

Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken

¹Tiffany Cherly Muaya, ²Fredrik Alfrets Makadada, ³Rakhmawati Agustina, ⁴Richard Palilingan, ⁵Merdekawati Weken, ⁶Mieke Mumekh

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Manado

Email: muayatiffany@gmail.com, alfredsmakadada@gmail.com,
rakhmawatiagustina@unima.ac.id, richardpalilingan@unima.ac.id,
merdekawatiweken@unima.ac.id, miekemumekh1963@gmail.com

Abstrak

Status gizi yang baik pada anak usia sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kemampuan belajar. Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi siswa SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD GMIM Kasuratan Tahun Akademik 2025/2026 yang berjumlah 53 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SD GMIM Kasuratan memiliki pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 28 siswa (52,8%), yang didominasi oleh siswa laki-laki dan kelompok usia 5-9 tahun. Sementara itu, gambaran status gizi siswa sebagian besar berada pada kategori gizi baik, yaitu sebanyak 42 siswa (79,2%). Namun demikian, ditemukan pula siswa dengan gizi lebih sebanyak 7 siswa (13,2%) dan obesitas sebanyak 3 siswa (5,7%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola makan siswa SD GMIM Kasuratan tergolong baik (52,8%) dan status gizi siswa sebagian besar berada pada kategori gizi baik (79,2%).

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Good nutritional status in elementary school-age children is essential to support physical growth, cognitive development, and learning ability. Diet is one of the main factors that affect a child's nutritional status. The purpose of this study is to find out the description of the diet and nutritional status of students of SD GMIM Kasuratan, Remboken District. The type of research used is descriptive analytical. The research population is all students in grades 1-6 of SD GMIM Kasuratan for the 2025/2026 Academic Year which totals 53 students. Sampling uses a total sampling technique so that the entire population becomes a research sample. The results of the study showed that most of the students of SD GMIM Kasuratan had a diet in the good category, namely as many as 28 students (52.8%), which were dominated by male students and the age group of 5-9 years. Meanwhile, the picture of students' nutritional status is mostly in the category of good nutrition, which is as many as 42 students (79.2%). However, it was also found that 7 students were overnourished (13.2%) and 3 students were obese (5.7%). The conclusion of this study is that the diet of students of SD GMIM Kasuratan is classified as good (52.8%) and the nutritional status of students is mostly in the category of good nutrition (79.2%).

Keywords: Diet, Nutritional Status, Elementary School Students

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat penting untuk diperhatikan karena pada masa ini anak sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kesehatan anak sangat ditentukan oleh konsumsi makanan dan nutrisi yang mencukupi serta aktivitas fisik yang teratur. Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat penting untuk diperhatikan karena pada masa ini anak sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kesehatan anak sangat ditentukan oleh konsumsi makanan dan nutrisi yang mencukupi serta aktivitas fisik yang teratur [1].

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), status gizi anak usia 5-12 tahun di Indonesia jika dilihat dari Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), menunjukkan bahwa 7,5% anak mengalami gizi kurang, sementara 69,4% berada pada kategori gizi normal dan 11,9% mengalami overweight.

Asupan gizi yang baik bagi anak sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, proses belajar dan kesejahteraan jangka panjang, namun permasalahan gizi masih menjadi tantangan utama bagi anak-anak di Indonesia, dengan kekurangan gizi yang masih berlangsung dan meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan serta obesitas di kalangan anak-anak [2].

Status gizi sangat dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, dimana masalah gizi buruk maupun gizi berlebihan terjadi akibat ketidakseimbangan antar jumlah asupan gizi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan tubuh [3]. Pola makan adalah perilaku makan seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi akan kebutuhan makan yang meliputi pandangan, kepercayaan dan pilihan makanan. Pola makan yang sehat dapat meningkatkan produktivitas dan kemampuan konsentrasi belajar anak [4].

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada siswa di SD GMIM Kasuratan, mereka cenderung kurang memperhatikan pola makan dan asupan makanan yang bergizi. Hal ini tampak jelas dari pemilihan makanan yang kurang sehat selama berada di lingkungan sekolah. Pada saat jam istirahat, sebagian besar dari siswa lebih memilih mengonsumsi gorengan tinggi lemak dan cemilan kemasan yang banyak mengandung garam atau nutrisi yang mereka beli di kantin sekolah. Hal serupa juga saat jam pulang sekolah, masih banyak siswa yang gemar mengonsumsi bakso tusuk yang dijual oleh pedagang keliling. Jajan tersebut umumnya dikonsumsi dengan menambahkan sambal atau saus dalam jumlah banyak yang sering kali mengandung pewarna tambahan. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa siswa masih kurang memperhatikan konsumsi makanan bergizi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Siswa SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken".

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif analitik yaitu untuk menggambarkan hasil penelitian, selain itu untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi siswa SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken. Penelitian ini dilaksanakan di SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa Sulawesi Utara. Waktu penelitian dilaksanakan selama bulan Oktober - November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-6 SD GMIM Kasuratan Tahun Akademik 2025/2026 yang berjumlah 53 siswa dengan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Pengambilan data pola makan menggunakan kuesioner Food Frequency (FFQ) dan pengambilan data status gizi menggunakan metode pengukuran IMT menurut umur dengan mengukur TB dan BB siswa. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	34	64.2
Perempuan	19	35.8
Usia		
5-9 Tahun	43	81.1
10-12 Tahun	10	18.9

Kelas		
Kelas 1	9	17.0
Kelas 2	8	15.1
Kelas 3	7	13.2
Kelas 4	15	28.3
Kelas 5	10	18.9
Kelas 6	4	7.5
Total	53	100

Berdasarkan karakteristik responden, siswa terbanyak berada pada jenis kelamin laki-laki yaitu 34 siswa (64,2%) dengan jumlah siswa berusia 5-9 tahun yaitu sebanyak 43 siswa (81,1%) dan siswa terbanyak berdasarkan kelas berada pada kelas 4 yaitu 15 siswa (28,3%).

Tabel 2. Gambaran Pola Makan Berdasarkan Karakteristik

	Pola Makan	
	Baik	Kurang
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	16
Perempuan	10	9
Usia		
5-9 Tahun	21	22
10-12 Tahun	7	3
Kelas		
Kelas 1	6	3
Kelas 2	5	3
Kelas 3	7	0
Kelas 4	2	13
Kelas 5	6	4
Kelas 6	2	2

Berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki yang memiliki pola makan baik sebanyak 18 siswa, sedangkan siswa perempuan yang memiliki pola makan baik sebanyak 10 siswa. Berdasarkan usia, pola makan baik didominasi oleh siswa dengan rentang usia 5-9 tahun yaitu sebanyak 21 siswa. Berdasarkan tingkat kelas, siswa dengan pola makan baik terbanyak berada pada kelas 3 yaitu 7 siswa, diikuti kelas 1 dan kelas 5 yaitu masing-masing berjumlah 6 siswa, kelas 2 yaitu 5 siswa serta kelas 4 dan 6 yang masing-masing berjumlah 2 siswa.

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Karakteristik

	Status Gizi			
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas
Jenis Kelamin				
Laki-laki	1	24	6	3
Perempuan	0	18	1	0
Usia				
5-9 Tahun	1	34	6	2
10-12 Tahun	0	8	1	1

Kelas				
Kelas 1	0	8	1	0
Kelas 2	0	6	1	1
Kelas 3	0	7	0	0
Kelas 4	1	9	4	1
Kelas 5	0	10	0	0
Kelas 6	0	2	1	1

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran status gizi menunjukkan bahwa pada karakteristik jenis kelamin, siswa laki-laki mendominasi kategori gizi kurang, gizi baik gizi lebih dan obesitas dibandingkan siswa perempuan. Dengan gizi kurang sebanyak 1 siswa, gizi baik 24 siswa, gizi lebih 6 siswa, dan obesitas 3 siswa.

Berdasarkan kelompok usia, kelompok usia 5-9 tahun mendominasi kategori gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Dengan gizi kurang sebanyak 1 siswa, gizi baik 34 siswa, gizi lebih 6 siswa, dan obesitas 2 siswa.

Berdasarkan tingkat kelas, status gizi kurang paling banyak ditemukan pada siswa kelas 4 yaitu 1 siswa, gizi baik paling banyak pada siswa kelas 5 yaitu 10 siswa, gizi lebih paling banyak pada siswa kelas 4 yaitu 4 siswa dan obesitas ditemukan pada siswa kelas 2, kelas 4, dan kelas 6 dengan masing-masing berjumlah 1 siswa.

1) Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 siswa di SD GMIM Kasuratan, karakteristik responden sebanyak (64,2%) pada siswa laki-laki. Berdasarkan usia, siswa berada pada rentang usia 5-9 tahun yaitu sebanyak 43 siswa (81,1%). Pada tingkatan kelas, responden kelas 4 memiliki jumlah siswa terbanyak yaitu 15 siswa (28,3%).

Karakteristik usia dalam penelitian ini mencakup dua kelompok usia yaitu, 5-9 tahun dan 10-12 tahun. Anak dengan rentang usia 5-9 tahun termasuk dalam kelompok anak usia sekolah awal, sedangkan anak dengan rentang usia 10-12 tahun berada pada periode remaja awal. Anak usia sekolah dasar berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang kritis. Kesehatan anak-anak sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang cukup serta aktivitas fisik yang teratur [1]. Anak usia sekolah dasar ditandai dengan pertumbuhan fisik dan psikomotor yang pesat, sehingga mengakibatkan peningkatan kebutuhan akan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dan mikronutrien seperti kalsium, zat besi, dan vitamin [5].

2) Gambaran Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki pola makan baik sebanyak 18 siswa dan perempuan sebanyak 10 siswa, karena anak perempuan usia sekolah dasar lebih sering mengalami perilaku pilih-pilih makanan, khususnya dalam menghindari jenis makanan tertentu yang mereka anggap kurang enak, sehingga berpotensi memengaruhi keberagaman asupan anak [6]. Sedangkan anak laki-laki usia sekolah seringkali mengonsumsi porsi yang lebih besar tanpa memperhatikan perbedaan makanan, hal ini berkaitan dengan perbedaan dalam kebutuhan energi. Kebutuhan energi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak dengan kelompok usia 4-7 tahun yaitu, energi pada anak laki-laki dan perempuan adalah 1.600 kkal/hari. Pada anak usia 7-9 tahun, kebutuhan energi anak laki-laki dan perempuan adalah 1.850 kkal/hari. Adapun pada anak usia 10-12 tahun dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Kebutuhan energi anak laki-laki mencapai 2.000 kkal/hari sedangkan anak perempuan 1.900 kkal/hari [7]. Anak laki-laki usia sekolah dasar membutuhkan lebih banyak energi setiap harinya dibandingkan dengan anak perempuan, yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang lebih tinggi sehingga mendorong anak laki-laki untuk lebih sering mengonsumsi

makanan yang berdampak positif pada kualitas pola makan mereka [8]. Hasil penelitian berdasarkan tingkatan kelas, menunjukkan bahwa siswa kelas 1 sampai 3 dengan rentang usia 5-9 tahun menunjukkan pola makan baik lebih banyak dibandingkan dengan siswa kelas 4 sampai 6 dengan rentang usia 10-12 tahun. Hal ini dikarenakan pola makan pada siswa kelas 1 sampai kelas 3 dengan rentang usia 5-9 tahun masih diatur oleh orang tua yang memberikan kontrol lebih ketat terhadap makanan anak. Pada tahap awal pendidikan sekolah dasar, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur pola makan anak, mulai dari menyiapkan bekal untuk sekolah, mengawasi sarapan, hingga memilih menu makan malam [9]. Anak-anak di kelas 5 dan 6 yang rata-rata berusia 10-12 tahun, mulai menyadari konsep pola makan seimbang melalui materi di sekolah, sehingga mereka mulai lebih memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi agar memiliki pola makan yang baik, walaupun pengaruh dari teman-teman sebaya tetap kuat [10].

3) Gambaran Status Gizi

Hasil penelitian gambaran status gizi siswa SD GMIM Kasuratan secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa memiliki status gizi yang baik. Prevalensi status gizi baik sebesar 79,2% pada siswa SD GMIM Kasuratan menunjukkan bahwa siswa sudah mendapatkan asupan makanan yang baik untuk mendukung pertumbuhan mereka. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), status gizi anak sekolah dasar usia 5-12 tahun, menunjukkan bahwa 7,5% anak mengalami gizi kurang, sementara 69,4% berada pada kategori gizi normal dan 11,9% mengalami gizi lebih. Status gizi baik pada anak sekolah dasar merupakan keberhasilan pemenuhan asupan gizi sesuai dengan AKG. Anak yang memiliki pola makan dengan frekuensi tiga kali sehari dan jenis pangan yang beragam, dapat mempertahankan status gizi tetap normal dibandingkan dengan anak yang memiliki pola makan tidak teratur [11]. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menemukan tingginya prevalensi gizi lebih (13,2%) dan obesitas (5,7%), sehingga total siswa dengan kelebihan berat badan mencapai 18,9%. Hal ini menggambarkan *triple burden of malnutrition*. Obesitas pada anak umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, yang sering kali diperberat oleh konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik [12]. Faktor utama obesitas pada anak sekolah dasar yaitu kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat atau asupan makanan yang berlebihan [13].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pola makan dan status gizi siswa SD GMIM Kasuratan Kecamatan Remboken dapat disimpulkan bahwa, siswa SD GMIM Kasuratan memiliki gambaran pola makan yang tergolong baik, yaitu sebanyak 28 siswa (52,8%), didominasi siswa laki-laki. Pada kelompok usia 5-9 tahun dan siswa SD GMIM Kasuratan memiliki status gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 42 siswa (79,2%).

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. K. R. Kategori usia anak-anak, 2025.
- [2] UNICEF, 2024. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/laporan/status-gizi-anak-usia-sekolah-dasar-dan-faktor-faktor-yang-berkaitan-dengannya-di-jawa>.
- [3] C. N. Helena, T. Mautang, A. Paturusi and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja," *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol. 8, 2025.
- [4] H. Harpina and J. Andres, "Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Ternate Selatan," *Jurnal Ilmiah*

Wahana Pendidikan, 2023.

- [5] N. Suhartatik , V. Aprilia, H. D. Herawati, A. Setyaningsih, R. F. J. Polnaya, R. Breemer, S. Palijama, L. Ega, G. Tetelepta, P. Picauly, N. R. Timisela, M. A. S. Aji, S. Purwayantie and A. Hintono, *Panduan Gizi Sehat Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*, Yogyakarta: CV. Indotama Solo., 2022.
- [6] S. A. Azzahra, A. P. Mulya and E. A. Rukmasari, "Picky Eater Dan Asupan Nutrisi Anak Prasekolah Desa Tanjung Sari Sumedang," *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, vol. 11, 2025.
- [7] K. K. R. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, Jakarta, 2019.
- [8] P. D. Ramadani, S. Maya and Y. Ernalina, "Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Kaitannya dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, vol. 4 No 2, 2023.
- [9] T. E. Jatimikowati, K. Nuraini, D. R. Winarti and A. B. Adwitiya, "Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia DiniJ," *Jurnal Obsesi*, vol. 7, no. 2, pp. 1279-1294, 2023.
- [10] A. Merryana and B. Wirjatmadi, *Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan*, Jakarta: Kencana Prenamedia, 2017.
- [11] N. Hidayat, F. P. Rahmawati, D. D. Putri, I. S. Hafizah , N. Oktavian and K. Shausan, "Hubungan Kebiasaan Jajan, Pola Makan, dan Konsumsi Pangan Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah," *Holistik Jurnal Kesehatan*, vol. 19, 2025.
- [12] WHO, "Acceleation Plan to Stop Obesity," World Health Organization, 2023.
- [13] L. A. T, M. Khairulisha and M. , "hubungan antara pola makan dan aktiitas fisik terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Provinsi Aceh Barat," *Sains Medisina* , vol. 3, p. 377–390, 2025.