



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig862>

GAMBARAN POLA MAKAN DAN PERUBAHAN STATUS GIZI ANAK SDN 10 SUMERTA DENPASAR

Yunita¹, Dr. I Putu Suiraoaka¹, I Made Rodja Suantara¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): yunitaita1907@gmail.com

ABSTRACT

A good diet contains food sources of energy, building substances and regulating substances, because all nutrients are needed for the growth and maintenance of the body and brain development and work productivity, and eaten in sufficient quantities according to needs. The purpose of this study was to find out a description of the history of the initial nutritional status of school entry, diet and changes in nutritional status of primary school children today. This type of research is observational using the design of one group pretest - posttest. The number of samples is 56 people. The results showed that there were 32 samples of male and female samples of 24 samples. The average sample age of 11 years is 40 samples. The average results of food frequency which included results below the average of underweight nutritional status as much as 3.6%, normal nutritional status 51.3%, nutritional status of fat 100%, obesity nutritional status 64.3%. The early nutritional status of attending school in elementary school children is known to be the sample results with very thin nutritional status of 5.36%, underweight nutrition status of 8.93%, normal nutritional status of 58.93%, fat nutritional status of 7.14% and obesity nutritional status of 19.64%. Current nutritional status in elementary school children is known to be the result of samples with a skinny nutritional status of 3.57%, normal nutritional status of 69.64%, fat nutritional status of 1.79%, obesity nutritional status of 25%. for elementary school children to consume foods that are high in nutrients in sufficient quantities according to their needs and balanced with physical activity

Keywords: Diet, Nutritional Status, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan meneruskan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Anak usia sekolah dapat digambarkan sebagai bocah berumur 4-6 tahun sebagai usia pra-sekolah atau taman kanak-kanak (TK), dan usia 6-12 tahun sebagai anak usia sekolah. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang diberikan dalam makanannya. Anak usia sekolah tumbuh dengan kecepatan genetik masing-masing, dengan perbedaan tinggi badan yang sudah mulai tampak. Beberapa anak terlihat relatif lebih pendek atau lebih tinggi. Anak pada usia sekolah 6-12 tahun melewati sebagian besar waktu hariannya di luar rumah, seperti bermain dan olah raga. Waktu-waktu istirahat saat bermain dan berolahraga, biasanya digunakan untuk mengkonsumsi makanan dalam rangka memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mereka (Sinaga, 2017).

Saat ini kegemukan (overweight) dan obesitas menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia bagi anak-anak dan orang dewasa. Tahun 1998, WHO menyatakan obesitas sudah

dalam tingkat epidemik yang jika dibiarkan akan menjadi obesitas global. Menurut data WHO pada awal tahun 2000 sekitar 1 miliar orang mengalami kegemukan dan 30% diantaranya mengalami kegemukan berlebihan atau obesitas pada anak-anak sudah meningkat menjadi 20% pada tahun 2003 dari sekitar 5-6% pada tahun 1989. Untuk mengukur obesitas dapat menggunakan IMT/U, suatu carasederhana untuk memantau status gizi yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan pengukuran antropometri. Hal ini karena lebih mudah dilakukan dibandingkan cara penilaian status gizi lain, terutama untuk daerah pedesaan (Supriasa dkk,2001).

Laporan Riskesdas 2013 menunjukkan masih tingginya persentase anak usia 5-12 tahun yang kurus, pendek (stunting), gemuk dan anemia yaitu masing – masing 11,2% , 30,7%, 18,8% dan 26.4%. meskipun persentase anak sekolah dasar yang pendek di Indonesia menurun dari 35,8% (Riskesdas,2010) menjadi 30,7% (Riskesdas 2013), tetapi persentase tersebut masih tergolong sangat tinggi dan merupakan masalah gizi masyarakat. Selanjutnya, sebesar 89,3% penduduk di atas usia 10 tahun tidak cukup makan sayur dan buah, dan hanya 47,2% yang melakukan cuci tangan dengan benar sebelum makan (Riskesdas 2013). Konsumsi buah dan sayur yang rendah disebabkan pola sarapan dan pemberian snack yang tidak teratur (Sinaga,2017).

Tujuan

Penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan perubahan status gizi pada anak SDN 10 Sumerta Denpasar. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pola makan anak sekolah dasar di SDN 10 Sumerta Denpasar, mengidentifikasi status gizi anak sekolah dasar pada awal masuk sekolah di SDN 10 Sumerta Denpasar, mengukur status gizi anak sekolah dasar saat ini, dan menentukan perubahan status gizi anak sekolah dasar di SDN 10 Sumerta Denpasar.

METODE

Lokasi penelitian ini adalah di SDN 10 Sumerta Denpasar, Provinsi Bali pada bulan Februari - Mei 2019. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan menggunakan rancangan one group pretest - posttest desain yaitu pengukuran status gizi sebanyak dua kali pada status gizi anak awal masuk sekolah dan status gizi anak saat ini dilakukan pada waktu yang bersamaan. Populasi target adalah kelas VA dan VB yang berjumlah 56 dan ditetapkan sampel sebanyak 56 sampel secara purposive. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer yang meliputi status gizi dan pola makan dan data sekunder meliputi gambaran umum sekolah. Data primer dikumpulkan langsung oleh peneliti, sedangkan data sekunder hanya mengutip data yang telah ada. Data primer yaitu status gizi diolah dengan menghitung IMT dan Z-score. Pola makan diolah dengan SQ-FFQ. Data yang telah dikumpulkan diolah sesuai dengan jenis data dan tujuan yang diinginkan dengan bantuan kalkulator, buku Sk-Antropometri, microsoft excel.

HASIL

Pembangunan Gedung Sekolah Dasar Negeri 10 Sumerta Denpasar ini dan dioperasikan pada tanggal 11 Januari 1984. Luas wilayah adalah 16.40 are. Secara demografi SDN 10 Sumerta ini terletak di Desa Sumerta, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar. Sejak berdiri dari tahun 1984 sampai sekarang, sekolah ini telah berjalan melaksanakan kegiatan belajar mengajar selama 35 tahun. Jumlah total siswa dari kelas 1 – 6 adalah 310 siswa dimana yang berjenis kelamin perempuan 146 orang dan laki- laki 164 orang.

Hasil Pengamatan Obyek Penelitian

Status Gizi Awal Masuk Sekolah Anak SDN 10 Sumerta Denpasar

Pada status gizi awal masuk sekolah sebagian besar sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 3 sampel (5.36%), status gizi kurus sebanyak 5 sampel (8.93%). Namun masih terdapat anak yang mengalami masalah gizi yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 3 sampel (5.36%), status gizi kurus sebanyak 5 sampel (8.93%), status gizi gemuk sebanyak 4 sampel (7.14%) dan status gizi obesitas sebanyak 11 sampel (19.64%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Awal Masuk Sekolah

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	3	5.36
Kurus	5	8.93
Normal	33	58.93
Gemuk	4	7.14
Obesitas	11	19.64
Total	56	100.0

Status Gizi Saat Ini Anak SDN 10 Sumerta Denpasar

Sebagian besar sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar memiliki status gizi normal sebanyak 39 sampel (69.64%). Namun masih terdapat anak yang mengalami masalah gizi yaitu status gizi kurus sebanyak 2 sampel (3.57%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (1.79%) dan status gizi obesitas sebanyak 14 sampel (25.0%). Dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Saat Ini

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	0	0.0
Kurus	2	3.57
Normal	39	69.64
Gemuk	1	1.79
Obesitas	11	25.0
Total	56	100.0

Keterkaitan Antara Status Gizi dengan Pola Makan

Pada hasil sebaran sampel berdasarkan frekuensi makanan dan status gizi di SDN 10 Sumerta Denpasar sebagian besar termasuk dalam kategori kurang didapatkan hasil rata-rata frekuensi makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi obesitas sebanyak 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus, status gizi gemuk. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (100%), status gizi obesitas sebanyak 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Makanan dan Status Gizi

Frekuensi Makanan	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Diatas Rata-rata	0	0	0	0	19	48.7	0	0	5	35.7
Dibawah Rata-rata	0	0	2	100	20	51.3	1	100	9	64.3
Total	0	0.0	2	100.0	39	100.0	1	100.0	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar yang status gizi berdasarkan asupan zat gizi pada konsumsi asupan karbohidrat dikategorikan dalam 2 kategori yakni lebih >AKG dan kurang <AKG. Diketahui hasil bahwa sebagian besar konsumsi asupan karbohidrat kurang <AKG yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi obesitas 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi gemuk. Konsumsi asupan karbohidrat lebih >AKG yang berstatus gizi gemuk 1 sampel (100%), status gizi obesitas 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat dan Status Gizi

Jumlah Penggunaan Asupan Zat Gizi Karbohidrat	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Lebih >AKG	0	0	0	0.0	4	10.3	1	100	5	35.7
Kurang <AKG	0	0	2	100.0	35	89.7	0	0.0	9	64.3
Total	0	0	2	100.0	39	100.0	1	100.0	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar yang Status gizi berdasarkan asupan zat gizi pada konsumsi asupan protein dikategorikan dalam 2 kategori yakni lebih >AKG dan kurang <AKG. Diketahui hasil bahwa sebagian besar konsumsi asupan protein kurang <AKG yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi obesitas 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi gemuk. Konsumsi asupan protein lebih >AKG yang berstatus gizi gemuk 1 sampel (100%), status gizi obesitas 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein dan Status Gizi

Jumlah Penggunaan Asupan Zat Gizi Protein	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih >AKG	0	0	0	0.0	14	35.9	1	100.0	9	64.3
Kurang <AKG	0	0	2	00.0	25	64.1	0	0.0	5	35.7
Total	0	0	2	00.0	39	100.0	1	100.0	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar yang Status gizi berdasarkan asupan zat gizi pada konsumsi asupan protein dikategorikan dalam 2 kategori yakni

lebih >AKG dan kurang < AKG. Diketahui hasil bahwa sebagian besar konsumsi asupan lemak lebih >AKG yang berstatus gizi kurus sebanyak 1 sampel (100%), status gizi gemuk 1 sampel (100%), status gizi obesitas 12 sampel (92.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus. Konsumsi asupan protein lebih >AKG yang berstatus gizi gemuk 1 sampel (100%), status gizi obesitas 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 6.
Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak dan Status Gizi

Jumlah Penggunaan Asupan Zat Gizi Lemak	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih >AKG	0	0	1	50	36	90	1	100	12	92.3
Kurang <AKG	0	0	1	50	4	10	0	0.0	1	7.7
Total	0	0	2	100.0	40	100.0	1	100.0	13	100.0

Pada hasil sebaran sampel berdasarkan jenis bahan makanan dan status gizi di SDN 10 Sumerta Denpasar sebagian besar termasuk dalam kategori baik didapatkan hasil rata-rata jenis bahan makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi gemuk 1 sampel (50%), status gizi obesitas sebanyak 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (50%), status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 7.
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Bahan Makanan dan Status Gizi

Jenis Bahan Makanan	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Diatas Rata-rata	0	0	0	0	13	33.3	1	50	9	64.3
Dibawah Rata-rata	0	0	2	100	26	66.7	1	50	5	35.7
Total	0	0.0	2	100.0	39	100.0	2	100.0	14	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar pada status gizi awal masuk sekolah diketahui hasil yang status gizi sangat kurus sebanyak 3 sampel (5.36%), status gizi kurus sebanyak 5 sampel (8.93%), status gizi sangat kurus sebanyak 3 sampel (5.36%), status gizi kurus sebanyak 5 sampel (8.93%), status gizi gemuk sebanyak 4 sampel (7.14%) dan status gizi obesitas sebanyak 11 sampel (19.64%). Pada status gizi saat ini diketahui hasil yang status gizi kurus sebanyak 2 sampel (3.57%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (1.79%) dan status gizi obesitas sebanyak 14 sampel (25.0%). Dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan selama 5 tahun dari kelas 1 hingga saat ini kelas 5 jumlah anak yang status gizi obesitas dari awal masuk sekolah dan pada saat penelitian sekitar \pm 5%. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 8.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Awal Masuk Sekolah dan Saat ini

Status Gizi	Awal Masuk Sekolah		Saat ini	
	f	%	f	%
Sangat Kurus	3	5.36	0	0.0
Kurus	5	8.93	2	3.57
Normal	33	58.93	39	69.64
Gemuk	4	7.14	1	1.79
Obesitas	11	19.64	14	25.0
Total	56	100.0	56	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel di SDN 10 Sumerta Denpasar pada perubahan status gizi anak menunjukkan bahwa terdapat peningkatan selama 5 tahun dari kelas 1 hingga saat ini kelas 5. Hasil perubahan status gizi awal masuk sekolah dan status gizi saat ini yakni jumlah anak yang awalnya berstatus gizi sangat kurus sebanyak 3 sampel berubah menjadi status gizi normal. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi kurus 5 sampel berubah menjadi status gizi normal. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi normal 33 sampel berubah menjadi status gizi kurus 2 sampel, status gizi normal 27 sampel, status gizi gemuk 1 sampel dan status gizi obesitas 3 sampel. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi gemuk sebanyak 4 sampel berubah menjadi status gizi normal 2 sampel dan status gizi obesitas 2 sampel. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi obesitas sebanyak 11 sampel berubah menjadi status gizi normal 2 sampel dan status gizi obesitas 9 sampel. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 9.
Sebaran Sampel Berdasarkan Perubahan Status Gizi Awal Masuk Sekolah dan Status Gizi Saat Ini

Status Gizi Awal Masuk Sekolah	Perubahan Status Gizi					Total
	Status Gizi Saat Ini					
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	
Sangat Kurus	0	0	3	0	0	3
Kurus	0	0	5	0	0	5
Normal	0	2	27	1	3	33
Gemuk	0	0	2	0	2	4
Obesitas	0	0	2	0	9	11
Total	0	2	39	1	14	56

PEMBAHASAN

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.

Seperti yang diketahui asupan zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, lemak. Karbohidrat yang paling sering dikonsumsi sampel adalah nasi, mie, roti, kentang, biscuit, bihun dan ubi. Protein yang paling sering dikonsumsi sampel adalah daging ayam, daging babi, telur ayam, ikan laut, pindang, tahu dan tempe. Lemak yang paling sering dikonsumsi sampel adalah minyak, keju, yogurt, dan susu. Hasil penelitian mengenai asupan karbohidrat menunjukkan bahwa sebagian

besar anak sekolah dasar kurang mengkonsumsi karbohidrat. Karbohidrat rata-rata yang dikonsumsi sampel sebesar 233 gram, nilai terendah 124.8 gram, dan tertinggi 394.5 gram. Hasil penelitian asupan protein menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah mengonsumsi protein yang kurang. Protein rata-rata yang dikonsumsi sampel sebesar 62.68 gram, nilai terendah 29.85 gram, dan tertinggi 145.8 gram. Hasil penelitian mengenai asupan lemak menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah mengonsumsi lemak yang lebih. Lemak rata-rata yang dikonsumsi sampel sebesar 94.63 gram, nilai terendah 50.68 gram, dan nilai tertinggi 166.6 gram.

Pada hasil sebaran sampel berdasarkan frekuensi makanan dan status gizi di SDN 10 Sumerta Denpasar sebagian besar termasuk dalam kategori kurang didapatkan hasil rata-rata frekuensi makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi normal sebanyak 19 sampel (48.7%), status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus, status gizi gemuk. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi normal 20 sampel (51.3%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (100%), status gizi obesitas sebanyak 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus.

Pada hasil sebaran sampel berdasarkan jenis bahan makanan dan status gizi di SDN 10 Sumerta Denpasar sebagian besar termasuk dalam kategori baik didapatkan hasil rata-rata jenis bahan makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi normal sebanyak 13 sampel (33.3%), status gizi gemuk 1 sampel (50%), status gizi obesitas sebanyak 9 sampel (64.3%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus, status gizi kurus. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 sampel (100%), status gizi normal 26 sampel (66.7%), status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (50%), status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (35.7%) dan tidak ditemukan status gizi sangat kurus.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik beberapa simpulan : 1) Status gizi awal masuk sekolah pada anak sekolah dasar diketahui hasil sampel yang status gizi sangat kurus 5.36%, status gizi kurus 8.93%, status gizi gemuk 7.14% dan status gizi obesitas 19.64%, 2) Status gizi saat ini pada anak sekolah dasar diketahui hasil sampel yang status gizi kurus 3.57%, , status gizi gemuk 1.79%, status gizi obesitas 25%, 3) Hasil perubahan status gizi awal masuk sekolah dan status gizi saat ini yakni Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi normal 33 sampel berubah menjadi status gizi kurus 2 sampel, status gizi gemuk 1 sampel dan status gizi obesitas 3 sampel. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi gemuk sebanyak 4 sampel berubah menjadi status gizi normal 2 sampel dan status gizi obesitas 2 sampel. Jumlah anak yang awalnya berstatus gizi obesitas sebanyak 11 sampel berubah menjadi status gizi normal 2 sampel dan status gizi obesitas 9 sampel, 4) Hasil rata-rata frekuensi makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi obesitas 35.7%. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus sebanyak 3.6%, status gizi gemuk 1.8%, status gizi obesitas 64.3%, 5) Hasil konsumsi asupan karbohidrat kurang <AKG yang berstatus gizi kurus 100%, status gizi obesitas 64.3%. Konsumsi asupan karbohidrat lebih >AKG yang berstatus gizi gemuk 1.8%, status gizi obesitas 35.7%, 6) Hasil konsumsi asupan protein kurang <AKG yang berstatus gizi kurus 100%, status gizi normal 64.1%, status gizi obesitas 35.7%. Konsumsi asupan protein lebih >AKG yang berstatus gizi 35.9%, status gizi gemuk 100%, status gizi obesitas 9 64.3%, 7) Hasil konsumsi asupan lemak lebih >AKG yang berstatus gizi kurus 100%, status gizi normal 90%, status gizi gemuk 100%, status gizi obesitas 92.3%. Konsumsi asupan protein lebih >AKG yang berstatus gizi gemuk 100%, status gizi obesitas 64.3%, 8) Hasil rata-rata jenis bahan makanan yang termasuk diatas rata-rata yang berstatus gizi gemuk 50%, status gizi obesitas 64.3%. Hasil dibawah rata-rata yang berstatus gizi kurus 100%, status gizi gemuk 50%, status gizi obesitas 35.7%. Adapun saran yang dapat diberikan terhadap penelitian ini yaitu: 1) Diharapkan bagi anak sekolah dasar untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan lebih teratur dalam mengkonsumsi makanan yang bersumber tinggi zat gizi dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan dan diimbangi dengan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatah, Nurul (2014) Hubungan Pola Makan Terhadap Pertumbuhan Anak di SD Negeri 1 Karang jambe Kecamatan Wanada di Kabupaten Banjar Negara.
2. Hardinsyah, & Supariasa, I. N. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
3. Kusharto Clara M, I Dewa Supariasa (2014). Survei Konsumsi Gizi.
4. Kementrian Kesehatan RI. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG). Jakarta.
5. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
6. Lestari, Ernalia Restuastuti. Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir. (Online). Tersedia dalam : <https://media.neliti.com/media/publications/187286-ID-gambaran-status-gizi-pada-siswa-sekolah.pdf> (diakses pada 12 Januari 2019).
7. Nirwana, Ade Benih. 2011. Obesitas Anak dan Pencegahannya. Yogyakarta : Nuha Medika.
8. Sinaga, Ilmu Gizi Teori Dan Praktik, di dalam: Hardinsyah, Supariasa, 2017.
9. Siregar, Ernalia, Restuastuti. Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Desa Teluk Kiambang Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. (Online). Tersedia dalam : <https://media.neliti.com/media/publications/186796-ID-gambaran-status-gizi-pada-siswa-sekolah.pdf> (diakses pada 10 Januari 2019).
10. Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.