

## DETERMINAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

**Zulfa Amira**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia

[zulfaamira4@gmail.com](mailto:zulfaamira4@gmail.com)

### Abstract

*Malnutrition remains a central issue. There are various factors that cause this problem to become very complex. The research problem is what factors are related to nutritional status. The aim of the research was to determine factors related to nutritional status in elementary school children. This research is qualitative research presented in descriptive form. The data collection method was carried out by means of in-depth interviews, observation and document review. Data analysis techniques using content analysis include data collection, data analysis, data reduction, data verification, then drawing conclusions. The research conclusion is that the variables related to nutritional status are the mother's level of knowledge, mother's education, family income, infectious diseases, energy consumption level, and protein consumption level.*

**Keywords:** *Malnutrition, Children, Nutritional Status*

### Abstrak

Gizi buruk masih merupakan isu sentral. Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah ini menjadi sangat kompleks. Masalah penelitian adalah faktor apakah yang berhubungan dengan status gizi. Tujuan dari penelitian untuk menentukan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak-anak sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam, observasi dan telaah dokumen. Teknik analisis data menggunakan content analysis (analisis isi) meliputi pengumpulan data, analisis data, reduksi data, verifikasi data, kemudian penarikan kesimpulan. Simpulan penelitian, variabel yang berhubungan dengan status gizi adalah tingkat pengetahuan ibu, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, penyakit menular, tingkat konsumsi energi, dan tingkat konsumsi protein.

**Keyword :** *Gizi Buruk, Anak-Anak, Status Gizi.*

### PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005). Gizi yang baik

akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Heath et al., 2005).

Upaya peningkatan status gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin, salah satunya anak usia sekolah. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat (Calderón, 2002; Choi et al., 2008). Hal ini menjadi penting karena anak sekolah merupakan generasi penerus tumpuan bangsa sehingga perlu dipersiapkan dengan baik kualitasnya, anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan guna menunjang kehidupannya di masa mendatang, guna mendukung keadaan tersebut di atas anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar, sehingga memerlukan status gizi yang baik (Depkes RI, 2005; Joshi, 2011).

Pertumbuhan fisik sering dijadikan indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi. Seorang anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya (Bryan et al., 2004). Tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar.

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa sekolah akan mengalami proses percepatan pada umur 10-12 tahun, dimana penambahan berat badan per tahunnya sampai 2,5kg. Aktivitas pada anak usia sekolah semakin tinggi dan memperkuat kemampuan motoriknya (Taras, 2005). Pertumbuhan jaringan limfatik pada usia ini akan semakin besar bahkan melebihi orang dewasa. Kemampuan kemandirian anak akan semakin dirasakan dimana lingkungan luar rumah, dalam hal ini sekolah cukup besar, sehingga beberapa masalah sudah mampu diatasi dengan lingkungan yang ada, rasa tanggungjawab, dan percaya diri dalam tugas sudah mulai terwujud, sehingga dalam menghadapi kegagalan maka anak sering kali dijumpai reaksi kemarahan atau kegelisahan, perkembangan kognitif, psikososial, interpersonal, psikoseksual, moral, dan spiritual sudah mulai menunjukkan kematangan pada usia ini.

Pada anak-anak, KEP dapat berdampak dalam menghambat pertumbuhan, rentan terhadap penyakit infeksi dan mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan. Anak disebut KEP apabila berat badannya kurang dari 80% indeks berat badan menurut umur (BB/U) baku WHO-NCHS. Pada umumnya penderita KEP berasal dari keluarga yang berpenghasilan rendah (Supariasa, et al., 2002).

Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan keluarga serta tingkat pendapatan keluarga (Supariasa, et al., 2002; Mukherjee et al., 2008). Faktor ibu memegang peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan yang bergizi dalam keluarga, sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak (Lazzeri et al., 2006; Rina, 2008).

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam, observasi dan telaah dokumen. Teknik analisis data menggunakan content analysis (analisis isi) meliputi pengumpulan data, analisis data, reduksi data, verifikasi data, kemudian penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengetahuan gizi yang rendah dapat menghambat usaha perbaikan gizi yang baik pada keluarga maupun masyarakat sadar gizi artinya tidak hanya mengetahui gizi tetapi harus mengerti dan mau berbuat. Penambahan pengetahuan pada masyarakat melalui berbagai kegiatan penyuluhan dan sejenisnya, pada dasarnya merupakan usaha perbaikan yang menggunakan cara mendidik masyarakat sehingga dapat mengatasi masalah gizinya.

Menurut Proverawati dan Asfuah (2009), tingkat pendidikan formal merupakan faktor yang ikut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan menekuni pengetahuan yang diperoleh. Masukan gizi anak sangat tergantung pada sumber-sumber yang ada di lingkungan sosialnya, salah satu yang menentukan adalah ibu. Peranan orang tua, khususnya ibu, dalam menyediakan dan menyajikan makanan bergizi bagi keluarga, khususnya anak menjadi penting. Kualitas pelayanan ibu dalam keluarga ditentukan oleh penguasaan informasi dan faktor ketersediaan waktu yang memadai. Kedua faktor tersebut antara lain faktor determinan yang dapat ditentukan dengan tingkat pendidikan, interaksi sosial dan pekerjaan.

Pendapatan merupakan pengaruh yang kuat terhadap status gizi. Setiap kenaikan pendapatan umumnya mempunyai dampak langsung terhadap status gizi penduduk. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan

kuantitas makanan. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder. Jika tingkat pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung membaik pula. Namun, mutu makanan tidak selalu membaik jika tidak digunakan untuk membeli pangan atau bahan pangan berkualitas gizi tinggi.

Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera, menyebutkan bahwa dalam mencapai suatu peningkatan status gizi keluarga salah satunya dapat dilakukan dengan pengembangan kualitas keluarga melalui penyelenggaraan Keluarga Berencana yang mengatur tentang jumlah anggota keluarga. Teori lain juga menyebutkan bahwa program pemerintah melalui Keluarga Berencana telah menganjurkan norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera yaitu dua anak saja dan dengan jarak antara anak satu dengan lainnya sekitar 3 tahun, sehingga orang tua dapat memberikan kasih sayang dan perhatian pada anak dan sebaliknya anak akan mendapatkan kebutuhan yang diperlukan untuk tumbuh kembangnya. Secara ekonomi keluarga kecil lebih menguntungkan, sehingga diharapkan kesejahteraan keluarga lebih terjamin

## **PENUTUP**

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, penyakit infeksi, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada anak sekolah dasar. Pihak sekolah disarankan mengeluarkan kebijakan untuk melarang pedagang berjualan di lingkungan sekolah dan menginstruksikan para siswa untuk membawa bekal makanan yang mengandung gizi seimbang dari rumah sehingga gizinya tetap terpenuhi. Masyarakat disarankan dapat melakukan upaya-upaya sebagai berikut: memilih bahan makanan yang murah akan tetapi tetap mengandung nilai gizi yang tinggi, membuat variasi dalam penyajian makanan sehingga meningkatkan nafsu makan anak, serta menjaga kesehatan anak untuk mencapai status gizi yang baik. Pihak puskesmas agar secara rutin memberikan penyuluhan-penyuluhan di bidang gizi dan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adha, F., & Aprilla, N. "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Penyakit Anak Usia Dini Di Tk Negeri Pembina Kecamatan Kampar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*". (2020).
- Akbar, F., Ambohamsah, I., & Amelia, R. "Modifikasi Makanan Untuk Meningkatkan Gizi Balita Di Kabupaten Polewali Mandar". *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. (2020)

- Apriani, I. "Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah". *Mega Buana Journal of Nursing*. (2022)
- Ariawan, I Gede Nova, dkk. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SD 4 Penebel". *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, (2021).
- Ariyaningtiyas, R. "Hubungan Citra Tubuh Dan Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 5 Surakarta". Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU. Muhammadiyah Surakarta. (2019)
- Azijah, I., & Adawiyah, A. R. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah". *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. (2021)
- Besari, Dina Ainun. "Determinan Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Branta Pesisir Dan Desa Tlanakan Kecamatan Tlanakan Kabupaten Pamekasan." *E-Jurnal Boga*, (2019).
- Damayanti, Dini, Retno Sugesti, Salfia Darmi. "Determinan Status Gizi Pada Anak Usia 5-6 Tahun". *Jurnal Kebidanan Indonesia* (2022).
- Isnanto, dkk. "Determinan Status Gizi Pada Status Kesehatan Gigi Anak Usia Sekolah: Systematic Literature Review". *Journal of Dental Hygiene and Therapy* (2021).
- Khair, A., Rahayu, S. F., & Muhsinin. "Faktor yang Mempengaruhi Statuz Gizi Anak Prasekolah". (2021).
- Permenkes. "Angka Kecukupan Gizi Yang Duianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia". (2019)
- Purwadi, Happy Novriyanti, dkk. "Determinan Wasting pada Usia 6-59 Bulan: Indonesia Family Life Survey 2014". *Amerta Nutrition*, (2023).
- Rahmiwati, Anita, dkk. "Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar". *Jurnal Kesehatan*, (2019).
- Rohmawati, W., & Hartati, L. "Hubungan Statuz Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 3-5 tahun di Kelurahan Lemahireng Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten". *Jurnal Involusi Kebidanan*. (2019)
- Sahid, Muhammad Hidayat, dkk. "Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1-3 Sekolah Dasar". Bandung, (2021).
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau dari Capaian Gizi Seimbang". *Jurnal Tata Boga*. (2021)
- Uramako, Destrina Friskadian. "Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, (2021).
- Wicaksana, Dhiki Arif dan Rahmah Hida Nurriszka. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (2019).
- Wulanta, E., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. "Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara". *Jurnal KESMAS*. (2019)

Yulita, dkk. *“Determinan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar”*. Jurnal Health and Nutritions (2022).