewasa mampu mengatur seberapa banyak dia makan dan minum untuk memenuhi kebutuhan energinya. Berbeda dengan anak-anak yang kebiasaan makannya masih ditentukan oleh orang tuanya. Kenyataannya, tidak semua kebiasaan pola makan ditentukan oleh orang tuanya. Setiap anak memiliki kesukaan untuk menentukan menu makanannya. Moehji (2017:58) mengatakan bahwa anak-anak dalam usia ini umumnya sudah dapat memilih dan menentukan makanan apa yang dia sukai dan mana yang tidak. Pemilihan makan anak juga dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang menarik anak, kebiasaan makan teman sebaya, serta lingkungan tempat tinggal. Beberapa faktor tersebut sangat berpengaruh kepada gaya hidup anak-anak. Makanan yang cepat saji ditambah lagi dengan kebiasaan bermain *smartphone* tanpa diimbangi dengan aktivitas yang baik akan berdampak pada kurang baik pada siswa.

Kenyataan yang terjadi pada saat observasi di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman

sebagian siswa melakukan aktivitas seperti bermain, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dll. Pola makan siswa di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman tidak teratur, dari 64 siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman terdapat 11 siswa yang makan teratur dari makan pagi siang dan makan malam. Jumlah 64 siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman terdapat 39 siswa mengalami pola istirahat yang tidak menentu dikarenakan kegiatan siswa setelah jam pulang sekolah masih ada kegiatan yaitu: ekstrakurikuler bola voli, ekstrakurikuler renang, ekstrakurikuler sepak bola, ekstra kulikuler tari, dan bimbingan belajar. Siswa di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman lebih suka jajan di luar sekolah seperti bakso tusuk, cilok, telur goreng dan anak tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan bahan makannya. Siswa cenderung tidak memperhatikan kebersihan, makanan yang tidak bergizi, bersih, dan keamanan bahan makanan mengakibatkan penyakit seperti sakit perut, diare, pusing dll. Siswa SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman juga sudah disediakan kantin sekolah yang menjual makanan yang lebih bergizi karena sebagian makanan dibuat oleh orang tua siswa. Makanan yang dijual di kantin sekolah seperti agar-agar, susu kedelai, roti isi, nasi goreng, sosis, dll. Pesatnya perkembangan teknologi juga berdampak buruk kepada anak untuk mengatur pola makan dan waktu istirahatnya. Selain itu, aktivitas yang terlalu padat juga berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan kalori siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V di SD Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman. Berdasarkan sifat masalah yang dihadapi, metode yang digunakan adalah metode survey dengan mencari data langsung datang ke sekolah untuk membagikan formulir *food recall* yang kemudian diolah dengan menggunakan aplikasi *nutri survey*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2018 dan berakhir pada tanggal 12 April 2018. Pengambilan data penelitian dilakukan di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang beralamat di Jalan Kaliurang Km. 17 Sukunan, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem Kabupaten Sleman. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dengan jumlah 64 siswa. 64 siswa yang terdiri dari 33 siswa perempuan dan 31 siswa laki-laki, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga disebut penelitian populasi/*total sampling*.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur asupan makanan sehari-hari menggunakan lembar formulir *food recall 24 hours* yang diisi selama 7 hari. Menurut Suparisa (2001: 94) prinsip formulir *food recall 24 hours*, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik penelitian data dalam penelitian ini secara survei dengan pengisian formulir tes *food recall 24 hours*. Adapun tahapan pengumpulan data sebagai berikut :

- Peneliti datang langsung ke Sekolah yang diteliti dengan memberikan surat perijinan kepada pihak Sekolah
- Peneliti menjelaskan kepada kepala sekolah dan guru penjas kes terkait pelaksanaan yang akan dilakukan selama 7 hari.
- Peneliti datang langsung ke kelas dengan didampingi oleh guru penjas SD Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.
- Peneliti menjelaskan cara pengisian lembar formulir kepada siswa. Siswa menuliskan identitas yang berisi nama siswa, no absen, kelas, usia, hobi, asal sekolah. Siswa mencatat nama makanan yang dikonsumsi, jenis bahan makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

- Peneliti memberikan lembar formulir kepada siswa untuk diisi dan setelah selesai lembar formulir dikumpulkan ke peneliti.
- Peneliti akan datang ke sekolah setiap dua hari sekali untuk mengambil formulir *food recall* yang sudah diisi dan memberikan formulir *food recall* yang kemudian ditipkan kepada guru penjas untuk dibagikan.
- Menghitung jumlah pemenuhan kebutuhan kalori yang digunakan dalam 1 hari atau selama 7 hari dilakukan dengan menghitung rata-rata kalori.
- Penghitungan kalori dibantu dengan aplikasi komputer bernama *nutri survey* untuk memudahkan peneliti dalam memasukkan data ke dalam *microsoft excel*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis persentase data dari *food recall 24 hours* yang telah diisi oleh responden selanjutnya akan dianalisis. Data kebutuhan kalori yang diperoleh dari pengisian formulir *food recall 24 hours* dihitung dengan menggunakan aplikasi *nutrisurvey*. Maka, dari data tersebut akan diperoleh hasil apakah tercukupi atau tidak tercukupi kebutuhan kalori responden. Hasil dari perhitungan selama tujuh hari dibagi tujuh untuk setiap subjek, sehingga didapat rata-rata kebutuhan energi tujuh hari untuk setiap sample yang diteliti. Untuk mendapatkan data pemenuhan kebutuhan kalori menggunakan *standart error* 1%, 2%, dan 5% (Kris E. Berg dan Richard W. Latim, 2008: 109) untuk mencari nilai minimum (Kebutuhan energi – 5% dari kebutuhan energi) dan nilai maksimum (kebutuhan energi + 5% dari kebutuhan energi) dengan rumus sebagai berikut:

$$P < 5\% \longleftarrow \longrightarrow P > 5\%$$

Keterangan:

P = Kesesuaian Kebutuhan Energi (kalori)

Tabel 1. Pemenuhan kebutuhan kalori antara perempuan dan laki-laki

Jenis Kelamin	Usia	Kebutuhan Kalori	Kesesuaian Kebutuhan Kalori
perempuan	10-18	1224	1162,8-1426,2
Laki-laki	10-18	1625	1543-1706,25

(Sumber : Irianto (2007 : 62))

Tabel 2. Kategori Pemenuhan Kalori

Jenis Kelamin	Interval	Kategori
Perempuan	< 1162,8	Kurang Kalori
	1162,8 – 1426,2	Ideal
	>1426,2	Kelebihan Kalori
Laki-Laki	< 1543,75	Kurang Kalori
	1543,75–1706,25	Ideal
	>1706,25	Kelebihan Kalori

(Sumber : Penulis)

Jumlah keseluruhan kebutuhan kalori kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman dirubah dalam bentuk persentase, setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus dari Sudijono (2010: 43) sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keteranagn:

p = persentase

f = frekuensi

N = jumlah frekuensi/banyaknya inividu

(Sumber: Sudijono (2010: 43))

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman. Hasil penelitian pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman dideskripsikan sebagai berikut:

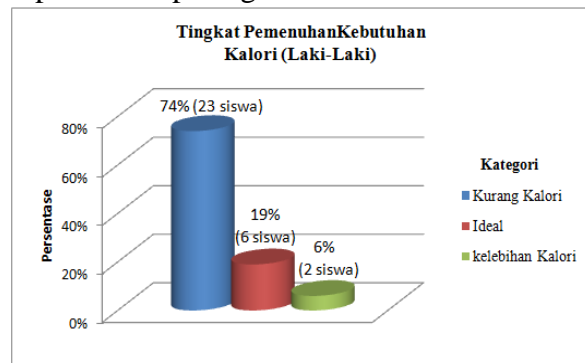
1. Laki-laki

Hasil penelitian dari 31 siswa laki-laki kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman diperoleh nilai minimum = 390,10; nilai maksimum = 1804,51; rata-rata (*mean*) = 938,31; median = 946,28; modus sebesar = 390,10; *standard deviasi* = 311,70. Deskripsi tingkat pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman siswa laki-laki

Tabel 3. Disrtibusi Frekuensi Data Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa Laki-Laki Kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Jenis Kelamin	Interval	Kategori	Frekuensi
Laki-Laki	< 1543,75	Kurang Kalori	23 siswa
	1543,75 – 1706,25	Ideal	6 siswa
	>1706,25	Kelebihan Kalori	2 siswa
Total			31 siswa

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa laki-laki kelas V di SD N Percobaan 3 Paken, Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa laki-laki kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 23 siswa dengan jumlah persentase sebesar 74%, masuk dalam kategori ideal sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase sebesar 19%, dan masuk dalam kategori kalori lebih sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase sebesar 6%.

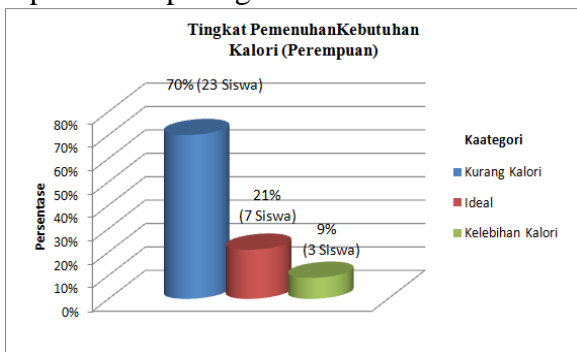
2. Perempuan

Hasil penelitian dari 33 siswa perempuan siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman diperoleh nilai minimum = 725,99; nilai maksimum = 1467,97; rata-rata (*mean*) = 1032.89; median = 1030; modus sebesar = 725,99; *standard deviasi* = 181,43.

Tabel 4. Disrtibusi Frekuensi Data Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa Perempuan Kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Jenis Kelamin	Interval	Kategori	Frekuensi
Perempuan	< 1162,8	Kurang Kalori	23 siswa
	1162,8 – 1426,2	Ideal	7 siswa
	>1426,2	Kelebihan Kalori	3 siswa
Total			33 siswa

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa Perempuan kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa perempuan kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 23 siswa dengan jumlah persentase sebesar 70%, masuk dalam kategori sideal sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase sebesar 21%, dan masuk dalam kategori kalori lebih sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase sebesar 9%.

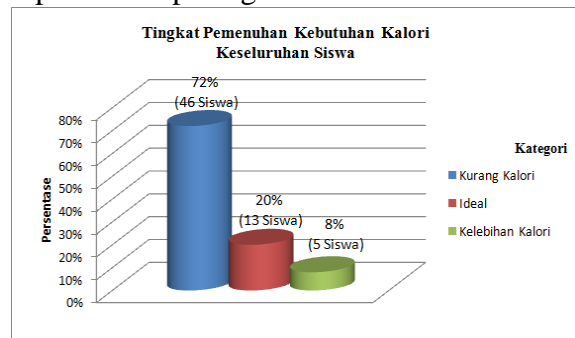
3. Keseluruhan Siswa Kelas V

Hasil penelitian dari 64 siswa siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman secara keseluruhan diperoleh nilai minimum = 390,10; nilai maksimum = 1804,51; rata-rata (*mean*) = 982,44; median = 1023,26; modus sebesar = 390,10; *standard deviasi* = 254,64.

Tabel 5. Disrtibusi Frekuensi Data Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa Kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Jenis Kelamin	Interval	Kategori	Frekuensi
Perempuan & Laki-Laki	< 1162,8 / < 1543,75	Kurang Kalori	46 siswa
	1162,8 – 1426,2 / 1543,75 – 1706,25	Ideal	13 siswa
	> 1426,2 / > 1706,25	Kelebihan Kalori	5 siswa
Total			64 siswa

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Pemenuhan Kebutuhan Kalori keseluruhan siswa laki-laki dan perempuan kelas V SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase sebesar 72%, masuk dalam kategori ideal sebanyak 13 siswa dengan jumlah persentase sebesar 20%, dan masuk dalam kategori kalori lebih sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase sebesar 8%.

Pembahasan

Kalori merupakan satuan dari energi dan dapat diartikan bahwa kalori adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas atau suatu pekerjaan. Menurut Irianto (2007: 62) menyatakan pemenuhan kebutuhan kalori anak laki-laki usia 10-12 membutuhkan asupan kalori sebanyak 1625 kalori per hari, sedangkan anak perempuan usia 10-12 tahun membutuhkan 1224 kalori perhari. Pemenuhan kalori pada anak laki-laki lebih besar dari pada anak perempuan karena anak laki-laki lebih aktif, aktivitas fisik yang dilakukan lebih banyak dari pada anak perempuan. Pemenuhan kalori anak perempuan lebih sedikit dari anak laki-laki karena kebanyakan anak perempuan menghabiskan waktu hanya berdiam di rumah menonton TV atau tidur. Sehingga anak laki-laki membutuhkan asupan energi lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Sumber kalori dapat dihasilkan dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein. Permasalahan yang ada bagi siswa Sekolah dasar adalah anak-anak biasanya sangat susah untuk makan, anak lebih senang jajan di luar dibandingkan makan dirumah. Hal tersebut menjadikan anak cepat kenyang tetapi kalori dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh masih belum tercukupi. Berdasarkan

hasil penelitian diketahui pemenuhan kebutuhan kalori siswa laki-laki kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman siswa yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 23 siswa dengan persentase 74%, kategori ideal sebanyak 6 siswa dengan persentase 19%, dan kategori kelebihan kalori sebanyak 2 siswa dengan persentase 6%. Pemenuhan kebutuhan kalori siswa perempuan SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 27 siswa dengan persentasi 70%, kategori ideal sebanyak 7 siswa dengan persentase 21%, sedangkan yang masuk dalam kategori lebih sebanyak 3 siswa dengan persentase 9%. Pemenuhan kebutuhan kalori seluruh siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase sebesar 72%, masuk dalam kategori ideal sebanyak 13 siswa dengan jumlah persentase sebesar 20%, dan masuk dalam kategori kelebihan kalori sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase sebesar 8%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa Pemenuhan Kebutuhan Kalori Siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman masih banyak yang belum terpenuhi kalorinya. Kurang tercukupinya kabutuhan kalori anak tersebut disebabkan karena asupan makan yang diperoleh anak masih kurang. Menurut Irianto (2007: 177), anak lebih suka mengkonsumsi makanan seperti *snack* yang terbuat dari umbi-umbian seperti kentang dan jagung yang diolah hingga berbentuk kripik dan diberi bumbu. Selama ini anak hanya makan apa adanya dan kebanyakan makan-makanan jajan yang kurang mengandung kalori yang cukup, sehingga anak sudah kenyang sebelum mengkonsumsi makanan yang mengandung kalori baik. Menurut Tshabalala (2017: 85) menyatakan bahwa makanan yang sehat dan bergizi sangat penting karena secara tidak langsung akan mempengaruhi pertumbuhan pada anak. Kalori yang cukup dan terpenuhi berasal dari asupan makan setiap hari dari anak, beberapa anak seusia SD kelas V juga kadang susah untuk makan, sehingga anak cenderung jajan atau makan-makanan diluar yang sejatinya kalori yang diperlukan belum terpenuhi dengan baik.

Setiap anak memerlukan jumlah kalori yang berbeda-beda bergantung kepada: usia, jenis kelamin, tinggi dan berat badan, dan aktivitas fisik. Hal ini sependapat dengan Irianto (2007 : 57) yang menyatakan faktor yang mempengaruhi kalori adalah usia, jenis kelamin, tinggi dan berat badan, dan kativitas fisik. Selain itu kondisi

ekonomi dari keluarga juga memepengaruhi kebutuhkha kalori anak. Kondisi ekonomi yang terbatas ini membuat orang tua tidak bisa memenuhi kebutuhan kalori anak. Menurut Patrick (2013:83) orang tua memiliki peran langsung dalam pola makan anak melalui prilaku, sika dan gaya makan. Dari bebegaari hal tersbeut tentu saja akan memepengaruhi berat badan dan kondisi fisik anak, hal tersebut dikarenakan semakin dewasa dan berat aktivitas anak maka kalori yang dibutuhkan juga akan semakin banyak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa kebutuhan kalori siswa kelas V di SD N Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman yang masuk dalam kategori kurang kalori sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase sebesar 72%, masuk dalam kategori ideal sebanyak 13 siswa dengan jumlah persentase sebesar 20%, dan masuk dalam kategori kalori lebih sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase sebesar 8%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Perlu diadakan penyuluhan atau seminar untuk guru, siswa dan orang tua tentang pemenuhan kebutuhan kalori sehingga siswa khususnya tahu berapa banyak kalori yang dibutuhkan dalam sehari.
2. Bagi guru agar selalu memantau dan menyampaikan materi tentang asupan makanan, dengan cara menyampaikan langsung pada saat pembelajaran berlangsung atau mengadakan sosialisasi dengan mendatangkan pemateri langsung dari puskesmas.
3. Bagi pihak sekolah perlu diadakan tindak lanjutan dalam hal pemenuhan kebutuhan kalori siswa kelas V SD Percobaan 3 Pakem, Kabupaten Sleman dengan mengukur setatus gizi yang meliputi tinggi badan(TB) dan berat badan (BB).
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga pemenuhan kebutuhan kalori siswa dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, DP. (2007). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Karim, AM.(2017). *Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dengan Setatus Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP N 5 Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta.
- Kriss, E.B & Richard, W.L. (2008). *Research Methods In Health Physical Education, Exercise Science, and Recreation Third Edition*.
- Moehji, S. (2017). *Dasar Dasar Ilmu Gizi 1*. Depok Timur. Pustaka Kemang
- Ngafifi, M.(2013). *Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Persektif Sosial Budaya*. Jurnal pengembangan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi, 2, 33-47
- Papoutsou.S. dkk. (2014). *The Combination of Daily Breakfast Consumption and optimal Breakfast Choices in Children is an Important Public Health Message*. Jurnal of Food Sciences and Nutrition. Vol 65, No 3
- Patrick. H (2013). *A Review of Family and School Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality*. Jurnal of the American Collage OF Nutrition. Vol. 24, No 2
- Supariasa, I.D.N, dkk. (2001). *Penilaian Setatus Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sarfriyadi.J. dkk. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belaar Mahasiswa*. JOM: Vol 2. No 2
- Tshabalala.Z, dkk (2017). *Household Food and Nutrition Security: A Case Stady of Children on Nutrition Supplementation Program*. Jurnal of Human Ecology. 57:1-2