

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**



Oleh :

NI PUTU DITHA RISMAYANI PUTRI
NIM. P07131018026

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**Disajikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Pada Program Studi Prodi Diploma Tiga**

Oleh :

**NI PUTU DITHA RISMAYANI PUTRI
NIM. P07131018026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

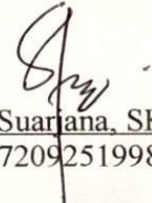
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ir. Hertog Nurbanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004

Pembimbing Pendamping



I Made Suarjana, SKM.M.Kes
NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, S.ST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

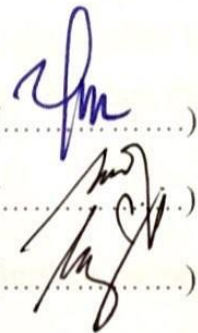
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 21 APRIL 2021

TIM PENGUJI

1. Dr. I Putu Suiraka, SST, M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes (Anggota) (.....)
3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota) (.....)



MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, S.ST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Ditha Rismayani Putri
NIM : P07131018026
Program Studi : Diploma Tiga Gizi
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Br. Dinas Desa Tengah, Kecamatan Bebandem,
Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 21 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Ditha Rismayani Putri

P07131018026

FOOD HABIT AND NUTRITIONAL STATUS OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Abstract

A balanced diet according to needs accompanied by the selection of the right food ingredients will result in a good nutritional status. This literature review aims to find an overview of the diet and nutritional status of elementary school children. From the two observations it can be concluded that the research results obtained are heterogeneous or there are significant results and some are not significant. This can be influenced by the size of the sample used in the study. Apart from the size of the sample, the research method can also influence the results obtained. using proportional random sampling technique with a sample of 131 students. And using a total sampling research method based on the chi-square test with a sample of 69 students. It is recommended to plan specific interventions, change other knowledge, change other attitudes, especially for parents to be more direct and inform children to maintain their diet so that their nutritional status is normal or good.

Keywords: School Children, Food Habit, Nutritional Status

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Abstrak

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Kajian Pustaka ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang pola makan dan status gizi anak sekolah dasar. Dari kedua hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang diperoleh yaitu bersifat heterogen atau terdapat hasil yang signifikan dan ada juga yang hasilnya tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel yang digunakan didalam penelitian tersebut. Selain besar sampel, metode penelitian juga bisa berpengaruh dengan hasil yang didapat. menggunakan teknik Proportional Random Sampling dengan sampel sebanyak 131 siswa. Dan menggunakan metode penelitian total sampling berdasarkan uji chi-square dengan sampel sebanyak 69 siswa. Disarankan perlu dirancangkan intervensi yang spesifik, mengubah pengetahuan lain, mengubah sikap lain lagi, khususnya bagi orang tua supaya lebih mengarahkan dan memberitahu anak untuk menjaga pola makan supaya status gizi normal atau baik.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Pola Makan, Status Gizi

RINGKASAN
POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEDOLAH DASAR

Oleh : Ni Putu Ditha Rismayani Putri

Nim : P07131018026

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Pola makan berhubungan dengan pengaturan makanan yang seimbang dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Gizi yang dibutuhkan tubuh dihasilkan dari sari makanan untuk menjaga Kesehatan. Dengan demikian pola makan yang sehat berhubungan dengan aneka ragam makanan yang dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan sesuai dengan usia anak. Kelebihan atau kekurangan gizi akan menyebabkan masalah pada Kesehatan anak.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memaparkan gambaran tentang status gizi anak sekolah dasar, memaparkan gambaran tentang pola makan anak sekolah dasar, dan untuk mendeskripsikan keterkaitan pola makan dan status gizi anak sekolah dasar

Adapun variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini meliputi variabel bebas/independen yaitu pola makan dan variabel terikat/dependen yaitu status gizi.. Jenis penelitian ini adalah studi pustaka karena hanya merangkum hasil pemikiran/penelitian yang sudah ada menjadi satu pembahasan utuh. Rancangan penelitian ini adalah kajian sistematik karena pembahasan dikembangkan untuk menjawab tujuan penelitian.

Dari kedua hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang diperoleh didalam jurnal-jurnal tersebut yaitu bersifat heterogen atau terdapat hasil yang signifikan dan ada juga yang hasilnya tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel yang digunakan didalam penelitian tersebut. Selain besar sampel, metode

penelitian juga bisa berpengaruh dengan hasil yang didapat. menggunakan teknik Proportional Random Sampling dengan sampel sebanyak 131 siswa. Dan menggunakan metode penelitian total sampling berdasarkan uji chi-square dengan sampel sebanyak 69 siswa.

Disarankan perlu dirancangkan intervensi yang spesifik, mengubah pengetahuan lain, mengubah sikap lain lagi, khususnya bagi orang tua supaya lebih mengarahkan dan memberitahu anak untuk menjaga pola makan supaya status gizi normal atau baik.

Daftar Bacaan : 25 (2010 : 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga tugas akhir yang berjudul “ Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar ” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. selaku pembimbing utama dan I Made Suarjana, SKM.M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dalam penyusunan tugas akhir.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini.
4. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa kemampuan kami dalam pembuatan tugas akhir ini sangat terbatas sekali. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis mengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 21 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Anak Sekolah Dasar	4
B. Status Gizi	5
C. Pola Makan.....	9
D. Keterkaitan Pola Makan dan Status Gizi.....	13
BAB III KERANGKA KONSEP	14
A. Kerangka Konsep.....	14
B. Variabel Kajian	15
BAB IV METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu Penelitian	16
C. Topik dan Lingkup Pembahasan.....	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	16
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	17
F. Etika Penelitian.....	17
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	18

A. Hasil	18
B. Pembahasan.....	22
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	24
A. Kesimpulan	24
B. Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Karakteristik Anak Usia Sekolah Umur 6-12 Tahun.....	5
Tabel 2 Penentuan Status Gizi Berdasarkan Z score indeks IMT/U Anak usia 5-18 tahun	7