

The Relationship Between The Consumption of Essential Nutrients and The Nutritional Status of School Age Children

Hubungan Konsumsi Nutrisi Esensial dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah

Biyanti Dwi Winarsih^{1*}, Nazilatun Ni'mah², Heriyanti Widyaningsih³, Noor Faidah⁴, Sri Hartini⁵

^{1,5}Program Studi Profesi Ners ITEKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

^{2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: zanish1706@gmail.com

Received: 27 Desember 2024; Revised: 29 Desember 2024; Accepted: 31 Desember 2024

ABSTRAK

Berdasarkan fenomena yang terjadi status nutrisi anak usia sekolah pesisir Rembang secara umum masih tergolong rendah. Berdasarkan data hasil penjarangan anak SD/MI Puskesmas Sarang 1 (2023) didapatkan data status gizi siswa tertinggi dengan kategori malnutrisi dengan kriteria kurus dan gemuk ada di SDN 2 Sendangmulyo. SDN 2 Sendangmulyo terletak di sepanjang pesisir Pantai Sarang yang memiliki karakteristik sebagian besar orang tua murid adalah bermata pencaharian pedagang, nelayan dan memiliki potensi laut yaitu hasil tangkap ikan laut. Kondisi alam ini sangat mendukung program isi piringku dalam rangka upaya peningkatan sumberdaya manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi nutrisi nutrisi esensial dengan status gizi Anak usia Sekolah di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 responden yang terdiri dari kelas VI & V. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi anak usia sekolah SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang Tahun 2024 dengan nilai $P= 0,000$. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi anak usia sekolah SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang Tahun 2024. Semakin baik pola konsumsi nutrisi esensialnya maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi normal. Sehingga dari berbagai pihak diharapkan dapat meningkatkan konsumsi nutrisi esensial dan status gizi anak usia sekolah khususnya di SDN 2 Sendangmulyo Sarang.

Kata Kunci: Konsumsi Nutrisi Esensial, Status Gizi, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Based on the phenomena that occur, the nutritional status of Rembang coastal school-aged children is generally still relatively low. Based on data from the screening results of SD/MI Puskesmas Sarang 1 children (2023), it was found that the highest nutritional status data for students in the malnutrition category with the criteria of being thin and fat was at SDN 2 Sendangmulyo. SDN 2 Sendangmulyo is located along the coast of Sarang Beach, where the characteristics of most of the parents are traders, fishermen and have marine potential, namely the results of catching sea fish. These natural conditions really support the fill my plate program in the context of efforts to increase human resources. The aim of this research is to determine the

relationship between consumption of essential nutrients and the nutritional status of school-aged children at SDN 2 Sendangmulyo, Sarang District, Rembang Regency in 2024. The type of research used in this research is quantitative correlational. The research was conducted at SDN 2 Sendangmulyo, Sarang District. The sample in this study was 95 respondents consisting of classes VI & V. The results of this study show that there is a relationship between consumption of essential nutrients and the nutritional status of school-aged children at SDN 2 Sendangmulyo, Sarang District, Rembang Regency in 2024 with a value of $P= 0.000$. There is a significant relationship between consumption of essential nutrients and the nutritional status of school-aged children at SDN 2 Sendangmulyo, Sarang District, Rembang Regency in 2024. The better the pattern of essential nutrition consumption, the greater the possibility of having normal nutritional status. So it is hoped that various parties can increase the consumption of essential nutrients and the nutritional status of school-aged children, especially at SDN 2 Sendangmulyo Sarang.

Keywords: *Consumption of Essential Nutrients, Nutritional Status, School Age Children*

LATAR BELAKANG

Indonesia memiliki berbagai macam ekosistem pesisir laut di antaranya sumberdaya perikanan. Potensi dan pemanfaatan sumberdaya perikanan terdapat di perairan tawar, payau maupun laut. Penduduk yang paling banyak mengonsumsi ikan laut adalah mereka yang tinggal di kawasan Sumatera sebanyak 34,4%, Jawa 21,2%, Sulawesi 20,9%, Kalimantan 9,2%, Papua 8,1%, dan Bali 6,2% (Fuada et al. 2019). Kementerian Kelautan dan Perikanan (2018) terus melakukan upaya peningkatan konsumsi ikan di masyarakat yang diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi masyarakat.

Beragam masalah gizi dijumpai diberbagai negara berkembang, contohnya di Indonesia. Berdasarkan buku saku PSG (2017), menunjukkan secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 10,9%, terdiri dari 3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus. Secara nasional masalah stunting pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 27,7%, terdiri dari sangat pendek 8,3% dan pendek 19,4% (Kemenkes, 2017).

Anak usia sekolah mengalami dua waktu perkembangan pertama 6 -9 tahun dan pada usia 10-12 tahun (Pritasari et al., 2017). Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada anak usia sekolah (Veronica et al., 2019). Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Rahmy et al., 2020).

Status nutrisi anak usia sekolah pesisir Rembang secara umum masih tergolong rendah. Berdasarkan data hasil penjarangan dan pemerisan berkala tingkat Sekolah SD/MI (Dinkes Kabupaten Rembang 2023) di urutan pertama adalah Puskesmas Rembang 1 dan 2 dengan total kurus 1.325, di urutan ke dua adalah Puskesmas Sedan dengan Total kurus 1087, di urutan ke tiga adalah Puskesmas Kragan 1 dan 2 dengan total kurus 825, di urutan ke empat adalah Puskesmas Lasem dengan total kurus 465, di urutan ke lima adalah Puskesmas Sarang 1 dan 2 dengan total kurus 451 (Dinkes Kabupaten Rembang 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 2 Februari 2024, diketahui anak usia 10-12 tahun di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang, Kabupatrn Rembang makan 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, siang, dan malam. Makanan pokok utama adalah nasi yang dikonsumsi. Bahan makanan sumber protein hewani yang dikonsumsi seperti ikan segar, telur, dan ayam dikonsumsi 3 kali sehari. Untuk bahan pangan sumber protein nabati seperti tahu dan tempe dikonsumsi hampir setiap hari. Bahan makanan buah-buahan yang sering dikonsumsi berupa pisang, semangka, dan papaya. Sedangkan hasil wawancara dengan 5 orang tua siswa SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang, Kabupaten Rembang yang ada diwilayah pesisir Kecamatan Sarang didapatkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya adalah nasi sebagai sumber karbohidrat, ikan dan telur sebagai sumber protein hewani, tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati, buah pisang sebagai sumber vitamin dan jarang mengonsumsi sayuran. Orang tua menyajikan makan pada anak sebanyak 3 kali sehari yaitu pada waktu pagi hari sebelum berangkat sekolah, siang hari setelah pulang sekolah dan malam hari, tetapi masih terdapat anak yang tidak mau sarapan pagi. Mereka lebih memilih untuk membeli jajanan di sekolahnya.

Susunan makanan yang disajikan terdiri dari nasi, lauk pauk dan sayuran. Porsi yang diberikan biasanya tergantung pada keinginan anak dan biasanya anak mau makan jika tanpa adanya sayuran.

Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Nutrisi Esensial dengan status gizi anak usia sekolah di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini berlokasi di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV dan V di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang yang berjumlah 95 siswa dengan metode sampling menggunakan total sampling sebanyak 95 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner SQ-FFQ untuk mengukur pola konsumsi nutrisi esensial pada anak, dan timbangan digital beserta microtois untuk pengukuran berat badan, dan tinggi badan pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur responden dan jenis kelamin responden.

1. Usia

Tabel 1. Usia

	Mean	Median	Modus	Min	Max
Usia (Tahun)	10,44	10,00	10	10	12

Berdasarkan data tabel 1 yaitu usia dari 95 responden dikelas 4 dan 5 SDN 2 Sendangmulyo Sarang, didapatkan hasil nilai rata-rata (Mean) usia responden adalah 10,44 tahun, nilai tengah (Median) usia responden adalah 10,00 tahun, nilai terbanyak (Modus) usia responden adalah 10 tahun, nilai maximum usia responden adalah 12 tahun dan nilai minimum usia responden adalah 10 tahun.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 95 responden di SDN 2 Sendangmulyo Sarang didapatkan hasil dengan kategori jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	49	51,6
Perempuan	46	48,4
Total	95	100

Berdasarkan data tabel 2 diatas pada 95 responden di SDN 2 Sendangmulyo Sarang didapatkan data jenis kelamin responden yang terdiri dari 49 responden (51,6%) adalah siswa laki-laki dan 46 responden (48,4%) adalah siswa perempuan.

Analisa Univariat

1. Konsumsi Nutrisi Esensial

Tabel 3. Konsumsi Nutrisi Esensial

Pola Konsumsi Nutrisi Esensial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	4	4,2
Cukup	63	66,3
Lebih	28	29,5
Total	95	100%

Pada tabel 3 menunjukkan data pola konsumsi nutrisi esensial. Pola konsumsi nutrisi esensial merupakan elemen penting untuk proses dan fungsi tubuh. Pengkategorian pola konsumsi nutrisi esensial dibagi menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan lebih. Perhitungan konsumsi nutrisi esensial dilakukan dengan mengkalkulasikan asupan makanan dalam hitungan hari, minggu, dan bulan menggunakan *metode Semi-Quantitatif Food Frequency Questioner (SQ-FFQ)* dengan skor masing-masing yaitu 50 untuk frekuensi konsumsi esensial selama 3 kali/hari, 25 untuk frekuensi konsumsi esensial selama 1 kali/hari, 15 untuk frekuensi konsumsi esensial selama 3-6 kali/minggu, 10 untuk frekuensi konsumsi esensial selama 1-2 kali/minggu, 5 untuk frekuensi konsumsi esensial selama 2 kali sebulan, dan skor 0 untuk frekuensi konsumsi esensial dengan jawaban tidak pernah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi nutrisi esensial yang cukup, yaitu sebanyak 63 responden (66,3%). Adapun responden dengan konsumsi nutrisi esensial yang kurang adalah sebanyak 4 responden (4,2%), dan lebih adalah 28 responden (29,5%). Serupa dengan hasil penelitian Sambo et al., (2020), yang menunjukkan bahwa dari 78 responden yang diteliti terdapat 64 (82,1%) responden dengan kategori pola makan baik.

Konsumsi nutrisi esensial memberikan gambaran mengenai berbagai macam makanan dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang. Mayoritas responden pada penelitian ini mempunyai konsumsi nutrisi

esensial yang cukup. Hasil tersebut dapat dilihat dari pemilihan jenis makanan responden yang mana pilihan kelompok konsumsi nutrisi esensial sebagian besar responden lebih banyak mengonsumsi makanan pokok nasi yaitu sebanyak 85 (89,5%) responden dengan frekuensi makan 3 kali/hari, untuk jenis lauk hewani yang paling sering dikonsumsi adalah ikan yaitu sebanyak 33 (34,7%) responden, jenis lauk nabati yang paling sering dikonsumsi adalah tempe yaitu sebanyak 68 (71,65) responden, jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam yaitu 39 (41,1%) dalam frekuensi makan 3-5 kali seminggu, dan untuk buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah jeruk yaitu sebanyak 36 (37,9%) responden. Dalam hal ini asupan zat gizi sebagian besar responden sudah sesuai dengan pola konsumsi nutrisi esensial isi piringku. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Latifah, (2018), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari pada anak usia sekolah di wilayah pesisir terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, dan sayuran, jenis makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya yaitu berupa nasi sebagai sumber karbohidrat, ikan dan telur sebagai sumber protein hewani, tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati, buah jeruk, dan pisang sebagai sumber vitamin serta jarang mengonsumsi sayuran karena dari sebagian anak tidak menyukai sayuran.

Data konsumsi nutrisi esensial yang kurang baik didapatkan sebanyak 4 (4,2%) responden mengonsumsi makanan pokok (nasi) rata-rata 1 kali/hari, responden jarang mengonsumsi sayuran bahkan tidak menyukai sayuran serta responden jarang mengonsumsi buah-buahan. Konsumsi nutrisi esensial anak usia sekolah di SDN 2 Sendangmulyo juga dipengaruhi oleh faktor ketidaksiediaan bahan pangan di lingkungan tempat tinggal mereka. Kebutuhan pangan sehari-harinya lebih cenderung memanfaatkan hasil laut seperti ikan, udang, dan hasil laut lainnya dibanding buah-buahan dan sayuran sebagai lauk pauk setiap hari, karena buah dan sayur tidak tumbuh di iklim pesisir selain itu anak usia sekolah juga masih banyak yang tidak suka buah dan sayuran. Masyarakat memang sering mengonsumsi ikan karena mudah didapat dengan harga yang terjangkau, pernyataan tersebut diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh orangtua murid. Serupa dengan hasil penelitian Margareta (2014), yang menyatakan bahwa masyarakat di suatu daerah biasanya akan menggunakan hasil alamnya untuk memenuhi kebutuhannya, kebutuhan pangan antara masyarakat di satu daerah dengan daerah lain memiliki perbedaan termasuk masyarakat yang tinggal di daerah pesisir pantai Sarang. Orangtua dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari lebih cenderung memanfaatkan hasil dari laut. Orangtua juga merasa mudah dalam memperoleh ikan karena masyarakat mayoritas bermatapencaharian sebagai nelayan.

Berdasarkan data konsumsi nutrisi esensial dengan kategori lebih didapatkan sebanyak 28 (29,5%) responden. Hal tersebut dapat dilihat dari pemilihan bahan makanan responden yang mana responden sebagian besar mengonsumsi nutrisi esensial 3 kali/hari bahkan bisa lebih, untuk jenis lauk hewani yang paling sering dikonsumsi adalah ikan, telur dan ayam, jenis lauk nabati yang paling sering dikonsumsi adalah tempe, dan tahu, jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam, dan kangkung dengan frekuensi makan

3-5 kali seminggu, dan untuk buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah jeruk, pisang, dan pepaya. Meskipun dalam pola konsumsi nutrisi esensial sudah sesuai dengan isi piringku, namun hal tersebut juga bisa menyebabkan konsumsi nutrisi esensial mengalami kelebihan, hal ini disebabkan karena tersedianya berbagai varian makanan, kebiasaan makanan, dan mempunyai nafsu makan yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Garungan (2023), menyebutkan bahwa pola makan anak usia sekolah dasar Dor Bosco Bitung mayoritas berada pada kategori sering. Pola makan sering merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makanan lebih dari 3 kali dalam sehari meliputi makanan pagi, siang, malam dan makanan selingan dari bahan karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan dan terlalu banyak makanan manis dan gorengan.

2. Status Gizi

Tabel 4

Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang

Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurus	3	3,2
Normal	82	86,3
Gemuk	9	9,5
Obesitas	1	1.1
Total	95	100%

Tabel 4 yang menunjukkan data selanjutnya yaitu status gizi. Menurut Kesehatan RI dan WHO status gizi merupakan kondisi yang diperoleh dari hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Pengkategorian status gizi dibagi menjadi empat, yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Status gizi responden diukur dengan IMT, dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan dimasukkan kedalam rumus $BB (kg)/TB^2 (m)$ dimana hasil pengukuran dibandingkan dengan standar yang ditetapkan pada Kemenkes RI, 2020.

Hasil yang ditetapkan pada penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 82 responden (86,3%). Sesuai dengan penelitian Wulan (2015) yang menyebutkan bahwa dari 85 siswa sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 50 (58,8%) responden, sebanyak 15 (17,6%) responden memiliki status gizi kurus, dan sebanyak 20 (23,5%) responden memiliki status gizi gemuk. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, tetapi masih ada responden yang memiliki status gizi kurus dan gemuk. Faktor yang mungkin mempengaruhi status gizi responden tersebut adalah faktor aktifitas fisik, faktor istirahat, dan faktor olahraga.

Ukuran kondisi fisiologis individu akibat dari penyerapannya dan penggunaan zat-zat gizi disebut dengan status gizi (Kurdanti, 2015). Penggunaan zat-zat gizi tersebut didalam tubuh akan mempengaruhi status gizi individu. Bila tubuh mendapatkan gizi yang baik dan digunakan secara efisien maka akan terciptanya status gizi yang optimal, sehingga dapat menunjang pertumbuhan

fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dengan tingkat setinggi mungkin (Natizatun, *et al.*, 2018).

Individu dengan kategori status gizi kurus bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Penyebabnya antara lain faktor langsung dan tidak langsung, faktor secara langsung yaitu penyakit infeksi. Faktor tidak langsung yaitu sosial ekonomi, Pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh yang kurang memadai, sanitasi lingkungan yang kurang baik, rendahnya pangan tingkat rumah tangga dan perilaku terhadap pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2016).

Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek membahayakan. Keadaan gizi anak khususnya anak sekolah dasar sangat penting untuk diperhatikan, karena gizi mempengaruhi aktivitas anak sehari-hari baik bermain maupun belajar (Sapira & Ariani, 2016).

Gambaran yang terlihat pada siswa yang memiliki status gizi kurus antara lain kurus, kurang semangat dalam belajar lemas, beberapa terlihat pucat dan memiliki rambut kusut dan cenderung beraktivitas kurang. Aktivitas yang kurang mengakibatkan otot-otot didalam tubuh tidak berkembang dengan baik sehingga komposisi tubuh menjadi tidak ideal. Siswa yang memiliki status gizi gemuk terlihat memiliki postur tubuh besar, tinggi, dan kurang beraktivitas sehingga karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak (Rizki *et al.*, 2020).

Analisa Bivariat

Tabel 5

Hubungan Konsumsi Nutrisi Esensial dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN 2 Sendangmulyo Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang

Variabel	Status Gizi								Total	p-value	r
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
Pola Konsumsi Esensial	N	%	N	%	N	%	N	%	%		
Kurang	3	75,0	1	25,05	0	0,0	0	0,0	100,0	0.000	0,551
Cukup	0	0,0	62	98,45	1	1,6	0	0,0	100,0		
Lebih	0	0,0	19	67,9	8	28,6	1	3,6	100,0		
Total	3	3,2	82	86,3	9	9,5	1	1,1	100,0		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan konsumsi nutrisi esensial yang baik akan dominan memberikan status gizi yang baik dan konsumsi nutrisi esensial yang kurang baik juga akan dominan memberikan status gizi yang tidak baik.

Berdasarkan hasil tabel diatas diperoleh nilai signifikasi 0,000 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi anak usia sekolah SDN 2 Sendangmulyo Sarang karena nilai signifikasi $0,000 < 0,005$. Hubungan antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi anak usia sekolah SDN 2 Sendangmulyo Sarang terlihat bahwa semakin baik pola konsumsi nutrisi esensialnya maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki

status gizi normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rokhmah *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi dengan nilai signifikansi $p=0,020$.

Hasil penelitian konsumsi nutrisi esensial siswa kelas IV dan V SDN 2 Sendangmulyo Sarang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsumsi nutrisi esensial kurang dengan kategori kurus sebanyak 3 (75,0%) responden. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi nutrisi esensial yang dikonsumsi yaitu berupa makanan pokok nasi >1 kali/hari, lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu telur dibandingkan dengan ikan, ayam, dan daging, sedangkan untuk tempe dan tahu merupakan lauk nabati yang sering dikonsumsi setiap hari. Untuk konsumsi sayuran wortel merupakan sayuran yang sering dikonsumsi dan jarang mengonsumsi buah-buahan. Status gizi kurus merupakan keadaan tidak sehat yang timbul karena tidak cukup makanan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu, hal ini disebabkan oleh kekurangan asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Valeriani *et al.*, 2022) bahwa pemberian makan, pola hidangan dan komposisi makan yang diberikan pada anak sebaiknya mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan pada anak meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, serta buah-buahan. Pola pemberian makanan yang baik seperti ini akan mendukung terciptanya status gizi yang baik pada anak.

Untuk responden yang memiliki konsumsi nutrisi esensial kurang dengan kategori normal yaitu sebanyak 1 (25,0%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi, meskipun porsi sedikit memilih makanan kaya gizi seperti sayuran, buah-buahan, protein dan karbohidrat merupakan kunci utama untuk mencapai status gizi normal. Hal ini sejalan dengan pedoman gizi seimbang isi piringku dimana dalam isi piringku ini menekankan konsumsi makanan dari berbagai kelompok karbohidrat, protein, buah-buahan, dan sayuran. Apabila sehari hanya makan sekali saja, maka konsumsi pangan terutama pada anak dan kebutuhan zat gizi lainnya tidak akan terpenuhi bagaimanapun cara menghidangkannya (Valeriani *et al.*, 2022).

Siswa yang masuk dalam kategori konsumsi nutrisi esensial cukup dengan status gizi normal sebanyak 62 (98,45%) responden. Pola makan yang dikonsumsi berupa nasi sebanyak 3 kali/hari, ikan dan telur termasuk lauk hewani yang sering dikonsumsi, tempe dan tahu juga lauk nabati yang sering dikonsumsi, sayuran yang sering dikonsumsi yaitu jeruk dan pisang, sedangkan buah-buahan yang sering dikonsumsi yaitu bayam dan kangkung. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh, serta aktivitas fisik. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah akan lebih maksimal jika kebutuhan anak terpenuhi (Rizki *et al.*, 2020).

Sedangkan siswa yang memiliki konsumsi nutrisi esensial lebih dengan kategori gemuk sebanyak 8 (28,6%) responden, 1 (3,6%) responden memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi nutrisi esensial yang dikonsumsi sebanyak 3 kali/hari bahkan bisa lebih, sering mengonsumsi lauk hewani ikan dan telur, untuk lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tempe dan tahu, sayuran yang sering dikonsumsi yaitu bayam,

kangkug, dan wortel, sering mengkonsumsi buah jeruk dan pisang, serta terbiasa makan manis dan makanan olahan siap saji seperti mie instan. Gaya hidup modern seperti ini cenderung menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk dan obesitas. Hal ini disebabkan karena anak banyak makan, namun kurang beraktivitas sehingga energi masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak dari pada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini disimpan dalam tubuh sebagai lemak, selain itu faktor keturunan juga mempengaruhi obesitas, jika kedua orangtuannya mengalami obesitas maka kemungkinan anak mengalami obesitas sebesar 80%. Jika salah satu orangtua mengalami obesitas, maka anak berpeluang 40% mengalami obesitas, dan jika kedua orangtuanya tidak mengalami obesitas, maka anak berpeluang 7% (Sari, 2017).

Dari penelitian tersebut juga didapatkan dari beberapa responden memiliki konsumsi nutrisi esensial lebih dengan kategori normal yaitu sebanyak 19 (67,9%). Meskipun konsumsi nutrisi esensial melebihi kebutuhan, siswa SDN 2 Sendangmulyo Sarang tetap melakukan aktivitas sehingga status gizi tidak melebihi batas normal, hal ini dapat dilihat dari sebagian responden memilih jalan kaki menuju sekolah dan bersemangat dalam proses pembelajaran. Sedangkan responden yang memiliki pola konsumsi cukup dengan kategori gemuk yaitu sebanyak 1 (1,6%). Hal ini dikarenakan anak tidak mau melakukan aktivitas sehingga karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak sehingga terjadi ketidak seimbangan antara tinggi badan dan berat badan (Sapira & Arina, 2016).

Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada anak usia sekolah antara lain makan cemilan, melewati waktu makan terutama saat sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, serta jarang mengkonsumsi sayuran dan buah. Dampak yang ditimbulkan yaitu mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Irianto, 2014). Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan konsumsi nutrisi esensial di SDN 2 Sendangmulyo Sarang makan dengan frekuensi 3 kali per hari. Lauk yang sesering dikonsumsi adalah tempe, telur, dan ikan serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Konsumsi nutrisi esensial menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi nutrisi esensial yang baik (66,3%).
2. Status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal (86,3%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi nutrisi esensial dengan status gizi anak usia sekolah SDN 2 Sendangmulyo Sarang dengan $P\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,551$. Semakin baik pola konsumsi nutrisinya maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi normal.

Saran

Diharapkan orangtua untuk selalu memperhatikan dan menyediakan pemenuhan kebutuhan gizi anak yang sesuai, dengan cara mengajak anak makan bersama sebelum berangkat ke Sekolah dan menyediakan variasi makanan bergizi, memantau pertumbuhan dan perkembangan anak serta memperhatikan kesehatan anak khususnya terkait masalah status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fuada N, Muljati S, Triwinarto A. 2019. Sumbangan ikan laut terhadap kecukupan konsumsi protein penduduk Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*. 41(2): 77–88. <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i2.1889>.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung: ALFABETA.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes. 431 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2018. *Produktivitas Perikanan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kelautan dan Perikanan.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah *Correlation between Dietary (Rasidi Erika, 2022) Habits and Nutritional Status of Preschool Children*. Juni, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100.
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak di SDN 43 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 1(2), 7–16.
- Sari Dara Yusiana. (2017). *POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V, DSN VI SEKOLAH DASAR MAGUNAN*.
- Savitri, Wulan. 2015. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMAN 63 Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Latifa, U. 2017. Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Jurnal Academica*. Vol 1. No.2.
- Margareta, D. 2014. Kejadian Tentang Pola Konsumsi Makanan Utama Masyarakat Gunung Serang Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan Madura. *Ejournal Boga*, 03 (3): 86-95.
- Natizatun, Nurbaeti, T. S., & Sutangi. (2018). Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga

- Peleburan Alumunium Metal Raya Indramayu Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.3(No.2).
- Nova Gerungan, Marceley, C. T. K. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Klabat Journal Of Nursing*, 5(02), 1–9.
- Rizki, W., Rasyid, W., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, P. (2020). *Analisis Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabalan Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai*.
- Valeriana, D., Prihardini Wibawa, D., Safitri, R., & Apriyadi, R. (2022). Menuju Zero Stunting Tahun 2023 Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kabupaten Bangka. *Jurnal Pustaka Mitra*, 2 (2), 84-88.
- Yani Veronica, S. et al. (2019) 'Peningkatan gizi anak sekolah dengan gerakan isi piringku', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), pp. 47–50.