

## **POLA MAKAN ANAK DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA 6-8 TAHUN DI SD WILAYAH KELURAHAN CEMPAKA**

**Devi Rahmayanti, Emmelia Astika F.D**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat  
Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

Email korespondensi : pagatan@ymail.com

### **ABSTRAK**

Faktor kecukupan gizi pada anak-anak ditentukan oleh kecukupan konsumsi pangan, sedangkan pada masa tersebut anak cenderung lebih aktif untuk memilih sendiri makanan yang disukainya. Pola konsumsi makanan pada anak sekolah dasar mengalami perubahan dari pola makanan tradisional ke pola makanan barat yang umumnya merupakan pola makanan yang tidak sehat karena memiliki kandungan gizi yang rendah tetapi tinggi kalori dan lemak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6-8 tahun di SD wilayah Kelurahan Cempaka. Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu dan 30 anak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan anak yang diisi ibu dan timbangan berat badan serta pengukur tinggi badan anak. Analisa data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil Penelitian sebagian besar anak memiliki pola makan sedang sebanyak 24 anak (80%) dengan status gizi baik, sebanyak 10 anak (33,3%), dan status gizi lebih sebanyak 14 anak (46,7%). Anak dengan pola makan baik sebanyak 6 anak (20%) memiliki status gizi baik. Ada hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6-8 tahun dan pola makan anak dengan status gizi anak usia 6-8 tahun di SD wilayah desa Cempaka.

**Kata-kata kunci:** pola makan anak, status gizi anak.

### **ABSTRACT**

*Factor nutritional adequacy in children, is determined by the adequacy of food consumption, whereas in the past tended to be more active children to choose their own food that he liked. Patterns of food consumption in elementary school children, especially in urban areas experienced a change from the traditional diet to a western diet which is generally an unhealthy diet because it has a low nutrient content but high in calories and fat. The purpose of this study was to analyze the relationship between the child's diet and nutritional status of children aged 6-8 years in elementary school Cempaka village area. This type of research is non-experimental studies using cross sectional study design with a purposive sampling techniques. Total sample of 30 mothers and 30 children. The research instrument used was a questionnaire filled diet of children whose mothers and weight scales and measuring height. Data were analyzed using the Spearman rank test. Results vast majority of children have diets were as many as 24 children (80%) with good nutritional status of 10 children (33.3%) and nutritional status over a total of 14 children (46.7%). Children with good diets as much as 6 children (20%) had good nutritional status. There is a relationship between the child's diet and nutritional status of children aged 6-8 years and there is a child's diet and nutritional status of children aged 6-8 years in rural areas Cempaka SD.*

**Keywords:** *child's diet, nutritional status of children.*

## PENDAHULUAN

Salah satu dalam pembangunan manusia adalah pembinaan kesehatan anak sejak dini melalui kesehatan ibu dan anak, perbaikan gizi, dan pembinaan agar setiap anak yang dilahirkan akan tumbuh sehat dan berkembang menjadi manusia Indonesia yang tangguh dan berkualitas (1). Angka kesakitan dan kematian yang tinggi pada bayi dan anak-anak adalah akibat masalah gizi kurang (2).

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung dari pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (3).

Faktor kecukupan gizi pada anak-anak, ditentukan oleh kecukupan konsumsi pangan, sedangkan pada masa tersebut anak cenderung lebih aktif untuk memilih sendiri makanan yang disukainya. Hal ini perlu diperhatikan, karena kebiasaan makanan yang biasa dikonsumsi sejak masa kanak-kanak akan membentuk pola kebiasaan makan selanjutnya (3). Ada beragam faktor yang menjadi penyebab terjadinya perubahan konsumsi makanan pada anak SD, yaitu tersedianya berbagai jenis pilihan makanan, pemahaman orang tua yang terbatas mengenai kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari, ibu yang bekerja, pengaruh iklan, peningkatan kemakmuran di Indonesia mengakibatkan pada peningkatan status sosial ekonomi

keluarga, perubahan konsep makan bangsa Indonesia, kemajuan perkembangan IPTEK, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh lingkungan sekolah (3).

Dari penelitian Padmiari terhadap 80 anak SD di Denpasar tahun 2004 menyebutkan sekitar 75% konsumsi energi anak-anak berasal dari jajanan yang diistilahkan sebagai “*street food*”. Sementara itu, hanya 25% konsumsi energi anak-anak berasal dari makanan pokok berupa nasi, daging, sayuran, dan pelengkap lainnya (3).

Penelitian ini mengambil populasi anak usia 6-8 tahun di SD wilayah Desa Cempaka karena pada usia tersebut anak sudah tidak dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan di posyandu banyak faktor yang mempengaruhi pola makan anak. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6-8 tahun di SD wilayah kelurahan Cempaka.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* (4). Populasi pada penelitian ini adalah ibu dan anak usia 6 – 8 tahun yang bersekolah di SD wilayah Kelurahan Cempaka. Sampel dalam penelitian ini adalah adalah ibu dan anak usia 6–8 yang bersekolah di SD wilayah kelurahan Cempaka pada bulan Januari sampai Juli 2012.

Metode yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan minimal sebanyak 30 orang (4). Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti dengan menggunakan uji *spearman*

dalam program komputer dengan tingkat kepercayaan 95% (5).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Pendidikan Responden Ibu di SD Wilayah Kelurahan Cempaka**

Responden ibu memiliki pendidikan terakhir SD sebesar 30%, SLTP sebesar 30%, SLTA sebesar 2,3%, DII sebesar 6,7%, DIII sebesar 3,30%, dan S1 sebesar 6,70%. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan ibu tentang pola makan anak yang baik akan mempengaruhi perilaku ibu dalam pola makan keluarga khususnya anak yang akan berdampak pada status gizi anak (4).

**Pekerjaan Responden Ibu di SD Wilayah Kelurahan Cempaka**

Responden ibu memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 70%, wiraswasta sebesar 16,7%, PNS sebesar

10%, dan swasta sebesar 3,3%. Responden ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan memiliki waktu yang lebih banyak bersama dengan anak, sedangkan ibu yang bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit bersama dengan anak. Pekerjaan ibu akan memberikan pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan memiliki waktu untuk membuat bekal makanan atau makanan kecil/pendamping bagi anak, sehingga kebiasaan jajan anak di sekolah akan dibatasi (4).

Table 1 menunjukkan bahwa anak dengan pola makan sedang sebanyak 24 anak (80%) memiliki status gizi baik sebanyak 10 anak (33,3%) dan status gizi lebih sebanyak 14 anak (46,7%). Anak dengan pola makan baik sebanyak 6 anak (20%) memiliki status gizi baik. Berdasarkan tabulasi silang antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6 – 8 tahun di SD wilayah desa Cempaka didapatkan kecenderungan bahwa anak dengan pola makan baik cenderung memiliki status gizi baik.

**Hubungan Antara Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 – 8 Tahun Di SD Wilayah kelurahan Cempaka**

Tabel 1. Hubungan antara Pola Makan Anak dengan Status Gizi Anak Usia 6 – 8 Tahun di SD Wilayah Desa Cempaka Periode Juni 2012

Pola makan anak	Status gizi anak			Total
	Kurang	Baik	Lebih	
Buruk	0	0	0	0
Sedang	0	10	14	24
Baik	0	6	0	6
Total	0	16	14	30

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6–8 tahun di SD wilayah Desa Cempaka. Hal ini sejalan dengan penelitian Felvia yang menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh makan dengan status pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja di luar rumah cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas untuk melaksanakan tugas rumah tangga dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Oleh karena itu, pola pengasuhan anak terutama pola asuh makan akan berpengaruh terhadap terganggunya status gizi anak sehingga dapat menghambat tumbuh kembang anak (5).

Faktor yang cukup dominan yang menyebabkan meluasnya gangguan gizi pada anak adalah perilaku yang kurang benar di kalangan masyarakat dalam memilih dan memberikan makanan kepada anggota keluarganya terutama pada anak-anak. Tujuan pemberian makanan kepada anak adalah untuk mencukupkan kebutuhan mereka agar dapat memelihara kesehatan, cepat memulihkan kondisi tubuh jika sakit, melaksanakan berbagai jenis aktivitas, menjaga pertumbuhan, dan perkembangan fisik serta psikomotorik. Pola makan yang baik memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi anak yang akan berpengaruh terhadap kondisi fisiologis anak (5).

Menurut Dina dan Maria (2002), makanan untuk anak harus memenuhi syarat-syarat yakni memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai dengan umur. Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan makanan yang tersedia, kebiasaan makan, dan selera terhadap

makan. Bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan daya terima, toleransi, keadaan faal anak, dan memperhatikan kebersihan perorangan serta lingkungan (3).

Hasil penelitian Duma menunjukkan pengaruh pemberian makanan tambahan yang baik bagi anak akan meningkatkan status gizi anak dari status gizi kurang menjadi baik. Gangguan gizi pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Gizi kurang atau berlebih tidak hanya menimbulkan gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas (4).

Berdasarkan survey Depkes, 36.1% anak Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah. Hal ini merupakan indikasi gangguan kurang gizi kronis. Dapat disimpulkan bahwa anak Indonesia yang baru masuk sekolah keadaan gizinya masih jauh dibandingkan dengan rujukan. Masalah kurang gizi lainnya yang terjadi pada kelompok ini selain anemia zat besi, adalah gangguan akibat kurang yodium (GAKY) (6).

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar anak memiliki status gizi berlebih sebanyak 14 anak (46,7%) dengan pola makan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Yussac yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan kalori, karbohidrat, protein, lemak, dan pola makan dengan prevalensi obesitas. Menurut klasifikasi IMT dan Z-score BB/TB, didapatkan prevalensi obesitas sebesar 31% pada subyek penelitian berdasarkan kriteria IMT dan sebesar 21% berdasarkan kriteria BB/TB. Hal ini

karena peningkatan asupan dipengaruhi oleh berubahnya pola konsumsi masyarakat terutama di kota-kota besar, yaitu dari makanan tinggi karbohidrat menjadi tinggi lemak dan protein.

Obesitas adalah suatu kelainan yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas pada anak berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi. Perubahan pola makan menjadi makanan cepat saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, waktu yang dihabiskan untuk makan, waktu pertama kali anak mendapat asupan berupa makanan padat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, hormonal dan lingkungan (7).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardiana bahwa kebiasaan makan-makanan modern menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas. Makanan modern mengandung tinggi energi, tinggi protein, tinggi lemak jenuh dan lemak tidak jenuh, tinggi kolesterol, tinggi garam, dan rendah serat yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan (Ebbeling dan French), bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan modern terbukti menimbulkan dampak gizi dan kesehatan yang merugikan. Salah satu akibat kebiasaan tersebut adalah telah meningkatnya prevalensi obesitas pada anak dan remaja.

Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan yang terbentuk dari kebiasaan makan (2). Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan kesenangan, budaya agama, taraf ekonomi, dan

lingkungan alam (5). Kebiasaan makan di kantin atau warung sekolah dan kebiasaan makan *fast food*. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan berbagai upaya untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman serta usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid, serta pedagang. Bahaya yang senantiasa mengancam kesehatan anak usia sekolah karena perilaku makan ini harus diperhatikan oleh semua pihak. Peningkatan perhatian kesehatan anak usia sekolah ini diharapkan dapat menciptakan peserta didik yang sehat, cerdas, dan berprestasi (6).

## PENUTUP

Sebagian besar anak memiliki pola makan sedang sebanyak 24 anak (80%) dengan status gizi baik sebanyak 10 anak (33,3%) dan status gizi lebih sebanyak 14 anak (46,7%). Anak dengan pola makan baik sebanyak 6 anak (20%) memiliki status gizi baik. Ada hubungan antara pola makan anak dengan status gizi anak usia 6-8 tahun di SD wilayah desa Cempaka dengan nilai  $p$  sebesar 0,009 ( $p < 0,05$ ).

Orang tua, guru, persatuan orang tua murid dan guru, pemerintah daerah khususnya departemen pendidikan, dan departemen kesehatan harus mulai mengambil langkah cepat berkoordinasi untuk melakukan upaya perbaikan melalui pembuatan peraturan dan kebijaksanaan mengenai bahaya yang senantiasa mengancam kesehatan anak usia sekolah karena pola makan atau perilaku makan yang kurang baik dan tidak sehat Untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan

yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid, serta pedagang. Selain itu perlu dilakukan upaya terus menerus oleh pihak puskesmas setempat untuk memberikan promosi kesehatan mengenai keluarga sadar gizi terutama tentang pola makan anak untuk meningkatkan status gizi anak.

7. Sopiyyuddin Dahlan M. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika, 2009.

### **KEPUSTAKAAN**

1. BPS. Hasil sensus penduduk Kecamatan Cempaka . Banjarbaru. BPS., 2011.
2. Menalu, Ade. Pola makan dan penyapihan serta hubungannya dengan status gizi batita di Desa Palip Kecamatan Silima Pungga-Pungga Kabupaten Dairi. Skripsi, Universitas Utara. Sumatera Utara. 2008.
3. Mitayani, Sartika W. Buku saku ilmu gizi. Jakarta, 2010.
4. Notoatmodjo. Metodologi penelitian kesehatan masyarakat. Jakarta Penerbit Rineka Cipta, 2010.
5. Nasution, DRS. Gambaran status gizi anak balita gizi kurang setelah mendapatkan pemberian makanan tambahan di Puskesmas Mandala Medan. Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara, 2010.
6. Soemantri A, Sambas AM. Aplikasi statistik dalam penelitian. Bandung: Pustaka Setia, 2006.