

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Tari Lokananta Banjar Mukti Desa Singapadu Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar yang berdiri sejak 17 tahun yang lalu yaitu 24 Januari 2001. Jumlah anak-anak belajar menari di sanggar ini tercatat 160 orang laki-laki dan perempuan, latihan menari diadakan 2 kali seminggu yakni hari Jumat dan Minggu sore jadwal menari anak perempuan dan hari Sabtu dan Minggu sore jadwal menari anak laki-laki. Tarian yang diberikan anak-anak adalah tarian sesuai dengan kemampuan anak-anak sendiri. Anak-anak yang baru mulai belajar menari di sanggar tari ini biasanya diberikan tarian dasar dimana gerakan tari masih sederhana seperti Tari Puspanjali atau Condong pada anak perempuan dan Tari Wirayuda atau Tari Baris Tunggal pada anak laki-laki.

Proses keberhasilan sebuah tarian di sanggar ini biasanya ada istilah kenaikan tingkat, dimana anak-anak akan mengadakan sebuah pentas menari. Pada pentas menari tersebut anak-anak akan dinilai apakah sudah berhasil menarikan tarian yang mereka pelajari. Jika anak-anak mendapatkan tarian dasar dan sudah berhasil selanjutnya mereka akan belajar menari tarian populer seperti tari Margapati, Legong, dan Kebyar Duduk. Begitupun juga jika anak-anak mendapat tari populer di saat kenaikan tingkat selanjutnya mempelajari tari Kreasi seperti Tari Cendrawasih,

Manuk Rawa, Tenun, Garuda Wisnu Kencana, dan Satria Brasta. Kenaikan tingkat dilaksanakan setahun sekali pada awal bulan Agustus.

Prestasi yang diperoleh oleh Sanggar Tari Lokananta sangatlah banyak, karena setiap tahun Sanggar Tari Lokananta mengikuti lomba di Tingkat Kabupaten dan Provinsi. Pada tahun 2017 Sanggar Tari Lokananta mengikuti lomba tingkat provinsi di Legian Kuta meraih juara umum 1 dengan membawakan tari Jauk dan Jepun dan mengikuti lomba tingkat kabupaten di Panglipuran Bangli meraih juara umum 1. Setiap tahunnya Sanggar Tari Lokannata mengikuti lomba tingkat Kabupaten di Gianyar, Badung, dan Denpasar, setiap mengikuti lomba tari Sanggar Tari Lokannata selama ini pasti mendapatkan juara.

Proses latihan menari di Sanggar Tari Lokananta berlangsung selama 2-3 jam, anak-anak peserta menari melakukan pemanasan seperti gerakan-gerakan dasar tari Bali selama 40 menit dan melakukan tarian pokok yang mereka dapatkan kurang lebih 20 menit secara berulang-ulang.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Sampel dari penelitian ini adalah peserta menari di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar laki-laki dan perempuan yang aktif menari setiap minggu dan sudah menjadi anggota minimal 1 bulan berusia 7-9 tahun. Sampel yang diperoleh sebanyak 62 sampel dengan karakteristik seperti pada tabel 3.

Tabel 3
Karakteristik Sampel

No	Karakteristik Sampel	f	%
1.	Umur :		
	7 tahun	25	40,3
	8 tahun	11	17,7
	9 tahun	26	41,9
Jumlah		62	100,0
2.	Jenis kelamin :		
	Laki-laki	15	24,2
	Perempuan	47	75,8
Jumlah		62	100,0
3.	Jenis Tarian :		
	Tarian Dasar	49	79,0
	Tarian Populer	7	11,3
	Tarian Kreasi	6	9,7
Jumlah		62	100,0
4.	Lama Menjadi Peserta		
	< 1 tahun	21	33,9
	1-2 tahun	36	58,1
	>2 tahun	5	8,0
Total		62	100,00

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik umur 7 tahun (40,3%) dan 9 tahun (41,9%) lebih dominan sebagai peserta penari. Berdasarkan jenis kelamin 47 anak (75,8%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kelompok umur jenis tarian yang didapatkan anak dominan tarian dasar yaitu 49 anak (79,0%). Berdasarkan lama menjadi peserta menari di sanggar 36 anak (58,1%) sudah menjadi peserta menari selama 1- 2 tahun.

3. Data Status Gizi

Analisis status gizi anak berdasarkan z-score mendapatkan hasil seperti tabel berikut:

Tabel 4
Sebaran Anak Berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	f	%
1.	Kurus	3	4,8
2.	Normal	44	71,0
3.	Gemuk	15	24,2
Jumlah		62	100,0

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar anak (71,0%) memiliki status gizi normal dan 24,2% memiliki status gizi gemuk. Hasil ini menunjukkan bahwa persentase anak gemuk lebih tinggi dari persentase nasional anak gemuk pada (Risksedas, 2013), karena prevalensi gemuk pada anak umur 5-12 tahun yaitu 18,8% sedangkan pada hasil penelitian ini anak gemuk yakni 24,2%.

4. Data Pola Konsumsi

Analisis pola konsumsi berdasarkan hasil recall 2x 24 jam meliputi beda jenis konsumsi dan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Beda Jenis Konsumsi

Analisis beda jenis konsumsi anak dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Anak Berdasarkan Jenis Bahan Pangan

No	Beda Jenis Konsumsi	f	%
1.	Kurang	2	3,2
2.	Cukup	58	93,6
3.	Lebih	2	3,2
Jumlah		62	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar anak (93,6%) beda jenis konsumsi dengan kategori cukup. Namun kalau dilihat dari beda jenisnya saja rata-rata mengonsumsi sebanyak 9 jenis.

b. Tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dapat dilihat pada uraian sebagai berikut:

1) Tingkat Konsumsi Energi

Analisis tingkat konsumsi energi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	f	%
Kurang	25	40,4
Baik	34	54,8
Lebih	3	4,8
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa 34 anak (54,8%) dengan kategori tingkat konsumsi energi yang baik, serta 40,4% masih dalam kategori tingkat

konsumsi yang kurang, karena anak kurang mengonsumsi makanan sumber-sumber energi.

2) Tingkat Konsumsi Protein

Analisis tingkat konsumsi protein dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	f	%
Kurang	31	50,0
Baik	29	46,8
Lebih	2	3,2
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa separuh anak (50%) tingkat konsumsi protein dengan kategori kurang, hal ini disebabkan karena sebagian anak hanya mengonsumsi satu jenis sumber makanan tinggi protein, seperti hanya mengonsumsi protein hewani saja atau protein nabati saja.

3) Tingkat Konsumsi Lemak

Analisis tingkat konsumsi lemak dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak

Tingkat Konsumsi Lemak	f	%
Kurang	16	25,8
Baik	23	37,1
Lebih	23	37,1
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa 16 anak (25,8%) dalam kategori kurang, namun ada juga 23 anak (37,10%) dalam kategori tingkat konsumsi lemak yang baik dan lebih. Konsumsi lemak berlebih, karena sebagian besar anak mengonsumsi makanan dengan cara pengolahan digoreng.

4) Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Analisis tingkat konsumsi karbohidrat dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	f	%
Kurang	31	50,0
Baik	31	50,0
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa separuh anak (50%) dalam kategori karbohidrat yang kurang dan separuhnya lagi baik, tidak ada anak yang mengonsumsi karbohidrat secara berlebih. Hal tersebut terjadi karena anak kurang mengonsumsi sumber karbohidrat lainnya hanya mengonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi dan roti.

5. Data Aktivitas Menari

Data aktivitas menari dilakukan sampel di sanggar maupun diluar sanggar yang meliputi frekuensi dan durasi menari.

a. Frekuensi Menari

Analisis frekuensi menari dalam seminggu dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Sebaran Anak Berdasarkan Frekuensi Menari

No	Frekuensi Menari	f	%
1.	Kurang	10	16,1
2.	Cukup	52	83,9
Jumlah		62	100,0

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dominan anak (83,9%) melakukan frekuensi menari yang sesuai yaitu 3-5 kali menari dalam satu minggu dan tidak ada anak yang melakukan frekuensi menari berlebih. Anak-anak yang melakukan frekuensi menari yang sesuai menari disanggar sebanyak dua kali dan di luar sanggar satu kali sedangkan anak yang melakukan frekuensi menari yang kurang hanya menari di sanggar sebanyak dua kali.

b. Durasi Menari

Analisis durasi menari pada gerakan inti dapat dilihat pada tabel 11

Tabel 11
Sebaran Anak Berdasarkan Durasi Menari

No	Durasi Menari	f	%
1.	Kurang	38	61,3
2.	Cukup	24	38,7
Jumlah		62	100,0

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa 38 anak (61,3%) melakukan durasi menari kurang dari 30 menit dengan kategori yang kurang serta tidak ada anak yang

melakukan durasi menari berlebih. Anak- anak dengan durasi menari yang kurang karena jenis tarian yang dipelajari anak di sanggar tari maupun diluar sanggar tari.

6. Kecendrungan Hubungan Antara Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Menurut Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi secara langsung oleh pola konsumsi. Pola konsumsi meliputi beda jenis konsumsi serta tingkat konsumsi zat gizi makro yang bisa mempengaruhi status gizi, berikut analisis berdasarkan kecendrungan hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi:

a. Kecendrungan hubungan antara beda jenis konsumsi dengan status gizi

Menurut (Riyadi, 2001) konsumsi pangan secara langsung mempengaruhi status gizi, semakin beragam beda jenis konsumsi pangan maka status gizi lebih cenderung normal. Kecendrungan hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Sebaran Beda Jenis Konsumsi Berdasarkan Status Gizi

Beda Jenis Konsumsi	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	0	0	0	0	2	13,3	2	3,2
Cukup	3	100	43	97,7	12	80	58	93,5
Lebih	0	0	1	2,3	1	6,7	2	3,2
Total	3	100	44	100	15	100	62	100,0

Berdasarkan tabel 12 dari 44 anak dengan status gizi normal sebagian besar (97,7%) cenderung beda jenis konsumsinya cukup. Hal ini menunjukkan bahwa ada

kecendrungan hubungan antara beda jenis konsumsi dengan status gizi. Penelitian ini sesuai dengan pendapat (Riyadi, 2001).

b. Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi dengan status gizi

1) Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi

Asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada didalam bahan makanan (Soediatama, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh (Bryan, Nova, dan Maureen, 2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi karena asupan energi yang berlebihan secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan. Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi energi dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13
Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Berdasarkan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	3	100,00	22	50,00	0	0,0	25	40,3
Baik	0	0,00	20	45,45	14	93,3	34	54,8
Lebih	0	0,00	2	4,55	1	6,7	3	4,8
Total	3	100,00	44	100,00	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 13 dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (50,0%) dengan kategori tingkat konsumsi energi baik, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk sebagian besar (93,3%) dengan kategori tingkat konsumsi energi baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara

tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Penelitian ini tidak sesuai dengan uraian penelitian dari (Bryan, Nova, dan Maureen, 2014).

2) Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi

Kurangnya asupan protein dalam tubuh akan mengakibatkan tubuh menjadi lesu dan terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan serta lama- kelamaan akan mempengaruhi status gizi, maka dari hal tersebut konsumsi protein dapat mempengaruhi status gizi (Kartasapoetra G, 2005), kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi protein dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14
Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Berdasarkan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	3	100,00	28	63,64	0	0,0	31	50,0
Baik	0	0,00	14	31,82	15	100,0	29	46,8
Lebih	0	0,00	2	4,55	0	0,0	2	3,2
Total	3	100,00	44	100,00	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 14 dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (63,6%) dengan kategori tingkat konsumsi protein baik, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk semua (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi protein baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

3) Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi

Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram mengandung 9kkal. Penelitian yang dilakukan oleh (Waruis, Nova, dan Maureen , 2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi lemak dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15
Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak Berdasarkan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Lemak	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	3	100,00	13	29,55	0	0,0	16	25,8
Baik	0	0,00	19	43,18	4	26,7	23	37,1
Lebih	0	0,00	12	27,27	11	73,3	23	37,1
Total	3	100,00	44	100,00	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 15 dari 15 anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (73,3%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak lebih, 3 anak dengan status gizi kurus (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak kurang, serta dari 44 anak yang status gizinya normal (43,2%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi. Serta sesuai dengan penelitian (Waruis, Nova, dan Maureen , 2015).

4) Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi

Fungsi karbohidrat dalam tubuh adalah sebagai sumber energi dan yang paling utama, jika konsumsi karbohidrat kurang maka akan mempengaruhi status gizi (Kartasapoetra, 2008). Kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16
Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat Berdasarkan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	3	100,00	28	63,64	0	0,0	31	50,0
Baik	0	0,00	16	36,36	15	100,0	31	50,0
Total	3	100,00	44	100,00	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 16 dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (63,6%) dengan kategori tingkat konsumsi karbohidrat kurang, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk semua (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi karbohidrat baik, serta tidak ada anak yang mengonsumsi karbohidrat dalam kategori lebih. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi. Serta hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Regar, 2013) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

7. Kecendrungan Hubungan Antara Aktivitas Menari dengan Status Gizi

Menurut (Novikasari, 2003) aktivitas fisik yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang mengeluarkan energi/tenaga. Menurut penelitian (Chrissia, 2012) bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi . Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas. Berikut analisis kecenderungan hubungan antara aktivitas menari dengan status gizi yang meliputi frekuensi dan durasi menari.

a. Kecenderungan hubungan antara frekuensi menari dengan status gizi

Frekuensi aktivitas fisik yang sesuai adalah 3-5 kali dalam seminggu menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Kecenderungan hubungan frekuensi menari dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17
Sebaran Frekuensi Menari Berdasarkan Status Gizi

Frekuensi Menari	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	0	0,0	8	18,2	2	13,3	10	16,1
Cukup	3	100,0	36	81,8	13	86,7	52	83,9
Total	3	100,0	44	100,0	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 17 dari 44 anak dengan status gizi normal sebagian besar (81,8%) frekuensi menarinya termasuk kategori cukup, demikian pula semua anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (86,7%) frekuensi menarinya termasuk

kategori cukup . Frekuensi menari yang sesuai adalah 3-5 kali dalam satu minggu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara frekuensi menari dengan status gizi.

b. Kecendrungan hubungan antara durasi menari dengan status gizi

Durasi aktivitas fisik yang sesuai adalah 30-60 menit setiap beraktivitas menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Kecendrungan hubungan durasi menari dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18
Sebaran Durasi Menari Berdasarkan Status Gizi

Frekuensi Menari	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	3	100,0	26	59,1	9	60,0	38	61,3
Cukup	0	0,0	18	40,9	6	40,0	24	38,7
Total	3	100,0	44	100,0	15	100,0	62	100,0

Berdasarkan tabel 18 dari 15 anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (60%) dengan durasi yang kurang yaitu kurang dari 30 menit, demikian pula anak yang memiliki status gizi normal sebagian besar (59,1%) melakukan durasi yang kurang sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara durasi menari dengan status gizi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Status gizi juga sebuah keadaan yang menggambarkan kebutuhan energi dan zat-zat gizi dan berperan dalam proses kehidupan yang dapat diukur dengan metode tertentu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Sebagian besar anak (71,0%) memiliki status gizi normal, dari hasil penelitian diketahui bahwa persentase anak gemuk 24,2% lebih besar dari persentase hasil (Risikesdas, 2013) yaitu 18,8%. Hal ini disebabkan karena aktivitas menari yang dilakukan anak di sanggar dengan durasi yang kurang sebagian besar (60,0%) yang kurang sesuai, karena batas usia anak yang cenderung masih kecil anak mendapatkan jenis tarian dasar yang durasi menarinya ≤ 15 menit. Dengan durasi menari yang kurang sesuai sedikit terjadinya pembakaran energi yang terjadi pada proses metabolisme anak saat beraktivitas yang mengakibatkan banyak yang tertibun dan disimpan di otot.

Status gizi dibengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, pola konsumsi, aktivitas fisik, sosial ekonomi, budaya, pendidikan, kondisi fisik, dan keadaan penyakit. Dalam penelitian ini, dapat diketahui distribusi status gizi sampel dilihat dari pola konsumsi, dan aktivitas fisik (menari).

Dari 44 anak dengan status gizi normal sebagian besar (97,7%) cenderung beda jenis konsumsinya cukup. Hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara beda jenis konsumsi dengan status gizi. Dilihat dari hasil recall 2x24 jam anak mengonsumsi beda jenis bahan makanan yang bervariasi. Penelitian ini sesuai dengan pendapat (Riyadi, 2001) yang mengatakan bahwa konsumsi pangan secara langsung mempengaruhi status gizi, semakin beragam beda jenis konsumsi pangan maka status gizi lebih cenderung normal.

Dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (50,0%) dengan kategori tingkat konsumsi energi baik, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk sebagian besar (93,3%) dengan kategori tingkat konsumsi energi baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Hal ini disebabkan sedikitnya konsumsi sumber energi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Menurut (Surasmo, 2012), apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan tidak terpenuhi dengan baik. Keadaan ini jika berlanjut dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas, serta prestasi berolahraga. Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi yang lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang. Penelitian ini tidak sesuai dengan uraian penelitian dari (Bryan, Nova, dan Maureen, 2014) yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi.

Dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (63,6%) dengan kategori tingkat konsumsi protein baik, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk semua (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi protein baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena anak-anak mengonsumsi sumber-sumber protein yang kurang sedikitnya porsi yang dikonsumsi dari lauk hewani yang mengakibatkan kurangnya konsumsi protein.

Dari 15 anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (73,3%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak lebih, 3 anak dengan status gizi kurus (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak kurang, serta dari 44 anak yang status gizinya normal (43,2%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi. Konsumsi lemak berlebih akan mengakibatkan terjadinya penumpukan dalam jaringan tubuh di berbagai tempat, hal tersebut yang mengakibatkan tubuh menjadi gemuk. Anak sebagian besar banyak mengonsumsi makanan sumber lemak yaitu makanan yang diolah menggunakan minyak goreng. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi asupan lemak, maka akan semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Waruis, Nova, dan Maureen, 2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Schwander et al., 2014) yang mengatakan mengonsumsi makanan berlemak secara rutin beresiko untuk mengalami kegemukan/obesitas. Mekanisme makanan berlemak menyebabkan status gizi gemuk diduga karena

tingginya kontribusi energi dari makanan berlemak dan efek penurunan rasa kenyang sehingga seseorang terus mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan (Drewnowski 2007). Menurut (WHO, 2000) menyatakan bahwa makanan berlemak mengatur sinyal yang mengontrol rasa kenyang dengan cara melemahkan, menunda, dan mencegah kenyang sehingga seseorang makan dalam jumlah yang berlebihan.

Dari 44 anak dengan status gizi normal separuhnya (63,6%) dengan kategori tingkat konsumsi karbohidrat kurang, demikian pula dengan 15 anak status gizi gemuk semua (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi karbohidrat baik, serta tidak ada anak yang mengonsumsi karbohidrat dalam kategori lebih. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Regar, 2013) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Hal ini ditandai karena anak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dengan porsi yang kecil dan anak juga jarang mengonsumsi sumber karbohidrat lainnya kecuali nasi dan roti.

Menurut Supariasa (2014) mengatakan bahwa status gizi dipengaruhi secara langsung oleh tingkat konsumsi energi yang diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi terutama dibentuk oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon serta enzim untuk mengukur metabolisme. Jika sampel yang memiliki status gizi kurang dan normal dengan tingkat konsumsi yang kurang secara terus-menerus akan mempengaruhi status gizi anak bahkan bisa mengakibatkan malnutrisi. Hal

tersebut sesuai dengan penelitian (Agnes, 2017) Makanan diperlukan oleh manusia untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup, dan melakukan aktivitas fisik. Apabila konsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh maka cadangan makanan yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot dan lemak akan digunakan. Kekurangan asupan ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan. Dampak lain yang dapat timbul seseorang mudah terjangkit penyakit menular serta penurunan prestasi akademik. Sedangkan konsumsi makanan secara berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berlanjut maka akan menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degeneratif.

Hal yang mungkin terjadi saat penelitian ini berlangsung adalah terjadinya kesalahan tafsiran pada jumlah berat konsumsi makan anak, dikarenakan rentan usia anak 7-9 tahun, menurut sebuah studi baru yang dilakukan oleh tim *Memorial University of Newfoundland* di Canada, dan diterbitkan di jurnal *Child Development*, anak usia 7 tahun mampu mengingat sebuah peristiwa, namun mungkin tidak mampu mempertahankan ingatannya dengan baik. Pada usianya 10 tahun anak lebih bisa mengingat peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Maka, dari hal tersebut anak-anak memang mengingat jenis bahan makanan yang dikonsumsinya kemarin namun anak-anak susah untuk mengingat berapa jumlahnya mestipun sudah dibantu dengan buku foto makanan yang ditunjukkan saat penelitian berlangsung kemungkinan yang

terjadi kesalah tafsiran berat, yang mengakibatkan banyak konsumsi zat gizi yang kurang.

Dari 44 anak dengan status gizi normal sebagian besar (81,8%) frekuensi menarinya termasuk kategori cukup, demikian pula semua anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (86,7%) frekuensi menarinya termasuk kategori cukup . Frekuensi menari yang sesuai adalah 3-5 kali dalam satu minggu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara frekuensi menari dengan status gizi, karena status gizi tidak menentukan berapa kali anak melakukan aktivitas menari, serta aktivitas menari tidak langsung mempengaruhi status gizi anak.

Dari 15 anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (60%) dengan durasi yang kurang yaitu kurang dari 30 menit, demikian pula anak yang memiliki status gizi normal sebagian besar (59,1%) melakukan durasi yang kurang sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara durasi menari dengan status gizi. Karena status gizi anak tidak menentukan berapa lama anak menari di sanggar maupun diluar sanggar karena sdurasi menari yang dilakukan anak adalah sesuai dengan tarian yang diplajari anak di sanggar tari.

2. Pola Konsumsi

Pola konsumsi adalah cara atau perilaku yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan menggunakan bahan makanan setiap hari yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makan. Dalam penelitian ini pola konsumsi

meliputi jenis bahan pangan dan tingkat konsumsi. Dari hasil perhitungan beda jenis konsumsi sebagian anak (93,6%) mengonsumsi jenis bahan pangan dengan kategori cukup serta rata-rata konsumsi anak 9 jenis.

Hasil dari tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) yang sudah dihitung adalah 40,4% dengan kategori tingkat konsumsi energi yang kurang, 50% tingkat konsumsi protein dengan kategori kurang, 25,8% tingkat konsumsi lemak dalam kategori kurang, 50% dalam kategori karbohidrat yang kurang. Kurangnya konsumsi zat gizi yang terjadi pada anak dikarenakan anak sering mengonsumsi makanan ringan seperti ciki-cikian, mengonsumsi makanan pokok kadang-kadang hanya 2 kali dalam sehari dan kebanyakan makan snack. Menurut (Arisman, 2012), pola makan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayur. Dampak lain yang muncul menurut (Kemenkes RI, 2012), pola makan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13%, dan stroke 11%, pada usia 18-24 tahun.

Sebagai seorang penari harus memiliki tubuh yang kuat dan bugar karena itu akan menunjang keberhasilan penampilan tarian yang dibawakan, menari memerlukan gerak-gerakan khusus yang lincah maka dari itu asupan energi maupun zat gizi lainnya sangat dibutuhkan oleh anak-anak untuk menguatkan tubuh.

3. Aktivitas Menari

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas menari merupakan olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat. Setelah dihitung dari 62 sampel dominan (83,9%) melakukan frekuensi menari yang cukup sesuai. Frekuensi menari yang sesuai adalah melakukan aktivitas menari 3-5 kali dalam seminggu, anak-anak belajar menari 2 kali dalam seminggu di sanggar tari dan 1 kali mengikuti ekstrakurikuler atau pengembangan diri menari di sekolah, serta anak dengan kategori kurang sesuai hanya melakukan aktivitas menari di sanggar saja sebanyak 2 kali seminggu.

Sedangkan dari 62 separuh anak (61,3%) melakukan durasi yang kurang sesuai. Durasi yang sesuai adalah 30-60 menit setiap melakukan gerakan inti dalam tarian serta durasi menari yang kurang sesuai adalah kurang dari 30menit. Anak-anak yang melakukan durasi menari yang kurang sesuai karena dominan dari sampel mendapatkan jenis tarian dasar yang gerakannya tidak terlalu rumit dengan durasi yang singkat, hal ini dikarenakan kelompok umur sampel yang masih anak-anak, maka dari itu mereka juga mendapatkan jenis tarian dasar.

Anak-anak sangat aktif di sanggar tari maupun diluar sanggar, seperti belajar menari di sekolah sekali dalam seminggu, berolahraga, dan melakukan aktifitas lainnya dirumah seperti naik sepeda.