

## **TUGAS AKHIR**

### **GAMBARAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI ANAK KELAS V SDN 8 TANJUNG BONAI AUR, KECAMATAN SUMPUR KUDUS, KABUPATEN SIJUNJUNG**

*Diajukan ke Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang  
sebagai Persyaratan dalam Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir  
Poltekkes Kemenkes Padang*



**SOGIA HASANAH**  
**NIM : 192110111**

**PRODI D3 GIZI  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Tugas Akhir**

“Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8  
Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung”

Disusun oleh :  
**SOGIA HASANAH**  
NIM : 192110111

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:  
Padang, 07 Juni 2022

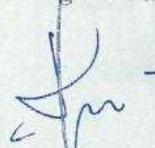
Menyetujui:

**Pembimbing Utama**



**(Edmon, SKM, M.Kes)**  
NIP. 19620729 1987031003

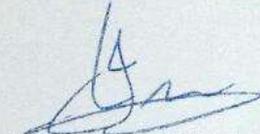
**Pembimbing Pendamping**



**(Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM)**  
NIP. 196905291992032002

Padang, 07 Juni 2022

**Ketua Jurusan Gizi**



**(Kasmivetti, DCN, M. Biomed)**  
NIP. 196404271987032001

**HALAMAN PENGESAHAN  
TUGAS AKHIR**

"Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8  
Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung"

Disusun oleh :

**SOGIA HASANAH**  
NIM : 192110111

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal: Padang, 07 Juni 2022

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua,**

**(Safvanti, SKM, M.Kes)**  
NIP. 196306091988032001

  
(.....)

**(Ir. Zulferi, M.Pd)**  
NIP. 195812111983021002  
Anggota,

  
(.....)

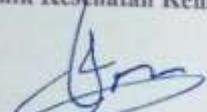
**(Edmon, SKM, M.Kes)**  
NIP. 196207291987031003  
Anggota,

  
(.....)

**(Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM)**  
NIP.196905291992032002

  
(.....)

Padang, 18 Juni 2022  
Ketua Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

  
**(Kasmivetti, DCN, M. Biomed)**  
NIP. 196404271987032001

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama lengkap : Sogia Hasanah  
NIM : 19211011  
Tanggal lahir : 5 Februari 2001  
Tahun masuk : 2019  
Peminatan : Gizi Masyarakat  
Nama Pembimbing Utama : Edmon, SKM, M.Kes  
Nama Pembimbing Pendamping : Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM  
Nama Dewan Penguji : Sayanti, SKM, M.Kes  
Nama Anggoa Dewan Penguji : Ir. Zulferi, M.Pd

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam hasil Tugas Akhir saya yang berjudul:

**“Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung”**

Apakah suatu saat nanti terbuti saya melakukan tindakan plagiat , maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebener-benarnya.

Padang, Juni 2022



Sogia Hasanah

NIM:192110111

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### IDENTITAS

Nama : Sogia Hasanah  
NIM : 192110111  
Tempat/Tanggal Lahir : Sijunjung / 05 Februari 2001  
Anak ke : 1 (satu)  
Jumlah Bersaudara : 2 (dua)  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum kawin  
Alamat : Jorong Bonai, Nagari Tanjung Bonai Aur  
Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung

### NAMA ORANG TUA

Ayah : Inggra  
Pekerjaan : Petani  
Ibu : Nelfitri  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

### RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Ajaran
1.	TK	DHARMAWANITA	2006-2007
2.	SD	SDN 8 TANJUNG BONAI AUR	2007-2013
3.	SMP	SMPN 7 SIJUNJUNG	2013-2016
4.	SMA	SMAN 2 SIJUNJUNG	2016-2019
5.	D III GIZI	POLTEKKES KEMENKES RI PADANG	2019-2022

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
PADANG  
JURUSAN GIZI**

**Tugas Akhir, Juni 2022**

**Sogia Hasanah**

**Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8  
Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung  
Vi + 50 halaman, tabel 18, 6 lampiran**

**ABSTRAK**

Anak sekolah termasuk dalam salah satu kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah kelompok dalam masyarakat yang paling mudah mengalami gangguan terkait gizi atau kesehatan. Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 prevalensi anak usia sekolah kurus di Kabupaten Sijunjung berdasarkan IMT/U sebanyak 9,66%. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SDN 8 Tanjung Bonai Aur yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 31 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan subjek. Teknik pengumpulan data yaitu secara primer dan sekunder dan untuk pengolahan data editing, coding, entry dan cleaning serta analisis data univariat.

Penelitian ini diperoleh 25,8% siswa memiliki status gizi kurang, dan 9,7% gemuk. Pola makan didapatkan lebih dari sepertiga (35,5%) asupan energi kurang, sepertiga (32,3%) asupan protein kurang, hampir separoh (48,4%) asupan lemak kurang, dan sepertiga (32,3%) asupan karbohidrat kurang.

Disarankan kepada pihak sekolah menyediakan kantin dilingkungan sekolah yang menjual makanan porsi dan menjual buah-buahan agar memudahkan siswa membeli makanan yang seimbang dan agar frekuensi makan siswa terpenuhi. Dan diharapkan kepada pihak sekolah mengadakan ekstrakurikuler olahraga rutin setiap minggu agar siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik.

**Kata kunci : Pola makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi**

**Daftar Pustaka : 27 (2014-2022)**

**HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC  
OF INDONESIA PADANG  
MAJORING IN NUTRITION**

**Final Project, June 2022**

**Sogia Hasanah**

**Overview of diet, physical activity and nutritional status of Fifth graders at  
SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Sumpur Kudus District, Sijunjung Regency**

**Vi + 50 pages, table 18, appendix 6**

**ABSTRACT**

School Children are included in one of the nutritionally vulnerable. The nutritionally vulnerable group is the group in society that is most susceptible to problems related to nutrition or health. Based on riskesdas data in 2018, the prevalence of underweigh school-age children in Sijunjung regency based on BMI/U was 9,66%. This study aims to determine the description of the diet, physical activity and nutritional status of children in the Fifth grade at SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Sumpur Kudus District, Sijunjung Regency.

This research is descriptive with cross sectional design. This research was conducted at SDN 8 Tanjung Bonai Aur which was conducted in January 7, 2022 with a population of 31 people. Sampling was done by means of a saturated sample, that is all the population was used as a subject. Data collection techniques are primary and secondary ad for data processing editing, coding, entry and cleaning as well as univariate data analysis.

The result of this study showed that 25,8% of student had poor nutritional status, and 9,7% were obese. The diet showed that more than on third (35,5%) had less energy intake, one third (32,3%) lacked protein, almost half (48,4%) had less fat intake, and one third (32,3%) lacked carbohydrates.

It is suggested to the school to provide a canteenn in the school environment that sells portioned food and sells fruit to make it easier for students to buy balanced food and so that the frequency of students meals is met. And it is hoped that the school will hold reguler sport extracurriculars every week so that students can make good use of their free time.

**Keyword : Diet, Physical Activity and Nutritional Status**

**Bibliography : 27 (2014-2022)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi, pada Program Studi D3 Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang. Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Bapak Edmon SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Si. selaku Direktur Poltekkes Kementrian Kesehatan Padang
2. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Ibu Safyanti, SKM, M.Kes selaku Ka. Prodi D-III Jurusan Gizi
4. Bapak Dr. Gusnedi, STP, MPH selaku Pembimbing Akademik
5. Orang tua, adek dan keluarga yang telah memberikan doa dukungan dan motivasi.
6. Teman-teman seperjuangan yang ikut memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Tugas Akhir ini.

Akhir kata penulis berharap berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Padang, 07 Juni 2022

Penulis,

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>	
A. Status Gizi.....	6
1. Pengertian Status Gizi.....	6
2. Faktor Yang memepengaruhi Status Gizi.....	6
3. Penilaian Status Gizi.....	7
B. Anak Sekolah Dasar.....	13
1. Pengertian AnakSekolah Dasar.....	13
2. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah.....	14
C. Pola Makan.....	15
1. Frekuensi.....	16
2. Jenis.....	16
3. Jumlah .....	17
D. Aktivitas Fisik.....	19
E. Kerangka Teori.....	22
F. Kerangka Konsep.....	22
G. Definisi Operasional.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27

E. Teknik Pengolahan Data.....	27
F. Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pembahasan .....	31
B. Hasil .....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	32
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	32
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Makanan Pokok di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	33
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Protein Hewani di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	33
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Protein Nabati di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	33
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Sayur di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	34
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Buah di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	34
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori Asupan Energi di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	35
Tabel 9	Distribusi Siswa Berdasarkan Kategori Asupan Protein di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	35
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori Asupan Lemak di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	35
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori Asupan Karbohidrat di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	36
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Makan Pokok di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	36
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Protein Hewani di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	36
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Protein Nabati di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	37
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Sayuran di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	37

Tabel 16	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Buah di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	37
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Pola Makan di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus.....	38
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Aktivitas Fisik di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022.....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A : Kuesioner Penelitian

Lampiran B : SQ-FFQ

Lampiran C : Master Tabel Penelitian

Lampiran D : Output Hasil Penelitian

Lampiran E : Konsultasi Pembimbing 1

Lampiran F : Konsultasi Pembimbing 2

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak sekolah termasuk dalam salah satu kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah kelompok dalam masyarakat yang paling mudah mengalami gangguan terkait gizi atau kesehatan (Priska, 2020).

Pada saat ini gizi menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia, tidak terkecuali pada anak sekolah dasar. Perkembangan masalah gizi yang sering dialami seperti gizi kurang, bila masalah gizi ini tidak ditangani maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak pada masa yang akan datang. Seseorang dengan masalah gizi kurang umumnya disebabkan karena sosial ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi (Putri, 2018).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengatur proses tubuh (Majestika, 2018).

Status gizi dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Penyebab langsung yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, sanitasi pelayanan kesehatan yang tidak memadai. Penyebab mendasar terjadinya krisis ekonomi, politik, sosial dan bencana alam (Majestika, 2018).

Masalah gizi di Indonesia saat ini dikenal dengan masalah gizi ganda (double burden). Maksudnya disuatu sisi masalah gizi kurang masih banyak dan disisi lain masalah gizi lebih pun terus meningkat, hal ini terjadi disetiap kelompok usia mulai di perkotaan sampai pedesaan. Gizi kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan resiko menderita penyakit degenerative.

Berdasarkan data riskesdas tahun 2013, prevalensi anak usia sekolah kurus di Indonesia berdasarkan IMT/U sebanyak 12,1% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 10,2%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017, prevalensi anak usia sekolah kurus di Sumatera Barat berdasarkan IMT/U sebanyak 11,8% dan berdasarkan data riskesdas tahun 2018 mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 9,63%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data riskesdas tahun 2017, prevalensi anak usia sekolah kurus di kabupaten Sijunjung berdasarkan IMT/U sebanyak 13,8% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 9,66%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Dinas Kab. Sijunjung).

Berdasarkan data puskesmas kumanis tahun 2020, prevalensi anak usia sekolah berdasarkan IMT/U yang paling tertinggi di antara 5 SD di Nagari Tanjung Bonai Aur yaitu SDN 8 sebanyak 22,8%, diikuti oleh SDN 11

Tanjung Bonai Aur sebanyak 12,9% dan prevalensi yang paling rendah adalah SDN 23 sebanyak 7,18% ( Puskesmas Kumanis, 2020).

Masalah gizi terjadi pada anak akibat kesalahan dalam memilih makanan. Tidak banyak anak yang mau memilih makanan dengan gizi seimbang. Anak lebih cenderung menyukai fast food yang sifatnya tinggi lemak, rendah serat, vitamin dan mineral (Ensi, 2019).

Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang yang memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial. Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan (Rosi, 2020).

Banyak penelitian telah dilakukan menunjukkan kelompok anak sekolah mengalami masalah gizi, faktor yang menyebabkan masalah gizi itu diantaranya adalah pola makan yang salah. Pola makan yang dapat diamati meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah konsumsi. Frekuensi makan merupakan berapa kali seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari, baik berupa makanan utama maupun makanan selingan. Jenis makanan adalah keanekaragaman makanan yang dikonsumsi. Sedangkan jumlah makan adalah rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi dalam sehari (Ensi, 2019).

Selain pola makan, aktifitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi (gizi lebih/gizi kurang) apabila terjadi ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan sehingga asupan makan harus diperhatikan sesuai aktifitasnya guna memperhatikan status gizi.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan seperti berjalan kaki, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga. Latihan fisik merupakan semua bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Contoh latihan fisik seperti berlari, jogging, bermain bola, bersepeda, berenang (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik terhadap anak sekolah dasar (Erick, 2017).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola makan, aktifitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui Gambaran pola makan, aktifitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

## **2. Tujuan khusus**

- a. Diketahui status gizi anak SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.
- b. Diketahui pola makan anak SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.
- c. Diketahui aktivitas fisik anak SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Bagi penulis**

Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

### **2. Bagi Puskesmas**

Dapat dijadikan sebagai masukan dan menambah pengetahuan tentang gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

### **3. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, panduan dan referensi.

## **E. Ruang lingkup penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi anak kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Status Gizi**

#### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang atau sekelompok orang dapat digunakan untuk mengetahui apakah seseorang tersebut keadaan gizinya baik atau sebaliknya. Penilaian status gizi yaitu data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu dengan status gizi baik maupun buruk (Resta, 2021).

#### **2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi**

Menurut Unicef ada 3 penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar.

- a. Penyebab langsung yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik (Majestika, 2018).
- b. Penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai (Majestika, 2018)

- c. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi adalah terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi (Majestika, 2018).

### **3. Penilaian Status Gizi**

#### **a. Penilaian Secara Langsung**

##### **1) Pengukuran Antropometri**

Antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. secara umum untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi yang terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh (Resta, 2021).

Antropometri dapat mengukur fisik dan komposisi tubuh. Antropometri merupakan pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia, seperti berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar kepala, ukuran lingkar dada, ukuran lingkar lengan atas (Holli Muhammad, 2017).

Cara pengukuran tinggi badan dengan posisi belakang kepala, bahu, bokong, betis dan tumit menyentuh ke dinding lalu posisi kepala di garis frankfur catat hasil petunjuk. Cara mengukur berat badan dengan berdiri diatas timbangan, pandangan lurus ke depan dan mencatat hasil penunjukan angka pada alat ukur. Menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi yaitu pengukuran berat badan terhadap tinggi badan (Resta, 2021).

### a) Jenis Parameter

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter merupakan ukuran tunggal dari tubuh manusia antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak dibawah kulit.

#### (1) Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan kesalahan interpretasi status gizi. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat menjadi tidak berarti jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat (Rosi permata, 2020).

#### (2) Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, mineral yang terdapat dalam tubuh. Alasan berat badan digunakan sebagai parameter antropometri yaitu perubahan berat badan mudah terlihat dalam waktu singkat dan berat badan dapat digambarkan sebagai status gizi. Pengukuran berat badan memerlukan alat dengan hasil yang akurat, untuk mendapatkan ukuran berat badan yang akurat syaratnya alat ukur harus mudah digunakan dan dibawa, mudah didapatkan dan harga relatif murah, ketelitian alat ukur 0,1 kg (100 gram), skala mudah dibaca, cukup aman digunakan (Holli Muhammad, 2017).

#### (3) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter antropometri untuk pertumbuhan linear dan digunakan untuk menilai pertumbuhan tinggi badan.

Perubahan tinggi badan terjadi dalam waktu yang lama sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tinggi badan harus mempunyai tingkat ketelitian 0,1 cm (Holli Muhammad, 2017).

## **b) Indeks Antropometri**

### **(1) Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)**

Penentuan status gizi dengan menggunakan indeks tinggi badan menurut umur merupakan menilai status gizi dengan cara membandingkan tinggi badan dengan berat badan pada standar menurut umur anak tersebut. Indeks TB/U merupakan indikator antropometri yang sensitif terhadap menggambarkan tentang adanya gangguan pertumbuhan. Indeks ini juga spesifik memberikan gambaran tentang masalah gizi yang bersifat kronis tetapi tidak untuk menilai masalah gizi yang bersifat akut (Holli Muhammad, 2017).

### **(2) Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)**

Penentuan status gizi dengan menggunakan indeks BB/TB adalah menilai status gizi dengan cara membandingkan berat badan dengan tinggi badan pada standar menurut panjang/tinggi badan anak. Indeks BB/TB merupakan indikator antropometri yang sensitif dalam memberikan gambaran adanya gangguan pertumbuhan. Indeks ini spesifik dalam memberikan gambaran tentang masalah gizi yang sifatnya akut (Holli Muhammad, 2017).

### **(3) Berat Badan Menurut Umur (BB/U)**

Dalam keadaan yang abnormal, terdapat 2 kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berdasarkan karakteristik berat badan ini, maka indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (Supariasa, dkk, 2016).

### **(4) Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)**

Pengukuran Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak. IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang dan jaringan lemak. Anak yang berotot atau bertulang besar, umumnya memiliki nilai IMT/U tinggi walaupun tidak memiliki lemak tubuh berlebih (Retno, 2017).

### **(5) Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Indeks Masa (Tubuh IMT) hanya berlaku untuk orang dewasa berumur diatas 18 tahun. Indeks masa tubuh tidak bisa diterapkan kepada anak, bayi, ibu hamil dan olahragawan. IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang (Supariasa, dkk, 2016).

Pada orang dewasa, tinggi badan dan berat badan sama-sama digunakan untuk menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), dengan membagi berat badan (kg) dan tinggi badan kuadrat (meter).

## **2) Penilaian Status Gizi Laboratorium**

Metode laboratorium mencakup 2 pengukuran yaitu uji biokimia dan uji fungsi fisik. Uji biokimia adalah pengukuran status gizi dengan menggunakan peralatan laboratorium kimia. Tes biokimia mengukur zat gizi dalam cairan tubuh atau jaringan tubuh ekskresi urin. Contohnya adalah mengukur status iodium dengan memeriksa urine, mengukur status hemoglobin dengan pemeriksaan darah. Tes fungsi fisik merupakan kelanjutan dari tes biokimia atau tes fisik, contohnya tes penglihatan mata (rabun senja) sebagai gambaran kekurangan vitamin A (Sandra, dkk, 2017).

## **3) Penilaian Status Gizi Secara Klinis**

Penilaian status gizi secara klinis yang dapat digunakan untuk mendeteksi gejala dan tanda yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Gejala dan tanda yang muncul sering kurang spesifik untuk menggambarkan kekurangan zat gizi tertentu. Mengukur status gizi dengan melakukan pemeriksaan bagian-bagian tubuh bertujuan untuk mengetahui gejala yang muncul akibat kekurangan atau kelebihan gizi (Sandra, dkk, 2017).

### **b. Penilaian Secara Tidak Langsung**

#### **1) Survey konsumsi Makanan**

Survei diet atau penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi. Pengumpulan data konsumsi data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai

zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

#### **a) Metode Food Recall 24 jam**

Metode food recall merupakan metode pengukuran asupan zat gizi individu yang dilakukan dengan memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi responden sesuai dengan catatan konsumsi makanan. Prinsip pengukuran yaitu mencatat semua makanan yang dikonsumsi selama 24 jam mulai dari bangun tidur pagi hari sampai tidur kembali pada malam hari. Responden diminta untuk menyebutkan jenis bahan makanan serta berat yang dimakan pada saat 24 jam (Holli Muhammad, 2017).

Kelebihan metode food recall 24 jam yaitu mudah dilakukan serta tidak membebani responden, biaya lebih murah, waktunya cepat, dapat digunakan untuk responden yang buta huruf, dapat memberikan gambaran nyata yang benar dikonsumsi individu sehingga nilai zat gizi dalam sehari. Sedangkan kekurangan dari metode food recall adalah tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari, apabila recall satu hari. Ketepatannya tergantung daya ingat responden, cenderung bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit, membutuhkan tenaga yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat bantu URT (Holli Muhammad, 2017).

#### **b) Metode Frekuensi Makanan ( Food Frequency)**

Metode frekuensi makanan adalah metode untuk mengetahui atau memperoleh data tentang pola dan kebiasaan makan individu pada kurun waktu tertentu biasanya hari, minggu, bulan. Metode frekuensi makanan dapat

memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif. Kuesioner frekuensi bahan makanan memuat tentang daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu (Sandra, dkk, 2017).

Kelebihan Metode Frekuensi Makanan yaitu relatif murah dan sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan latihan khusus, dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan. Kekurangan Metode Frekuensi Makanan yaitu tidak dapat untuk menghitung intake zat gizi sehari, sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data, cukup menjemukan bagi pewawancara, perlu membuat percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner, responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi (Sandra, dkk, 2017).

## **2) Faktor Ekologi**

Masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung keadaan ekologis dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat untuk melakukan intervensi gizi (Resta, 2021).

## **3) Statistik Vital**

Menganalisis data beberapa statistik kesehatan dan kematian akibat penyebab tertentu dan lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaan dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Resta, 2021).

## **B. Anak Sekolah Dasar**

### **1. Pengertian Anak Sekolah Dasar**

Usia Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang merupakan lanjutan dari pendidikan kanak-kanak. Pendidikan yang didapatkan pada jenjang pendidikan kanak-kanak secara langsung berpengaruh pada pendidikan di Sekolah Dasar. Aspek perkembangan yang menjadi sorotan pada masa usia Sekolah Dasar lebih difokuskan pada kemampuan kognitif dan psikomotorik anak. Hal ini dikarenakan pada usia perkembangan tersebut anak lebih banyak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan proses berfikir dan pergerakan aktif yang mereka lakukan setiap hari. Pada fase masa perkembangan usia Sekolah Dasar, anak mulai memasuki usia sekolah formal. Terdapat beberapa perbedaan kondisi yang dialami anak pada saat masa usia sekolah formal dan masa sebelumnya. Pada masa memasuki usia sekolah formal, anak akan menemui dan berada pada lingkungan baru (Dian Fitri, 2018).

Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jajanan berkalori tinggi dan rendah serat, sehingga sangat rentan untuk terjadi masalah gizi seperti kegemukan atau obesitas. Sebagian besar masalah gizi pada anak sekolah adalah kekurangan gizi, seperti anak yang pertumbuhannya terhambat (tinggi dan berat badan tidak sesuai standar normal (Mellyza, 2021).

### **2. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah**

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral.

Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Anak juga sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Supariasa, 2016).

Kebutuhan energi anak usia 10-12 tahun relatif lebih besar dari pada anak usia 7-9 tahun, karena pada anak usia 10-12 tahun pertumbuhannya lebih cepat, terutama penambahan tinggi badan. Kebutuhan energi anak 10-12 tahun mulai berbeda antara kebutuhan energi anak laki-laki dengan anak perempuan.

Anak laki-laki lebih banyak membutuhkan energi karena lebih banyak melakukan aktivitas fisik, sedangkan anak perempuan lebih banyak membutuhkan protein dan zat besi karena biasanya sudah mengalami menstruasi. Anak sekolah yang pada dasarnya memiliki kebiasaan banyak beraktivitas di luar rumah, ini biasanya sering melupakan waktu makan.

Kebiasaan melupakan makan dapat mempengaruhi asupan makan anak. Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dijadikan acuan untuk perbaikan asupan makan yang dianalisis secara individual maupun kelompok. Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan faktor infeksi.

### **C. Pola Makan**

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Gizi optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok umur (Resta, 2021).

Pola makan memberikan gambaran mengenai jenis bahan makanan, frekuensi, jumlah bahan yang dikonsumsi. Pola makan ialah kebiasaan menetapkan konsumsi makan berdasarkan jenis bahan yaitu jenis bahan makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemeliharaan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya, sosial ekonomi (Ensi, 2019).

### **1. Frekuensi**

Frekuensi makan yaitu makan 3 kali sehari secara teratur yang dimulai dari makan pagi, makan siang dan makan malam dan konsumsi makanan selingan sehat 2 kali sehari. Anak yang tidak sarapan memiliki hubungan dengan peningkatan IMT. Sarapan setiap hari penting untuk perkembangan otak anak yang sangat bergantung pada asupan makanan secara teratur, makan siang menyediakan 20% kebutuhan harian energi, protein, lemak dan karbohidrat, serta 15% dari kebutuhan kalsium, zat besi dan vitamin A (Stevani, 2020).

### **2. Jenis Makanan**

Anak usia sekolah sudah cenderung dapat memilih makanan yang disukai dan mana yang tidak. Anak-anak mempunyai sifat yang berubah-ubah terhadap makanan. Sering kali anak memilih makanan yang salah terlebih lagi jika tidak dibimbing oleh orang tuanya. Selain itu anak lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah sehingga anak lebih sering menemukan aneka jajanan, baik yang dijual disekitar sekolah, lingkungan bermain ataupun pemberian teman (Nurul, 2017).

Variasi pada jenis makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak. Variasi dari teknik pengolahan seperti direbus, digoreng, disetup, akan memberikan penampilan dan tekstur dari makanan menjadi berbeda. Sehingga perlu dihindari pengulangan warna, rasa, bentuk dan teknik pengolahan dalam satu menu untuk mencegah terjadinya kebosanan. Keanakeragaman makanan dapat diterapkan dengan mengonsumsi lima kelompok makanan seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman setiap hari atau setiap kali makan (Stefani,2020).

### **3. Jumlah Asupan**

#### **a. Energi**

Tubuh memerlukan energi sebagai sumber tenaga untuk segala aktivitas. Energi diperoleh dari makanan sehari-hari yang terdiri dari berbagai zat gizi terutama karbohidrat dan lemak. Energi yang dipergunakan untuk melakukan pekerjaan, dilepaskan dalam tubuh pada proses pembakaran zat-zat makanan. Dengan mengukur jumlah energi yang dikeluarkan itu dapat diketahui berapa banyak makanan yang diperlukan untuk menghasilkannya. Sumber energi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Selain itu bahan makanan sumber karbohidrat, seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni (Dian yulianti, 2021).

#### **b. Protein**

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan dan protein menyediakan bahan-bahan yang penting peranannya untuk pertumbuhan serta pemeliharaan

jaringan tubuh. Secara praktis dapat dikatakan bahwa hampir semua sumber nitrogen dalam makanan sehari-hari adalah protein. Protein dalam tubuh mempunyai fungsi antara lain untuk pertumbuhan dan pemeliharaan, untuk pembantuan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi dan mengangkat zat-zat gizi (Dian yulianti, 2021).

Sumber protein bisa berasal dari bahan makanan hewani maupun bahan makanan nabati. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai, dan hasilnya, seperti tempe, dan tahu serta kacang-kacangan (Dian yulianti, 2021).

### **c. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah zat gizi sumber energi paling penting bagi makhluk hidup karena molekulnya menyediakan unsur karbon yang siap digunakan oleh sel. Secara kimia, karbohidrat dapat didefinisikan sebagai turunan aldehid atau keton dari alkohol polihidrid (karena mengandung gugus hidroksi lebih dari satu) atau sebagai senyawa yang menghasilkan turunan tersebut apabila di hidrolisis (Rosi permata, 2020).

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makan Indonesia adalah beras. Karbohidrat banyak terdapat dalam berbagai bahan makanan yang dikonsumsi, terutama pada bahan pangan yang banyak mengandung tepung/pati dan gula (Rosi permata, 2020).

#### **d. Lemak**

Lemak (lipid) merupakan komponen struktural dari semua sel-sel tubuh, yang dibutuhkan oleh ratusan bahkan ribuan fungsi fisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Sebagian besar (99%) lemak tubuh adalah trigliserida. Trigliserida terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak. Disamping mensuplai energi, lemak terutama trigliserida, berfungsi menyediakan cadangan energi tubuh, isolator, pelindung organ dan menyediakan asam-asam lemak esensial. Selain itu juga berfungsi penting dalam metabolisme zat gizi, terutama penyerapan karotenoid, vitamin A, D, E dan K (Dian, 2021).

Lemak dikonsumsi dalam bentuk lemak atau minyak yang tampak (seperti gajih, mentega, margarin, minyak, santan) dan minyak yang tidak tampak (terkandung dalam makanan). Lemak yang tampak dalam bentuk padat cenderung mengandung lebih banyak asam lemak jenuh. Kontribusi energi dari lemak sebaiknya sekitar 35% pada anak usia 1-3 tahun, 30% pada usia 4-18 tahun dan 25% pada orang dewasa. Perbaikan menu dengan komposisi energi asam lemak ini sangat penting agar upaya pencegahan penyakit kronik degeneratif sedini mungkin dapat tercapai (Dian, 2021).

#### **D. Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Pola aktivitas fisik yang tidak baik akan menyebabkan gangguan keseimbangan energi, selain itu kurangnya aktivitas juga akan berpengaruh pada pertumbuhan sehingga anak

akan mengalami gangguan dalam pertumbuhan dengan kata lain pertumbuhan menjadi tidak maksimal (Putri, dkk, 2018).

WHO mengklarifikasi aktifitas fisik pada anak usia 5-17 tahun sebagai berikut:

### **1. Kegiatan Ringan**

Hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, main komputer, belajar dirumah, nongkrong (Afifah Dwita, 2020).

### **2. Kegiatan Sedang**

Mebutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat (Afifah Dwita, 2020).

### **3. Kegiatan Berat**

Biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond (Afifah dwita, 2020).

Aktivitas fisik anak sekolah dasar dinilai dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* yang disesuaikan bagi anak usia sekolah dasar usia 6-14 tahun. PAQ-C terdiri dari 10 pertanyaan, sembilan pertanyaan yang meliputi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan

selama satu minggu terakhir serta satu pertanyaan yang menyebutkan sakit atau sesuatu hal yang mencegah siswa melakukan aktivitas fisik, pada pertanyaan nomor 10 ini tidak dimasukkan kedalam perhitungan (Arya Mahendra, 2018).

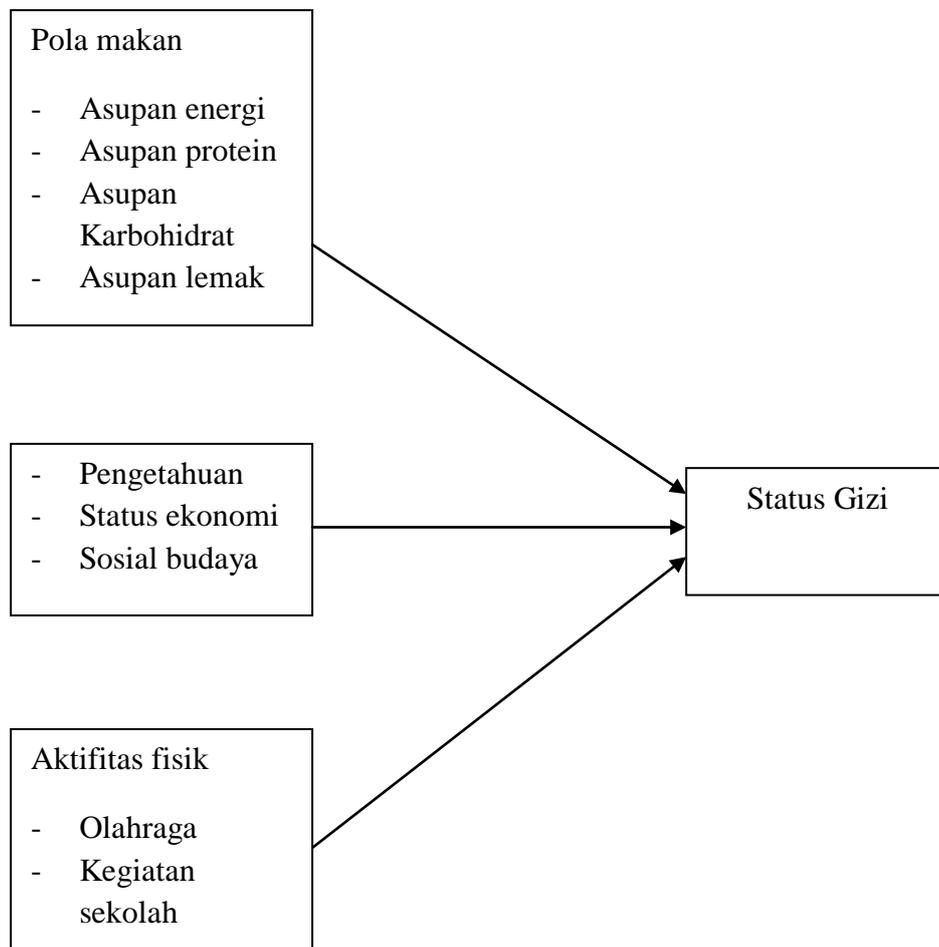
Teknik analisa untuk memberikan nilai yaitu dengan mengambil rata-rata nilai dari soal nomor satu sampai sembilan kemudian dimasukkan kedalam 2 kategori yaitu ringan, sedang.

- a. Pertanyaan nomor 1 (aktivitas waktu luang). Bernilai 1 apabila tidak pernah melakukan aktifitas fisik yang berarti aktivitas fisik sangat rendah. Bernilai 5 apabila melakukan aktivitas fisik 7 kali atau lebih yang berarti aktifitas fisik sangat tinggi.
- b. Pertanyaan nomor 2 sampai 8 (aktivitas fisik yang paling sesuai pada saat pelajaran PJOK, saat istirahat, saat makan siang, sepulang sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas jasmani rendah mendapat nilai 1 dan aktivitas fisik paling tinggi mendapat nilai 5.
- c. Pertanyaan nomor 9 diambil rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (tidak pernah melakukan aktivitas fisik bernilai 1 dan sangat sering mendapat nilai 5).
- d. Pertanyaan 10 dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan sakit atau suatu hal yang mencegah siswa untuk melakukan aktivitas fisik selama satu minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini tidak digunakan sebagai bagian dari penilaian.

### **Cara Penilaian Dan Pengkategorian PAQ-C**

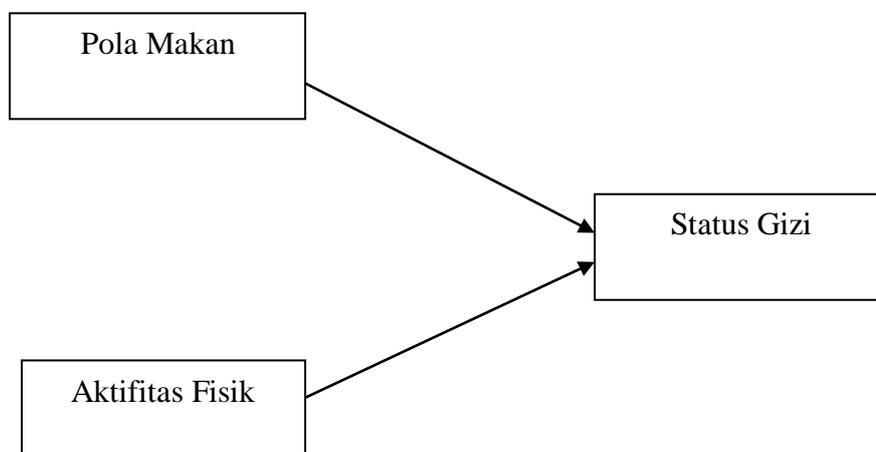
1. Hitung jumlah jawaban A, B, C, D dan E.
2. Jumlah dari jawaban A dikalikan dengan 1, jawaban B dikalikan dengan 2, jawaban C dikalikan dengan 3, jawaban D dikalikan dengan 4 dan jawaban E dikalikan dengan 5.
3. Jumlahkan hasil kali dari setiap jawaban, yang hasilnya akan menjadi total nilai dari PAQ-C masing-masing sampel.
4. Untuk menentukan aktivitas fisik dikategorikan sebagai aktifitas rendah jika nilai mean  $< 2$ , dan aktivitas sedang jika nilai meannya  $\geq 2$ .

### E. Kerangka Teori



Sumber: WHO 2005

### F. Kerangka Konsep



### G. Definisi Operasional

Variabel	Denisi	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Status gizi	Status gizi dinyatakan sebagai keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dengan klasifikasi yaitu status gizi kurang.	Pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan	-Microtoice -Timbangan digital	Berdasarkan IMT/U: 1. Kurus : $-3 \text{ SD s/d } < -2 \text{ SD}$ 2. Normal : $-2 \text{ SD s/d } +1 \text{ SD}$ 3. Gizi lebih (Overweight) : $+1 \text{ SD s/d } +2 \text{ SD}$	Ordinal
Frekuensi	Frekuensi makan adalah rata-rata kebiasaan mengkonsumsi makanan dalam satu bulan terakhir.	Wawancara	Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)	Frekuensi Konsumsi: 1. Cukup, jika: - MP : $\geq 5$ kali - PH : $\geq 2$ kali - PN : $\geq 3$ kali - Syr : $\geq 3$ kali - Bh : $\geq 4$ kali 2. Tidak cukup, jika: - MP : $< 5$ kali - PH : $< 2$ kali - PN : $< 3$ kali - Syr : $< 3$ kali - Bh : $< 4$ kali  Sumber: Pedoman gizi seimbang	Ordinal
Jumlah makanan	Jumlah makanan merupakan jumlah zat gizi yang dikonsumsi energi, karbohidrat, protein, lemak, dalam satu	Wawancara	Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)	Konsumsi asupan energi, karbohidrat protein, lemak : 1. Baik, $\geq 80\%$ dari AKG 2. Kurang, $< 80\%$ dari AKG	Ordinal

	hari.				
Jenis makanan	Jenis makanan adalah rata-rata jenis konsumsi makanan dalam satu bulan.	Wawancara	Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)	Jenis bahan makanan yang dikonsumsi dikategorikan : 1. Beragam, jika - Karbohidrat : $\geq 5$ - Protein hewani : $\geq 5$ - Protein nabati : $\geq 5$ - Sayur : $\geq 5$ - Buah : $\geq 5$ 2. Tidak beragam, jika: - Karbohidrat : $< 5$ - Protein hewani : $< 5$ - Protein nabati : $< 5$ - Sayur : $< 5$ - Buah : $< 5$	Ordinal
Pola Makan	Pola makan memberikan gambaran mengenai jenis bahan makanan, frekuensi, dan jumlah bahan yang dikonsumsi.	Wawancara	Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)	Pola makan : 1. Baik jika 3 terpenuhi (jenis, frekuensi dan jumlah) 2. Tidak baik $< 3$ (jenis, frekuensi, jumlah)	Ordinal
Aktifitas fisik	Aktivitas merupakan gerakan yang dilakukan tubuh dalam satu hari.	Wawancara	Kuesioner	Aktivitas fisik dikategorikan menjadi : 1. Rendah : jika mean $< 2$ 2. Sedang, jika mean $\geq 2$ ( Sumber: Arya Mahendra, 2018).	Ordinal

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian Cross Sectional yaitu suatu penelitian yang mencoba mengetahui mengapa masalah kesehatan tersebut bisa terjadi dimana variabel independen yaitu pola makan dan aktivitas fisik dan variabel dependen yaitu status gizi.

### **B. Tempat dan Waktu**

Penelitian ini dilakukan di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Penelitian dilakukan pada tanggal 7 Januari 2022.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 31 orang.

#### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung, dengan menggunakan teknik sampel jenuh dimana semua populasi dijadikan subjek.

Pengambilan sampel menggunakan kriteria sampel:

- a. Sampel terdaftar sebagai siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

- b. Responden bersedia dijadikan sampel untuk diwawancarai serta bersedia melakukan pengukuran Tinggi Badan dan penimbangan Berat Badan.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari hasil wawancara dengan siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur menggunakan SQ-FFQ untuk mengetahui pola makan, dan kuesioner untuk mengetahui aktivitas fisik. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan micratoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm untuk dapat mengetahui status gizi siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data yang dikumpulkan dari dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung yang dikumpulkan berdasarkan data laporan sekolah yang ada di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

#### **E. Teknik Pengolahan Data**

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program yang sesuai dengan cara :

##### **1. Pemeriksaan data atau *editing***

Kegiatan ini dilakukan untuk memeriksa setiap data primer mengenai kelengkapan dan kejelasan hasil penelitian. Yang termasuk data primer adalah

pola makan, aktifitas fisik dan status gizi anak kelas 5 SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Pemeriksaan atau *editing* mulai dilakukan oleh pewawancara setelah diperoleh data dari jawaban responden.

## 2. Coding

Pada tahap ini dilakukan proses memindahkan skor nilai jawaban ke kode pada setiap kuesioner.

a. Untuk variabel status gizi (IMT/U) diberi pengkodean:

1 = Kurus

2 = Normal

3 = Overweight

b. Variabel aktivitas fisik diberi pengkodean:

1 = Sangat rendah

2 = Rendah

c. Pada Frekuensi Konsumsi:

1. Cukup, jika:

KH :  $\geq 5$  kali

PH :  $\geq 2$  kali

PN :  $\geq 3$  kali

Syr :  $\geq 3$  kali

Bh :  $\geq 4$  kali

2. Tidak cukup, jika:

KH :  $< 5$  kali

PH :  $< 2$  kali

PN : <3 kali

Syr : <3 kali

Bh : <4 kali

d. Jumlah energi, karbohidrat, protein, lemak :

1 = Baik,  $\geq 80\%$  dari AKG

2 = Kurang,  $< 80\%$  dari AKG

e. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi dikategorikan :

1. Beragam, jika

Karbohidrat :  $\geq 5$

Protein hewani :  $\geq 5$

Protein nabati :  $\geq 5$

Sayur :  $\geq 5$

Buah :  $\geq 5$

2. Tidak beragam, jika:

Karbohidrat :  $< 5$

Protein hewani :  $< 5$

Protein nabati :  $< 5$

Sayur :  $< 5$

Buah :  $< 5$

f. Pola makan :

1. Baik, jika 3 terpenuhi (jenis, frekuensi dan jumlah)

2. Tidak baik, jika <3 (jenis, frekuensi, jumlah)

### 3. Entry

Pada tahap ini data yang diberi kode dimasukkan kedalam master tabel.

#### ***4. Cleaning***

Pada tahap ini dilakukan proses membersihkan data atau mengecek data ulang data dimaster tabel untuk siap dilanjutkan pada tahap berikutnya.

#### **F. Analisis Data**

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi pola makan, aktivitas fisik dan status gizi anak kelas 5 SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Sekolah Dasar (SD) Negeri 8 Tanjung Bonai Aur terletak di Nagari Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. Jumlah siswa SDN 8 Tanjung Bonai Aur pada tahun ajaran 2021/2022 adalah sebanyak 168 orang, terdiri dari kelas I jumlah siswa 15 orang, kelas II jumlah siswa 24 orang, kelas III jumlah siswa 33 orang, kelas IV jumlah siswa 34 orang, kelas V jumlah siswa 31 orang dan kelas jumlah siswa VI 31 orang. Selain itu SDN 8 Tanjung Bonai Aur memiliki guru 11 orang.

Fasilitas yang dimiliki SDN 8 Tanjung Bonai Aur yaitu ruang belajar sebanyak 11 ruang, 1 ruang Perpustakaan, 1 ruang Kepsek, 1 ruang Majelis guru, dan 1 ruang ibadah. Hal ini sangat membantu dalam proses belajar mengajar menjadi lancar.

#### **2. Gambaran Umum Siswa**

##### **a. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan pada siswa di SDN 8 Tanjung Bonai, Kecamatan Sumpur Kudus menurut kategori jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	51,7%
Perempuan	15	48,3%
Total	31	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin siswa laki-laki lebih banyak (51,7%) dibandingkan siswa perempuan (48,3%).

### 3. Hasil Analisa Univariat

#### a. Status Gizi (IMT/U)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur kudus Tahun 2022**

Status Gizi	n	%
Kurus	8	25,8
Normal	20	64,5
Gemuk	3	9,7
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui permasalahan status gizi siswa yaitu terdiri dari 25,8% kurus, dan 9,7% gemuk.

#### b. Pola Makan

Pola makan siswa berdasarkan distribusi jenis makanan, asupan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dan frekuensi makan dapat dilihat pada tabel berikut:

## 1) Frekuensi

### a) Frekuensi Makanan Pokok

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi siswa Berdasarkan Frekuensi Makanan Pokok di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Frekuensi Makan Pokok</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cukup</b>	<b>19</b>	<b>61,3</b>
<b>Tidak cukup</b>	<b>12</b>	<b>38,7</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui frekuensi jenis makanan pokok yang dikonsumsi siswa lebih dari sepertiga (38,7%) masih kurang.

### b) Frekuensi Protein Hewani

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi siswa Berdasarkan Frekuensi Protein Hewani di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Frekuensi Protein Hewani</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cukup</b>	<b>19</b>	<b>61,3</b>
<b>Tidak cukup</b>	<b>12</b>	<b>38,7</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui frekuensi jenis protein hewani yang dikonsumsi siswa lebih dari sepertiga (38,7%) masih kurang.

### c) Frekuensi Protein Nabati

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Protein Nabati di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Frekuensi Protein Nabati</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cukup</b>	<b>16</b>	<b>51,6</b>
<b>Tidak cukup</b>	<b>15</b>	<b>48,4</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui frekuensi jenis protein nabati yang dikonsumsi siswa hampir separoh (48,8%) masih kurang.

d) Frekuensi Sayur

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Sayur SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Frekuensi Sayur	n	%
Cukup	14	45,2
Tidak cukup	17	54,8
Total	31	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui frekuensi jenis sayur yang dikonsumsi siswa lebih dari separoh (54,8%) masih kurang.

e) Frekuensi Buah

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Buah di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Frekuensi Buah	n	%
Cukup	18	58,1
Tidak cukup	13	41,9
Total	31	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui frekuensi jenis buah yang dikonsumsi siswa hampir separoh (41,9%) masih kurang.

2) Asupan

a) Asupan Energi

**Tabel 8. Distribusi frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori Asupan Energi di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Asupan Energi	n	%
Baik	20	64,5
Kurang	11	35,5
Total	31	100

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui kategori asupan energi siswa lebih dari sepertiga (35,5%) memiliki asupan energi kurang.

**b) Asupan Protein**

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Siswa berdasarkan Kategori Asupan Protein Pada di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Asupan Protein</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Baik</b>	<b>21</b>	<b>67,7</b>
<b>Kurang</b>	<b>10</b>	<b>32,3</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui kategori asupan protein siswa sepertiga (32,3%) memiliki asupan protein kurang.

**c) Asupan Lemak**

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Siswa berdasarkan Kategori Asupan Lemak di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Asupan Lemak</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Baik</b>	<b>16</b>	<b>51,6</b>
<b>Kurang</b>	<b>15</b>	<b>48,4</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui kategori asupan lemak siswa hampir separoh (48,4%) memiliki asupan lemak kurang.

**d) Asupan Karbohidrat**

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi siswa berdasarkan Kategori Asupan Karbohidrat di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

<b>Asupan Karbohidrat</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Baik</b>	<b>21</b>	<b>67,7</b>
<b>Kurang</b>	<b>10</b>	<b>32,2</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui kategori asupan karbohidrat siswa sepertiga (32,3%) memiliki asupan karbohidrat kurang.

### 3) Jenis Konsumsi Makanan

#### a) Jenis Makan Pokok

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Makan Pokok di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Makanan Pokok	n	%
Beragam	21	67,7
Tidak beragam	10	32,3
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui jenis makan pokok yang dikonsumsi siswa sepertiga (32,3%) tidak beragam.

#### b) Jenis Protein Hewani

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Protein Hewani di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Protein Hewani	n	%
Beragam	22	71
Tidak beragam	9	29
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui jenis protein hewani yang dikonsumsi siswa hampir sepertiga (29%) tidak beragam.

#### c) Jenis Protein Nabati

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Protein Nabati di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Protein Nabati	n	%
Beragam	19	61,3
Tidak beragam	12	38,7
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui jenis protein nabati yang dikonsumsi siswa lebih dari sepertiga (38,7%) tidak beragam.

#### d) Jenis Sayuran

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Sayuran di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Sayur	n	%
Beragam	19	61,3
Tidak beragam	12	38,7
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui jenis sayur yang dikonsumsi siswa lebih dari sepertiga (38,7%) tidak beragam.

#### e) Jenis Buah

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Buah-Buahan pada Siswa di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Jenis Buah	n	%
Beragam	21	67,7
Tidak beragam	10	32,3
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui jenis buah yang dikonsumsi siswa sepertiga (32,3%) tidak beragam.

#### 4) Pola Makan

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Siswa di SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Pola Makan	n	%
Baik	7	22,6
Tidak baik	24	77,4
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa frekuensi pola makan siswa lebih dari  $\frac{3}{4}$  (77,4%) memiliki pola makan tidak baik.

### c. Aktivitas Fisik

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Siswa di SDN 8 Tanjung Bonai Aur Kecamatan Sumpur Kudus Tahun 2022**

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	13	41,9
Sedang	18	58,1
Total	31	100

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui bahwa frekuensi aktivitas fisik siswa hampir separoh (41,9%) memiliki aktivitas fisik ringan.

## B. Pembahasan

### 1. Status Gizi

Status gizi dalam penelitian ini menggunakan indikator IMT/U. Berdasarkan indeks IMT/U seseorang dikatakan sangat kurus apabila memiliki nilai  $< -3$  SD, kurus  $-3$  SD sampai dengan  $< -2$  SD, normal  $-2$  SD sampai dengan  $1$  SD, gemuk  $> 1$  SD sampai dengan  $2$  SD dan obesitas  $> 2$  SD (PMK, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 orang anak yang diteliti didapatkan 8 orang anak memiliki status gizi kurus (25,8%), 20 orang anak memiliki status gizi normal (64,5%), dan 3 orang anak memiliki status gizi gemuk (9,7%). Bila dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, anak dengan masalah gizi kurang lebih banyak ditemukan dibandingkan dengan anak dengan masalah gizi lebih. Namun bukan berarti anak yang memiliki status gizi lebih dapat dibiarkan begitu saja.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anak usia sekolah kurus di Indonesia berdasarkan IMT/U sebanyak 12,1% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 10,2%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017, prevalensi anak usia sekolah kurus di Sumatera Barat berdasarkan IMT/U sebanyak 11,8% dan berdasarkan data riskesdas tahun 2018 mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 9,63%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2017, prevalensi anak usia sekolah kurus di kabupaten Sijunjung berdasarkan IMT/U sebanyak 13,8% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 9,66%, namun perlu diperhatikan agar prevalensi tidak mengalami peningkatan (Dinas Kab. Sijunjung).

Berdasarkan perbandingan dari data sekunder dapat dibandingkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa prevalensi status gizi kurus di SDN 8 Tanjung Bonai Aur pada tahun 2022 meningkat dari 22,8% menjadi 25,8%.

Status gizi dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu faktor penyebab langsung yakni asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi., penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak baik dan sanitasi kesehatan yang tidak memadai (Majestika, 2018).

## **2. Pola Makan**

### **a. Frekuensi**

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 38,7% siswa memiliki frekuensi makan kurang. Pada umumnya ini disebabkan karena kebanyakan siswa melewatkan untuk sarapan pagi, makan malam atau kebiasaan siswa hanya makan 1-2 kali dalam sehari, sebanyak 38,7% siswa frekuensi konsumsi

protein hewani kurang, sebanyak 48,4% siswa frekuensi konsumsi protein nabati kurang, sebanyak 54,8% siswa frekuensi konsumsi sayur kurang, dan sebanyak 41,9% siswa frekuensi konsumsi buah kurang.

Penelitian dyvia (2019) tentang gambaran pola makan dan status ekonomi pada anak overweight di SD plus lillah Kecamatan Koto Tangah menunjukkan bahwa sebanyak 33,3%. Angka ini lebih rendah dibandingkan dengan frekuensi makan siswa SDN 8 Tanjung Bonai Aur sebanyak 38,7% masih kurang (Dyvia, 2019).

Sebagian besar makanan yang biasa dimakan oleh siswa pada saat makan yaitu karbohidrat dan protein hewani (nasi, telur dan ayam), sedangkan makanan yang biasa dimakan ketika sarapan disekolah yaitu gorengan, lontong, mie, dan donat. Ini merupakan salah satu tanda bahwa siswa tidak mengkonsumsi makanan yang seimbang yaitu ketika makan siswa jarang mengkonsumsi protein nabati, sayuran dan buah.

Berdasarkan wawancara dengan siswa didapatkan bahwa setiap makan siswa jarang mengkonsumsi protein nabati, sayuran dan buah- buahan. Rata-rata siswa mengkonsumsi protein nabati, sayuran dan buah hanya 1 kali sehari dan itu pun tidak mencukupi asupan siswa. Sedangkan menurut anjuran makan sehari anak mengkonsumsi makanan pokok 3 kali sehari dan setiap makan hendaknya seimbang yaitu ada karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak dan mineralnya.

## **b. Asupan**

### **1) Asupan Energi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa (35,5%) dari siswa

memiliki jumlah konsumsi energi yang kurang dan (64,5%) siswa memiliki konsumsi energi yang cukup. Konsumsi energi yang kurang dari kebutuhan biasanya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang dimakan yang dapat dinilai dengan jumlah kalori, serta diikuti oleh kurangnya pengetahuan dalam hal makanan serta ketersediaan makanan yang dimakan (Rosi, 2019).

Dibandingkan dengan hasil penelitian Rani (2019) tentang gambaran asupan, zat gizi (energi, protein), pola asuh ibu dan status gizi anak di kelurahan Ganting Parak Gadang Kecamatan Padang Timur yaitu 60,4% asupan energi kurang (Rani, 2019).

Kebutuhan energi dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan masukan energi bagi seseorang ditandai dengan berat badan normal. Konsumsi energi yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan (Rosi, 2019).

Sebaliknya, asupan energi yang tidak mencukupi kebutuhan dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi. Ketidakseimbangan energi secara berkepanjangan menyebabkan terjadinya masalah gizi yaitu gizi kurang serta berdampak pada perubahan berat badan seseorang (Shafira,2017).

## **2) Asupan Protein**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa (32,3%) siswa mengkonsumsi protein kurang, rata-rata siswa jarang mengkonsumsi sumber protein nabati setiap harinya.

Dibandingkan dengan hasil penelitian Rani (2019) tentang gambaran asupan, zat gizi (energi, protein), pola asuh ibu dan status gizi anak di

kelurahan Ganting Parak Gadang Kecamatan Padang Timur yaitu 22,9% asupan protein kurang (Rani, 2019).

Status gizi seseorang dikatakan baik atau optimal bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Status gizi seseorang kurang apabila mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi dalam jumlah berlebihan. Protein hewani dan nabati adalah bahan makanan penyumbang kalori yang cukup tinggi (Ensi, 2019).

Sumber makanan yang paling banyak mengandung protein berasal dari bahan makanan hewani, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan lain-lain. Sedangkan sumber protein nabati berasal dari tempe, tahu dan kacang-kacangan (GDDK, 2017). Anjuran asupan protein satu hari yaitu 10-15% dari total energi (AKG, 2019).

### **3) Asupan Lemak**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui sebanyak 48,4% siswa memiliki jumlah konsumsi lemak yang kurang disebabkan oleh rata-rata siswa jarang mengonsumsi gorengan seperti bakwan, tahu, dan lain-lain.

Dibandingkan dengan hasil penelitian Afeni (2019) tentang gambaran pola asuh ibu dan pola makan balita gizi kurang di Nagari Tandikat Kecamatan Patamuan Kabupaten padang pariaman yaitu 82,1% asupan lemak kurang (Afeni, 2019).

Konsumsi lemak dalam 1 hari 20-25% dari total kebutuhan dalam satu hari, konsumsi lemak yang kurang akan menyebabkan status gizi kurang dan konsumsi lemak yang berlebihan akan menyebabkan obesitas atau kegemukan

(AKG,2019).

#### **4) Asupan Karbohidrat**

Berdasarkan hasil penelitian (32,2%) siswa memiliki jumlah konsumsi karbohidrat yang kurang. Ini disebabkan oleh rata-rata siswa mengkonsumsi makanan pokok sumber karbohidrat dalam jumlah yang kurang dalam satu kali makan.

Dibandingkan dengan hasil penelitian Sivia (2019) tentang gambaran asupan karbohidrat dan kebiasaan makan pada remaja obesitas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Padang yaitu 30,3% asupan karbohidrat kurang (Silvia, 2019).

Ketidakseimbangan karbohidrat dengan kebutuhan yang berlangsung lama akan menimbulkan masalah kesehatan. Kekurangan karbohidrat pada anak sekolah akan menghambat semua aktivitas jasmani, berpikir serta aktivitas yang terjadi didalam tubuh, karena karbohidrat sumber energi untuk melakukan aktivitas. Bila ini terus berlanjut anak akan tampak kurus karena persediaan lemak tubuhnya akan terpakai sebagai sumber energi (Tamara, 2019).

#### **c. Jenis Konsumsi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan sebanyak 32,3% siswa mengkonsumsi makanan pokok tidak beragam, sebanyak 29% mengkonsumsi protein hewani tidak beragam, sebanyak 38,7% siswa mengkonsumsi protein nabati tidak beragam, sebanyak 38,7% siswa mengkonsumsi sayuran tidak beragam dan sebanyak 32,3% siswa mengkonsumsi buah tidak beragam.

Penelitian Hosana (2017) tentang gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMP Sekayam Kabupaten Sangau menunjukkan bahwa sebanyak 93,3% frekuensi jenis masih kurang beragam (Hosana, 2017).

Rata-rata siswa mengkonsumsi makanan pokok yaitu seperti beras, mie, roti tawar, kentang, ubi jalar, biscuit. Protein hewani seperti (daging ayam, ikan, telur, udang, susu, ikan tongkol), protein nabati (tahu, tempe dan kacang hijau), sayuran (bayam, kangkung, wortel, toge, labu siam, kol, dan buncis) dan buah-buahan (jeruk manis, pisang, papaya, semangka, apel, nanas, rambutan).

Beragam artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh (Nurul Fauziah, 2022).

Mengkonsumsi makanan yang sangat beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, sebab kekurangan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa pada makanan yang lain (Nurul Fauziah, 2022).

#### **d. Pola Makan**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan (77,4%) siswa kelas V memiliki pola makan tidak baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dina Happy Yusinta, Siti Fatimah Pradigdo, M. Zen Fahfiludin (2019) menunjukkan 90,8% orang memiliki pola makan yang kurang dan 9,2% memiliki pola makan yang baik.

Pola konsumsi yang kurang biasanya dikarenakan tidak terpenuhinya

kebutuhan baik jenis, frekuensi, dan jumlah makan. Hal ini terjadi karena biasanya anak sekolah mengkonsumsi makan yang jenisnya terbatas dan tidak lengkap baik itu dari segi jenis, frekuensi dan jumlahnya Afifah, 2019).

### **3. Aktifitas fisik**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan (41,9%) siswa kelas V beraktivitas ringan. Pada siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan dianjurkan sebaiknya 30 menit setiap hari untuk melakukan kegiatan seperti bersepeda, jalan kaki atau melakukan kegiatan ekstrakurikuler kesenian dan keterampilan supaya dapat meningkatkan kreatifitas dan aktivitas fisik siswa (Ensi, 2019).

Dibandingkan dengan penelitian Ashifah (2022), dkk tentang pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja masa pandemi covid-19 kota Bengkulu didapatkan sebanyak siswa memiliki aktivitas fisik ringan 44,8% (Ashifa, 2022).

Aktivitas fisik anak sekolah dasar dinilai dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* yang disesuaikan bagi anak usia sekolah dasar usia 6-14 tahun. PAQ-C terdiri dari 10 pertanyaan, sembilan pertanyaan yang meliputi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama satu minggu terakhir serta satu pertanyaan yang menyebutkan sakit atau sesuatu hal yang mencegah siswa melakukan aktivitas fisik, pada pertanyaan nomor 10 ini tidak dimasukkan kedalam perhitungan (Arya Mahendra, 2018).

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur. Peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur adalah kurus sebanyak 25,8%, status gizi normal sebanyak 64,5% dan sebanyak 9,7% memiliki status gizi gemuk.
2. Sebagian besar pola makan siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur kategori tidak baik yaitu 77,4%.
3. Hampir separoh aktivitas fisik siswa kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, adalah kategori tidak baik atau ringan sebanyak 41,9%.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dilakukan dalam penelitian antara lain:

1. Diharapkan agar pihak sekolah menyediakan kantin dilingkungan yang menjual makanan porsi dan menjual buah-buahan agar memudahkan siswa membeli makanan yang seimbang dan agar frekuensi makan siswa terpenuhi.
2. Diharapkan agar pihak sekolah mengadakan kegiatan ekstarakulikuler olahraga rutin setiap minggu agar siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Holil MP.2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC.
2. Sandra fikawati,dkk.2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok : Rajawali Pers.
3. Ensi R.2019. Gambaran Pola Makan, aktifitas Fisik siswa SMAN 9 Padang. Poltekkes Kemenkes RI Padang. Karya Tulis Ilmiah.
4. Dian F.2018. Self Esteem pada Anak Sekolah Dasar. Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal.
5. Dian Y.2021. Kebutuhan Energi dalam Tubuh. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Jurnal.
6. Putri O,dkk. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik anak sekolah dasar di SDN 47 kota Jambi. Univeristas Kesmas Jambi. Jurnal.
7. Nurul I. 2017. Gambaran Pemilihan Jajanan Makanan Pada Usia Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kperawatan BSI. Jurnal
8. Stevani O, Yoseph L, Istianto K.2020. Hubungan Pola Makan Anak dengan sttaus Gizi siswa TK BPOKRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA. Jurnal.
9. Direktorat Bina gizi.2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
10. Majestika S.2018. Status Gizi Anak dan faktor yang mempengaruhi.Yogyakarta. Jurnal.
11. Resta A.2021. Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Ibu Degan Status Gizi Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa. Poltekkes Kemenkes RI Padang. Skripsi.
12. Mellyza T.2021. Hubungan Pengetahuan Ibu dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Poltekkes Kemesnkes RI padang. Skripsi.
13. Afifah Dwita.2020. Gambara Pola Konsumsi Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Anak Remaja. Poltekkes Kenkes RI Padang. Karya Tulis Ilmiah.
14. Rosi Permata.2020. Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dengan Mahasiswa Keperawatan. Poltekkes Kemenkes RI Padang. Karya Tulis Ilmiah.

15. Arya Mahendra. 2018. Gambaran Aktivitas Fisik pada siswa dengan IMT kategori Gemuk. Universitas Kristen Satya Wacana. Karya Tulis Ilmiah.
16. Erick Burhein. 2018. Aktivitas Fisik Olahraga untk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal
17. Nurul Fauziah. 2022. Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman. Dinas Ketahanan Pangan. Artikel
18. Tamara D. 2019. Gambaran Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Underweight pada Remaja di Kota Kupang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. KTI
19. Didit,dkk. 2017. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
20. Shafira, dkk. 2017. Asupan Energi dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita di Desa Suci, Gresik. Jurnal.
21. Hosana Siska. 2017. Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMPN 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. Universitas Tanjungpura Pontianak. Skripsi.
22. Asifa, dkk. 2022. Pola Makan dan Aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas Remaja pada masa pandemi Covid-19. Jurnal.
23. Afeni. 2019. Gambaran pola asuh Ibu dan pola makan Balita Gizi kurang di Nagari Tandikan Kecamatan Patamuan Kabupaten Padang Pariaman. Poltekkes Kemenkes RI Padang. KTI.
24. Rani Hidayat. 2019. Gambaran Asupan zat Gizi (energi, protein), Pola Asuh Ibu, dan Status Gizi Anak Usia 24-59 bulan di Kecamatan Padang Timur. Poltekkes Kmenkes RI Padang. KTI.
25. Dyvia M. 2019. Gambaran Pola Makan dan Status Ekonomi pada Anak Overweight di SD lillah Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah. Poltekkes Kemenkes RI Padang. KTI.
26. Priska, dkk.2022. Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Universitas Diponegoro, Jurnal.
27. Retno, dkk. 2017. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Lemak Tubuh. Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal.



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG

Jl. Sempang Pondok Kipt Nanggalo Padang 25146 Telp./Fax. (0751) 7058128  
Jurusan Keperawatan (0751) 7051040, Prodi Keperawatan Solut (0755) 20445, Jurusan Kesehatan Lingkungan (0751) 7051817-56608  
Jurusan Gizi (0751) 7051769, Jurusan Kebidanan (0751) 443120, Prodi Kebidanan Bukittinggi (0752) 32474  
Jurusan Keperawatan Gigi (0752) 23085-21075, Jurusan Promosi Kesehatan  
Website : <https://poltekkes-pdg.ac.id>



Nomor : KH.03.02/<sup>00699</sup> /2021

Padang, 20 Desember 2021

Lampiran : -

Perihal : Mohon Izin Penelitian

Kepada Yth :

Kepala Puskesmas Kumanis, Kec.Sumpur Kudus, Kab.Sijunjung

di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pembuatan Tugas Akhir sebagai persyaratan bagi mahasiswa Diploma III Gizi untuk menyelesaikan pendidikannya, maka mahasiswa tersebut perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan Karya Tulis Ilmiah. Adapun nama mahasiswa kami :

No	Nama/Nim	Judul
1	Sogia Hasanah (192110111)	Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung

Tempat Penelitian : SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung

Waktu Penelitian : Januari 2022

Oleh sebab itu, kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur,

Dr. Burhan Muslim, SKM, M. Si

NIP. 196101131986031002

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SDN 8 Tanjung Bonai Aur
2. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN SIJUNJUNG  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS KUMANIS**

Alamat: Jln Raya Pasar Kumanis Nagari Kumanis Kec. Sp. Kutias Kode Pos 27563.

Nomor : 800/ ~~Set~~ /Pusk-Kms/XIII/2021  
Sifat : Penting  
Lamp : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kumanis, 28 Desember 2021

Kepada Yth ;  
Bapak Direktur Poltekkes Padang

Di  
Padang

Menjawab surat yang bapak kirimkan kepada kami dengan Nomor : KH.03.02/08698/2021 tanggal 20 Desember 2021. Perihal permohonan izin penelitian mahasiswi bapak An.

Nama : Sogia Hasanah.  
NIM : 192110111  
Waktu Penelitian : Januari 2022  
Judul Penelitian : **Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung.**

Pada dasarnya kami bersedia dan tidak keberatan atas penelitian tersebut sesuai aturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Kumanis  
  
**dr. ZULHENDRINA**  
Pembina TK I  
NIP. 19830318 200803 2 002

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung

## SEMI QUANTITATIF - FOOD FREQUENCY QUESTIONER (FFQ)

Nama :

Tempat/ Tanggal lahir :

Umur :

Alamat :

Tanggal pengisian :

URUT	NAMA BAHAN	HARI	MGG	BLN	PORSI	
	MAKANAN	(1-3)	U (1-7)	(1-4)	URT	GRAM
<b>PADI -</b>						
1	Beras					
2	Jagung putih pipil					
3	Tepung beras					
4	Tepung maizena					
5	Tepung terigu					
6	Mie kering					
7	Supermie					
8	Bubur tim					
9	Bubur nasi					
10	Bubur tepung					
11	Roti tawar					

12	Biscuit					
13	Donat					
14	Kue nagasari					
15	Mie bakso					
16	Wafer					
17	Kerupuk leak					
<b>UMBI-</b>						
<b>UMBIAN</b>						
1	Kentang					
2	Singkong putih					
3	Ubi jalar putih					
4	Talas					
5	Bengkuang					
<b>PROTEIN HEWANI</b>						
1	Daging ayam					
2	Daging sapi					
3	Telur ayam					
4	Telur itik					
5	Telur puyuh					
6	Ikan tongkol					
7	Udang segar					

8	Ikan teri nasi kering					
9	Kerupuk udang					
10	Susu sapi					
11	Tepung susu					
12	Susu kental manis					
13	Ikan Lele					
14	Ikan Mujair					
15	Ikan Nila					
16	Keju					
<b>LEMAK / MINYAK</b>						
1	Margarin					
2	Minyak kelapa					
3	Minyak kelapa sawit					
<b>KACANG-KACANGA N</b>						
1	Kacang hijau					
2	Kacang kedele					
3	Kacang merah					
4	Kacang panjang biji					
5	Kacang tanah					
6	Tahu					

7	Tempe kedele murni					
8	Kecap					
9	Bubur kac.ijo					
10	Kacang atom					
11	Kacang paga					
<b>BUAH/BIJI BERMINYAK</b>						
1	Kelapa tua daging					
2	Santan					
3	Emping					
<b>GULA</b>						
1	Gula pasir					
2	Gula aren					
3	Madu					
4	Meises					
5	Permen					
6	Coklat					

SAYUR						
1	Kool merah/putih					
2	Bayam segar					
3	Kembang kool mentah					
4	Daun singkong mentah					
5	Kangkung					
6	Buncis mentah					
7	Mentimun					
8	Labu kuning					
9	Labu siam mentah					
10	Lobak mentah					
11	Terong ungu					
12	Toge					
13	Tomat masak					
14	Wortel mentah					
BUAH						
1	Alpoket					
2	Apel					
3	Jambu air					
4	Jeruk manis					
5	Langsat					

6	Mangga					
7	Nanas					
8	Nangka masak					
9	Pepaya					
10	Pisang ambon					
11	Rambutan					
12	Salak					
13	Sawo					
14	Semangka					
<b>SERBA SERBI</b>						
1	The					
2	Kopi					

## **Pengumpulan Data Antropometri (IMT/U)**

### **A. Identitas Responden**

No. Kode Responden :

Nama :

Tanggal Lahir :

Umur :

Alamat :

### **B. Data Antropometri**

BB :

TB :

IMT/U :

Kategori Status Gizi :

## KUESIONER AKTIFITAS FISIK(PAQ-C)

Nama :  
Tempat/ tanggal lahir :  
Umur :  
Alamat :  
Tanggal pengisian :

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sejak 7 hari yang lalu.

### Petunjuk :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

A. Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari terakhir yang lalu ?

- a. Ya, berapa kali? Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai
- b. Tidak (lanjut ke B)

A.		<b>Tidak Pernah</b>	<b>Jarang 1-2 Kali</b>	<b>Kadang 3-4 kali</b>	<b>Sering 5-6 kali</b>	<b>Sangat sering Lebih dari 7 Kali</b>
A1.	Skipping (bermain tali)	A	B	C	D	E
A2.	Futsal	A	B	C	D	E
A3.	Voli	A	B	C	D	E
A4.	Basket	A	B	C	D	E
A5.	Jalan	A	B	C	D	E

A6.	Bersepeda	A	B	C	D	E
A7.	LariLari/ jogging	A	B	C	D	E
A8.	Senam	A	B	C	D	E
A9.	Berenang	A	B	C	D	E
A10.	Kasti	A	B	C	D	E
A11.	Menari/dance	A	B	C	D	E
A12.	Sepak bola	A	B	C	D	E
A13.	Badminton	A	B	C	D	E
A14.	Sepak takraw	A	B	C	D	E
A15.	Sepatu roda	A	B	C	D	E
A16.	Tenis	A	B	C	D	E
A17.	Tenis meja	A	B	C	D	E
A18.	Silat/karate	A	B	C	D	E
A19.	Lainnya...	A	B	C	D	E
A20.	Lainnya...	A	B	C	D	E

B. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu bersikap aktif dalam melakukan olahraga ?

- a. Tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang aktif
- c. Kadang-kadang aktif
- d. Sering aktif
- e. Selalu aktif

C. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar

- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

D. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

E. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 5-6 kali seminggu

F. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu

d. 4 kali seminggu

G. Pada akhir minggu yang lalu (hari Sabtu dan Minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

a. Tidak pernah

b. 1 kali

c. 2-3 kali

d. 4-5 kali

e. Lebih dari 5 kali

H. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu !

a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**

b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

I. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik ?

a. Ya

b. Tidak

J. Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari -lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain)

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai

	<b>Hari</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Jarang 1-2 kali</b>	<b>Kadang 3-4 kali</b>	<b>Sering 5-6 kali</b>	<b>Sangat Sering Lebih dari 7 kali</b>
J1.	Senin	A	B	C	D	E
J2.	Selasa	A	B	C	D	E
J3.	Rabu	A	B	C	D	E
J4.	Kamis	A	B	C	D	E
J5.	Jumat	A	B	C	D	E
J6.	Sabtu	A	B	C	D	E
J7.	Minggu	A	B	C	D	E

#### **Cara Penilaian Dan Pengkategorian PAQ-C**

5. Hitung jumlah jawaban A, B, C, D dan E.
6. Jumlah dari jawaban A dikalikan dengan 1, jawaban B dikalikan dengan 2, jawaban C dikalikan dengan 3, jawaban D dikalikan dengan 4 dan jawaban E dikalikan dengan 5.
7. Jumlahkan hasil kali dari setiap jawaban, yang hasilnya akan menjadi total nilai dari PAQ-C masing-masing sampel.
8. Untuk menentukan aktivitas fisik dikategorikan sebagai aktifitas rendah jika nilai mean  $< 2$ , dan aktivitas sedang jika nilai meannya  $\geq 2$ .

### MATER TABEL

Nama	Umur	JK	IMT/U	FMP	FPH	FPN	FS	FB	JE	JP	JL	JK	JMP	JPH	JPN	JS	JB	AF	PM
AS	10	L	13,72	2	2	2	2	2	1172,6	38	25,4	192,2	2	2	2	1	2	3,1	2
AY	10	L	15,68	2	2	2	2	2	1450,5	44	59,2	230,2	1	1	2	1	2	2,6	2
AK	11	L	22,17	1	1	1	1	1	1520,8	48	46,2	237,8	1	1	2	2	1	3,4	2
AP	12	L	17,36	1	1	2	1	1	1591,9	45	56,3	236,9	2	1	1	1	1	1,6	2
AL	12	P	18,92	1	1	2	1	1	1757,9	50	50,5	281,5	1	1	2	1	1	3,4	1
BL	11	P	13,66	2	2	2	2	2	1535,9	41	43,3	240,4	2	2	1	2	1	3,2	2
BN	11	L	25,64	1	1	1	1	1	1970,6	45	53,1	306,5	1	1	2	1	1	3,5	1
FR	11	L	15,14	1	2	1	1	1	1891,1	69	65	265	1	1	1	2	1	3,1	1
FA	13	L	17,36	1	1	1	2	1	1687,9	58	0,1	272,3	1	1	2	1	1	1,8	1
GP	10	P	15,83	1	2	2	2	2	1886,3	74	65,3	261,5	2	1	2	2	1	1,6	2
GR	12	P	14,7	2	1	2	2	2	1098,1	33	22,8	188,4	2	2	1	1	1	1,9	2
HM	11	P	19,72	1	1	1	2	1	1555,6	55	55,6	230,6	1	2	1	1	1	1,5	1

JR	11	P	15,14	2	1	1	1	1	1628	57	48,6	245,6	1	2	2	2	2	1,5	2
LO	11	P	13,57	1	2	2	1	2	1316,5	40	33	214,7	2	1	2	2	1	3,2	2
MD	11	P	18,16	1	1	1	1	1	1798,8	75	59,9	243,6	1	1	1	1	2	2,7	1
MA	11	L	13,97	1	1	1	2	1	1575	35	41,6	248,6	1	1	1	2	1	1,8	2
MA	11	L	15,45	2	1	2	2	2	1726,7	51	40,3	287,7	1	1	1	1	1	3,3	2
MF	10	L	25,21	1	1	2	1	1	1953,6	63	50,6	315,2	1	1	1	2	1	3,1	2
MI	12	L	18,94	2	1	2	1	1	1773,2	33	46,8	286,1	1	1	1	2	1	3,3	2
MA	11	L	25,15	1	1	1	2	1	2149	85	63,9	288,8	1	1	1	1	1	3,1	2
NA	10	P	17,85	1	2	1	1	2	1742,6	56	57,2	288,6	1	1	1	2	2	1,9	2
PH	11	P	16,52	2	1	1	1	1	1614,8	42	54,4	270,6	1	1	1	1	1	3,5	2
RD	11	L	19,66	1	2	1	1	1	1858	68	48,3	289,6	1	2	1	1	1	1,9	1
RR	11	P	19,69	1	1	2	2	2	1862,8	72	53,4	276,7	2	1	1	1	1	1,6	2
SB	11	P	14	2	2	1	2	2	1467,8	40	49,2	209,5	2	2	1	2	2	1,7	2
SA	11	P	16,07	1	2	1	1	1	1752,2	54	41,5	293,4	1	1	1	1	2	2,3	2
SK	11	L	14,92	2	2	2	2	2	1418	49	55,7	215,6	1	1	1	1	2	1,7	2

SF	11	P	13,72	2	2	2	2	2	1290,5	39	37,4	194,8	2	2	2	1	1	2,8	2
ZJ	11	P	19,38	1	1	1	2	2	1764	64	57,6	254,2	1	1	1	1	2	3,6	2
ZD	11	P	21,85	1	1	1	2	1	1835,2	62	57,1	322,8	1	1	2	2	2	2,8	2
YA	11	L	14,27	2	1	2	2	1	1450,2	37	41,3	215,4	2	2	2	1	1	1,8	2

## RENCANA ANGGARAN BIAYA

No	Uraian	Jumlah
<b>Persiapan Penelitian</b>		
1.	Print proposal penelitian	Rp. 50.000
2.	Jilid dan fotocopy proposal penelitian	Rp. 90.000
3.	Biaya tak terduga	Rp. 40.000
	<b>Sub total</b>	<b>Rp. 180.000</b>
<b>Pelaksanaan Penelitian</b>		
1.	Trasnportasi	Rp. 100.000
2.	Fotocopy Instrumen	Rp. 50.000
3.	Biaya tak terduga	Rp. 100.000
	<b>Sub total</b>	<b>Rp. 250.000</b>
<b>Alat</b>		
1.	Microtoice	Rp. 40.000
2.	Timbangan	Rp. 100.000
	<b>Sub total</b>	<b>Rp. 140.000</b>
<b>Laporan hasil penelitian</b>		
1.	Print laporan penelitian	Rp.100.000
2.	Fotocopy dan jilid laporan penelitian	Rp. 120.000
3.	Biaya tak terduga	Rp. 50.000
	<b>Sub total</b>	<b>Rp. 270.000</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>Rp. 840.000</b>



**KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI  
D-III GIZI  
POLTEKES KEMENKES PADANG TAHUN 2022**



NAMA	Sogia Hasanah
NIM	192110111
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung
PEMBIMBING I	Edmon, SKM, M.Kes

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	26 April 2022	BAB 4 Hasil	- Penulisan master tabel, hasil analisis	
2	19 Mei 2022	BAB 4 Hasil dan Pembahasan	- Buat master tabel	
3	23 Mei 2022	BAB 4 Hasil dan Pembahasan	- Cembukan daftar pedata - Ditikan sumber pada pembahasan	
4	25 Mei 2022	BAB 4 Hasil dan Pembahasan	- Penulisan perbmiti - Aktivitas fisik perbmiti	
5	30 Mei 2022	- Analisis & hasil	- Lakukan penelitian aktif - aktif	
6	31 Mei 2022	- BAB 4 Hasil dan Pembahasan	Definisi Operasional metode Penelitian Tabel	
7	2 Juni 2022	- BAB 4 Hasil dan Pembahasan	Definisi Operasional Pembahasan	
8	3 Juni 2022	- Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Bab 2 → Definisi Operasional Bab 1 → Latar belakang	

Padang, 2022

Koordinator Mata Kuliah,

**Hasneli, DCN, M.Biomed**  
NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi

**Safyanti, SKM, M.Kes**  
NIP. 19630609 198803 2 001



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI  
D-III GIZI  
POLTEKKES KEMENKES PADANG TAHUN 2022

NAMA	Sogia Hasanah
NIM	192110111
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Anak Kelas V SDN 8 Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung
PEMBIMBING 2	Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	24 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	- Bandingkan Pembahasan hasil dengan penelitian orang lain.	H
2	23 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Pembahasan tabel bab 4	H
3	24 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Penulisan tata <sup>an</sup> yang salah	H
4	25 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Spasi tabel	H
5	26 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Penulisan dan Spasi antar paragraf	H
6	30 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Pembahasan berbas- is dengan penelitian orang lain	H
7	31 Mei 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	Penulisan	H
8	2 Juni 2022	Bab 4 Hasil dan Pembahasan	ACC	H

Padang, 2022

Koordinator Mata Kuliah,

**Hasnel, DCN, M.Biomed**  
NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi

**Safrianti, SKM, M.Kes**  
NIP. 19630609 198803 2 001

Dokumentasi

