



HUBUNGAN POLA MAKAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SD BONTOKURA KELAS IV-V KABUPATEN JENEPONTO

Nurambiya¹

Susi Susanti²

Sutrisni³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

³RSUD Lanto Dg Pasewang Kab. Jeneponto

Emailo : Susisusantinur001@gmail.com

ABSTRAK

Pada saat ini diperkirakan terdapat 38,4 juta penduduk Indonesia yang hidup di bawah garis kemiskinan, 50% dari total rumah tangga mengkonsumsi makanan kurang dari kebutuhan sehari-hari, lebih dari 5 juta anak di bawah usia lima tahun menderita kurang gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Sehat dengan Status Gizi Anak SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab Jeneponto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 29 responden dengan teknik pengambilan *non probability sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis data univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, dan analisis data bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 anak yang memiliki pola makan sehat terdapat 16 (55,2%) anak dan 13 (44,8%) anak memiliki pola makan yang kurang sehat, sedangkan 29 anak yang memiliki status gizi kurus sebanyak 13 (44,79%) anak, normal sebanyak 7 (24,1%) anak, dan obesitas sebanyak 9 (31,0%) anak.

Kata Kunci: Pola Makan Sehat, Status Gizi, Anak SD

ABSTRACT

At the moment there are an estimated 38.4 million Indonesians living below the poverty line, 50% of the total households consume less food than daily needs, more than 5 million children under the age of five suffer from malnutrition. This study aims to determine the relationship between healthy eating patterns with nutritional status of elementary school children in Anagowa Inpres Class IV-V Kab.Gowa. The method used in this research is quantitative with cross sectional design. The number of samples of 29 respondents with the technique of taking non probability sampling. Data collection tool using questionnaires. Data analysis in this study consists of univariate data analysis to know the frequency distribution of each variable, and bivariate data analysis to know the relationship between independent and dependent variable using chi-square statistical test. The result showed that 29 children with healthy diet were 16 (55,2%) and 13 (44,8%) children had poor diet, while 29 children had 13 nutritional status 44.79%) children, normal as many as 7 (24.1%) children, and obesity as many as 9 (31.0%) children.

Keywords: Healthy Diet, Nutritional Status, Elementary Children

PENDAHULUAN

Menurut WHO yang telah dikeluarkan lebih menitik beratkan piramida makanan, yang menempatkan sereal di dasar piramida yang paling besar, di atasnya buah-buahan dan sayur-sayuran, semakin ke atas adalah protein nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan, lebih sedikit dibutuhkan di bagian puncak adalah protein hewani, hingga yang paling sedikit dibutuhkan adalah makanan manis dan gorengan di bagian paling atas. Jadi 60-80 persen kalori datang dari karbohidrat, 30 persen dari protein, dan sisanya dari lemak

Masalah Perilaku sehat merupakan salah satu upaya yang penting dilakukan dalam menciptakan kondisi lingkungan yang sehat, terutama anak sekolah dasar yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan (Effendi dan Riza, 2005). Pola-pola perilaku memberikan kontribusi terhadap berbagai gangguan dan penyakit fisik (Durand dan David, 2006 Dalam Mohammad Aziz Taufiq Qurahman, 2014).

Cuci tangan dan kebiasaan makan merupakan salah satu perilaku hidup sehat yang pasti sudah dikenal. Perilaku ini pada umumnya sudah diperkenalkan kepada anak-anak sejak kecil tidak hanya oleh orang tua di rumah, bahkan ini menjadi salah satu kegiatan rutin yang diajarkan para guru di taman kanak-kanak sampai sekolah dasar. Tetapi kenyataannya

perilaku hidup sehat ini belum menjadi budaya masyarakat kita dan biasanya hanya dilakukan sekedarnya.

Pada saat ini diperkirakan terdapat 38,4 juta penduduk Indonesia yang hidup di bawah garis kemiskinan, 50% dari total rumah tangga mengkonsumsi makanan kurang dari kebutuhan sehari-hari, lebih dari 5 juta anak di bawah usia lima tahun menderita kurang gizi dan sekitar 100 juta orang beresiko dari berbagai masalah gizi lainnya (kurang zat besi, kurang iodium, kurang vitamin A, kurang kalsium, kurang zink, dan lain-lain) (Depkes RI, 2008 Dalam Mohammad Aziz Taufiq Qurahman, 2014).

Empat persen dari seluruh anak yang dilahirkan di negara berkembang meninggal dunia akibat kurang gizi sebelum berusia lima tahun dan sebagian besar berasal dari golongan sosio-ekonomi rendah (Toriola, 2000; Ijarotimi and Ijadunola, 2007).

Asupan zat gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Enam puluh dua persen lebih anak di perkotaan memiliki tinggi badan normal dari segi umur, sedangkan anak di pedesaan hanya 49% (Atmarita, 2007 Dalam Mohammad Aziz Taufiq Qurahman, 2014).

Usia anak adalah usia emas yang menjadi bibit yang menentukan bagi masa depan bangsa. Artinya kualitas SDM

generasi muda harus mulai diperhatikan sejak usia anak-anak. Dewasa ini muncul masalah pada anak usia Sekolah Dasar (SD), yaitu terhambatnya pertumbuhan, menurunnya kecerdasan, menurunnya daya tahan tubuh. Hal tersebut disebabkan karena Masalah gizi harus ditangani sejak dini. Berat badan adalah indikator pertama yang dapat dilihat ketika seseorang mengalami kurang gizi. Dalam jangka panjang, kurang gizi akan mengakibatkan hambatan pertumbuhan tinggi badan dan akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan mental-intelektual individu (Khomsan, 2004).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 2), gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan menghasilkan tenaga. Pemberian kebutuhan gizi yang baik akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Apabila anak sehat dan pertumbuhannya normal maka anak akan semangat dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Menurut Linda Dwi Jayanti, Yekti Hartati Effendi, dan Dadang Sukandar (2011: 192), status gizi merupakan salah satu petunjuk untuk menilai kualitas sumber daya manusia, dan perilaku. Usia anak sekolah

dasar merupakan usia dimana tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Siswa kelas IV dan V SD Inpres Anagowa kab.Gowa ada yang memiliki postur tubuh yang berbeda-beda, ada beberapa siswa yang terlihat memiliki postur tubuh yang kecil namun juga ada yang terlihat besar. Waktu siswa saat di sekolah hanya seperempat dari waktu siswa dirumah bersama keluarga.

Prevalensi status gizi di provinsi Sulawesi selatan untuk tahun 2014 masih menggunakan angka prevalensi hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yaitu sebesar 6,6% dan belum mencapai ditargetkan (4,0%). Angka ini mengalami kenaikan bila dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2010 yaitu sebesar 6,4% hal ini menjadi perhatian khusus bagi pemerintah di sektor gizi masyarakat. Berdasarkan data awal yang di ambil di SD Bontokura kabupaten .jeneponto pada bulan februari jumlah siswa keseluruhan dalam dua kelas adalah 79 orang siswa, Laki laki 34 orang siswa Dan Perempuan berjumlah 45 orang siswa, yang di tempatkan dalam 2 ruangan.(SD Bontokura Kabupaten Jeneponto 2020).

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Sehat Dengan Status Gizi anak SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab Jeneponto ”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab. Jeneponto. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V Di SD Negeri Bontokura Kab. Jeneponto dengan Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 79 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau daftar pertanyaan yang dibuat oleh peneliti. Adapun cara pengukuran dilakukan dengan melakukan wawancara kepada responden dengan menggunakan alat ukur kuesioner yang masing-masing diberikan pertanyaan yang terdiri dari 12 pertanyaan

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin

Karakteristik	f	%
Responden		
Umur (tahun)		
7 - 8	10	34,5
9 – 10	10	34,5
11 – 12	9	31,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	62,1

Perempuan	11	37,9
-----------	----	------

Dari tabel 1 diketahui bahwa umur responden dominasi berusia 7-8 tahun dan usia 9-10 tahun masing - masing sebanyak 10 orang (34,5%), jenis kelamin responden lebih banyak laki - laki sebanyak 18 orang (62,1%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pola makan dan status gizi Anak di SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab. Jeneponto

Karakteristik	f	%
Responden		
Pola Makan		
Sehat	16	55,2
Kurang Sehat	13	44,8
Status Gizi		
Kurus	13	44,9
Normal	7	24,1
Gemuk	9	31,0

Dari tabel 2 diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan sehat lebih banyak yaitu 16 orang (55,2%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi kurus lebih banyak pada penelitian ini, yaitu sebesar 13 orang (44,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Sehat dengan Status Gizi Anak di SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab.Jeneponto.

Status Gizi	Pola Makan		Total		P value	
	Baik					
	Kurang					
	n	%	n	%	n	%
Kurus	3	10,3	10	34,5	13	44,8
Normal	3	10,3	4	13,8	7	24,1
Gemuk	6	20,7	3	10,3	9	31,0
Total	12	41,4	17	58,6	29	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa jumlah dari keseluruhan 29 responden, terdapat 12 (41,4%) responden yang memiliki pola makan baik terhadap status gizi anak, dimana pola makan baik terhadap status gizi kurus sebanyak 3 (10,3%) responden, pola makan baik terhadap status gizi normal sebanyak 3 (10,3%) responden, dan pola makan baik terhadap status gizi gemuk sebanyak 6 (20,7%) responden. Sedangkan terdapat 17 (58,6%) responden dengan pola makan kurang, dimana terdapat pola makan yg kurang terhadap status gizi kurus sebanyak 10 (34,5%), pola makan kurang terhadap status gizi normal sebanyak 4 (13,8%) responden, dan pola makan kurang

terhadap status gizi gemuk sebanyak 3 (10,3) responden.

PEMBAHASAN

Pola makan sehat yaitu makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa dengan pola makan yang sehat, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir dan akan lebih produktif. Begitu pula halnya dengan anak-anak. Anak yang sehat akan tampak lebih lincah, kreatif dan bersemangat belajar. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ-organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula. Terwujudnya keadaan sehat adalah ditentukan semua pihak, tidak hanya perorangan, tetapi juga oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat (Mansjoer, 2001).

Berdasarkan tabel 3 diatas Dari hasil analisis statistic uji chi-square pada hasil diperoleh nilai probabilitas ($p = 0,045$) dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan ternyata nilai $p \leq \alpha$, dengan demikian H_0 di tolak dan H_a di terima, yang berarti bahwa ada hubungan Pola Makan Sehat dengan Status Gizi Anak di SD Negeri Bontokura Kelas IV-V Kab.Jeneponto. Penelitian ini sejalan dengan Sarah (2013) Hasil uji statistik dengan melihat nilai signifikan p (0,001) dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi yang sangat kuat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wello (2008), yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak di Semarang. Semakin baik pola makan yang diterapkan orang tua pada anak semakin meningkat status gizi anak tersebut. Sebaliknya, bila status gizi berkurang jika orang tua menerapkan pola makan yang salah pada anak. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Tella (2012) di Mapanget yang mengatakan bahwa hubungan pola makan dengan status gizi sangat kuat dimana asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak dibarengi dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan

perkenalan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkoordinasikan kebutuhan akan pola makan sehat pada anak.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan sehat dapat mempengaruhi perkembangan status gizi anak baik dalam dampak positif maupun dampak negatif. Dampak ;positifnya yaitu dapat menambah pemenuhan gizi pada anak, dan BBI anak dapat memenuhi kategori normal. Sedangkan dampak negatifnya yaitu anak mereka akan mengakibatkan kurang gizi. pola makan anak yang kurang sehat juga dipengaruhi berbagai factor, salah satunya yaitu lingkungan. Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan sekolah, termasuk guru, teman dan keberadaan tempat jajan mempengaruhi terbentuknya pola makan siswa. di SD Negeri Bontokura, terdapat kantin sekolah yang di dalamnya banyak pedagang yang berjualan makanan jajanan, sehingga mempengaruhi pola makan anak tidak menjadi optimal.

Berdasarkan hal tersebut bahwa perhatian dan waktu yang guru dan ibu berikan dapat mempengaruhi perkembangan anak karena apabila ibu mengerti, memahami, mendidik dan mengasuh anak dengan baik maka perkembangan anak dapat meberikan kesan yg positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 29 orang responden didapati hasil analisis statistik uji chi-square diperoleh nilai probabilitas ($p = 0,045$) dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan ternyata nilai $p \leq \alpha$, dengan demikian H_0 di tolak dan H_a di terima, yang berarti bahwa ada hubungan Pola Makan Sehat dengan Status Gizi Anak di SD Negeri Bontokura Kelas IV- V Kabupaten Jeneponto..

Diharapkan bagi siswa untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan lebih teratur dalam mengonsumsi makanan yang seimbang, tanpa memilah - milah makanan jenis tertentu, serta disarankan mengurangi konsumsi makanan yang berbahan dasar tepung untuk mengurangi asupan makanan sumber karbohidrat..

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, 2017 .pedoman penulisan Skripsi Program Studi S1 Keperawatan. Stikper Gunung Sari Makassar
- Anik Maryunani 2013 . Perilaku hidup bersih dan sehat. Trans info media, Jakarta
- Atikah dan Eni Rahmawati, 2012 .perilaku hidup bersih dan sehat. Nuha medika ;Yogyakarta
- Depkes. 2013 . perilaku hidup bersih dan sehat
- DGKM. 2011 .Perilaku hidup bersih dan sehat.(PHBS). PT.Eleks media komputindo : Jakarta.
- Manaf. 2010 .Penilaian status Gizi. Buku kedokteran EGC. Jakarta babpenas.
- Notoatmodjo. 2017 .Gizi dan kesehatan masyarakat. PT. Rajag lapindo pilsada ; Jakarta Gautama.
- Sukandar. 2011 . Prinsip ilmu gizi. PT. Gramedia pustaka utama; Jakarta
- Sunita Almatsier. 2006 .Mengubah perilaku masyarakat menuju hidup bersih dan sehat.PT.Pajak rapindo persada; Jakarta.
- Wita. 2010 . Hubungan produktifitas asupan zat besi dalam tubuh. Prenada media; Jakarta