

Hubungan literasi gizi anak sekolah dengan status gizi pada murid kelas v dan vi di SDN 7 Wel-Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue

The relationship between school children's nutritional literacy and nutritional status in fifth and sixth grade students at SDN 7 Wel-Wel District Central Simeulue, Simeulue Regency

Janita Puji Ramadini^{1*}, Alfridsyah¹, Agus Hendra Al Rahmad¹, Siti Fainurryzky Annisa²

- ¹ Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh
- ² Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh

Abstract

The health situation of school-age children is not in line with the expected conditions. The health conditions of school-age children are often strongly related to food consumption behavior and clean and healthy living behavior. The number of school-age children was 482 people and 149 people (30.9%) were malnourished. The purpose of this study was to see the relationship between school children's nutritional literacy and nutritional status in fifth and sixth grade students at Sdn 7 Wel-Wel, Central Simeulue District, Simeulue Regency. This study is descriptive analytic with a Cross Sectional approach with a population of 33 people, the sampling technique is Total Sampling with a sample size of 33 people. Results is most of the respondents had a good nutritional status category as many as 13 people (39.4%), less knowledge about food ingredients, types and functions of nutrients as many as 17 people (51.5%), sufficient knowledge about healthy snacks as many as 14 people (42.4%), less knowledge about breakfast as many as 13 people (39.4%), knowledge about balanced nutrition p value 0.020, knowledge about food ingredients, types and functions of nutrients p value 0.010, knowledge about healthy snacks p value 0.008, knowledge about breakfast p value 0.029. There is a relationship between the nutritional literacy of school children and the nutritional status of students. It is expected to always improve knowledge by exploring information about child nutrition and good nutrition.

Keywords: Maternal Nutrition Status, Child Nutrition Literacy

Abstrak

Situasi kesehatan anak usia sekolah belum sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Kondisi kesehatan anak usia sekolah seringkali sangat terkait dengan perilaku konsumsi makanan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Jumlah anak usia sekolah sebanyak 482 orang dan yang mengalami gizi kurang sebanyak 149 orang (30,9%). Tujuan penelitian ini untuk melihat Hubungan Literasi Gizi Anak Sekolah Dengan Status Gizi Pada Murid Kelas lima Dan enam Di Sdn 7 Wel-Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan Cross Sectional dengan populasi sebanyak 33 orang, teknik pengambilan sampel secara Total Sampling dengan jumlah sampel 33 orang. Hasil penelitian yaitu sebagian besar responden memiliki katagori status gizi baik sebanyak 13 orang (39,4%), berpengetahuan kurang tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi sebanyak 17 orang (51,5%), berpengetahuan cukup tentang jajanan sehat sebanyak 14 orang (42,4%), berpengetahuan kurang tentang sarapan pagi sebanyak 13 orang (39,4%), pengetahuan tentang gizi seimbang p value 0,020, pengetahuan tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi p value 0,010, pengetahuan tentang jajanan sehat p value 0,008, pengetahuan tentang sarapan pagi p value 0,029. Ada hubungan antara literasi gizi anak sekolah dengan status gizi pada murid. Diharapkan untuk selalu meningkatkan pengetahuan dengan menggali informasi tentang gizi anak.

Kata kunci: Status Gizi Ibu, Literasi Gizi Anak

(Received 13 March 2024 ; Accepted after revision 19 January 2025 ; First published online 19 May 2025)

Corresponding Author:

Janita Puji Ramadini : Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh.
E-mail: janitaramadini@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan dan peningkatan kualitas hidup anak merupakan upaya penting untuk masa depan Indonesia yang lebih baik. Upaya kelangsungan hidup, perkembangan dan peningkatan kualitas anak berperan penting sejak masa dini kehidupan yaitu masa dalam kandungan, bayi dan anak balita. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita memerlukan masukan zat-zat gizi yang seimbang dan relatif besar. Hal ini dilakukan untuk mencegah adanya gangguan gizi. Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan modal pembangunan. Oleh karena itu tingkat kesehatan perlu dibina dan ditingkatkan, salah satu upaya kesehatan tersebut adalah dengan perbaikan gizi anak usia sekolah yang optimal.¹

Data dari WHO (World Health Organization) tahun 2017 menunjukkan bahwa di Afrika jumlah anak usia sekolah yang mengalami gizi kurang sebesar 17%, sedangkan di Asia sebesar 18%.² Masalah kesehatan di Indonesia salah satunya adalah masalah gizi, prevalensi gizi kurang pada anak, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebesar 13,8% dan gizi lebih sebesar 1,9%.³ Data yang di dapatkan dari Riskesdas Aceh tahun 2018, prevalensi gizi pada anak usia 5-12 tahun yaitu sangat kurus sebesar 3,13%, kurus sebesar 7,39%, normal sebesar 68,03% dan gemuk sebesar 10,75%. Konsumsi makanan olahan dengan pengawet sebesar 3,69%, kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 13,39%, mengkonsumsi makanan siap saji ≥ 1 kali per hari sebesar 7,49%, konsumsi makanan dengan bumbu penyedap ≥ 1 per hari 30,01%, minuman soft drink sebesar 2,13%, perilaku cuci tangan benar hanya 26,76%.⁴

Masalah gizi terdiri dari gizi kurang dan gizi lebih, gizi kurang terutama pada anak banyak dihubungkan dengan penyakit-penyakit infeksi, sedangkan masalah gizi lebih dianggap sebagai sinyal pertama dari munculnya kelompok penyakit non infeksi yang sekarang ini banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang yang menimbulkan beban sosial ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara berkembang termasuk Indonesia. Sampai saat ini masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan yang harus diatasi dengan serius, diantaranya masalah gizi kurang dan buruk.⁵

Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan karena gizi memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan, oleh sebab itu gizi menjadi salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang baik pada anak perlu mendapat perhatian yang lebih karena ketika status gizi anak buruk dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berfikir. Anak yang tercukupi dengan baik kebutuhan gizi bagi kesehatan tubuhnya biasanya

terlihat lebih aktif, cerdas dan ceria. Selain itu anak akan periang dan pandai bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Namun Status gizi yang tidak baik pada anak dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berfikir. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stunting pada anak yaitu pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, pola asuh, pola makan, jumlah anggota keluarga, faktor genetik, riwayat pemberian ASI Eksklusif penyakit infeksi, kejadian BBLR dan perilaku hidup bersih dan sehat.⁶

Gizi seimbang pada kelompok anak usia sekolah merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia sekolah sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut.⁷

Situasi kesehatan anak usia sekolah belum sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Kondisi kesehatan anak usia sekolah seringkali sangat terkait dengan perilaku konsumsi makanan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 10 perilaku risiko kesehatan anak sekolah yaitu kurang konsumsi sayur dan buah, tidak menggosok gigi setelah sarapan, tidak cuci tangan dengan benar, tidak menggosok gigi sebelum tidur, konsumsi makanan asin. Permasalahan ini mempengaruhi literasi gizi khususnya pada anak sekolah. Literasi gizi merupakan salah satu derajat kemampuan seseorang untuk mendapat, memproses serta memahami informasi tentang nutrisi. Tujuan pertama adalah memahami makanan sehingga orang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan tentang makanan yang dipilih untuk kesehatan dan makanan yang harus dihindari.⁸ Berdasarkan data yang diperoleh dari SDN 7 Wel Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue jumlah murid kelas V dan VI sebanyak 33 orang. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan literasi gizi anak sekolah dengan status gizi pada murid kelas V dan kelas VI di SDN 7 Wel Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue tahun 2021.

Metode

Jenis penelitian ini bersifat analitik. Analitik adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis suatu hasil penelitian serta mencoba menggali bagaimana dan mengapa

fenomena kesehatan itu terjadi. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional yaitu setiap subjek penelitian yang diobservasi sekali saja dan pengukuran variabel dilakukan saat pemeriksaan. Penelitian ini dilakukan di SDN 7 Wel Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN SDN 7 Wel Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue tahun 2021 berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel dengan Total Sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil semua populasi berjumlah 33 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner secara angket. Pengolahan data meliputi collecting, checking, coding, entering, data processing. Data dianalisis menggunakan uji statistik chi-square. Dengan batas kemaknaan ($\alpha = 0,05$) atau Confident Interval (CI) = 95%. Dan data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Karakteristik sampel

Karakteristik	f	%
Kelas		
V	16	48,5
VI	17	51,5
Usia		
10 tahun	9	27,3
11 tahun	13	39,4
12 tahun	11	28,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	48,5
Perempuan	17	51,5

Hasil pengolahan data untuk variabel di SDN 7 Wel-Wel Kecamatan Simeulue Tengah, diketahui

Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang

Tabel 3. Distribusi hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang

Pengetahuan	Status Gizi						Jumlah		Nilai P
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Status Gizi									
Kurang	8	53,3	3	20	4	26,7	15	100	0,020
Cukup	1	14,3	2	28,6	4	57,1	7	100	
Baik	2	18,2	8	72,7	1	9,1	11	100	
Hubungan pengetahuan tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi dengan Status Gizi									
Kurang	9	52,9	2	11,8	6	35,3	17	100	0,010
Cukup	1	16,7	3	50	2	33,3	6	100	
Baik	1	10	8	80	1	10	10	100	
Hubungan pengetahuan tentang jajanan sehat dengan Status Gizi									
Kurang	8	61,5	1	7,7	4	30,8	13	100	0,008
Cukup	2	14,3	7	50	5	35,7	14	100	
Baik	1	16,7	5	83,3	0	0	6	100	
Hubungan pengetahuan tentang sarapan pagi dengan Status Gizi									
Kurang	8	61,5	2	15,4	3	23,1	13	100	0,029
Cukup	3	25	5	41,7	4	33,3	12	100	
Baik	0	0	6	75	2	25	8	100	

bahwa responden dikategorikan Gizi kurang, jika -3 s/d <-2 SD, Gizi baik, jika 2 s/d $+1$ SD, Gizi lebih, jika > 1 s/d 2 SD dan Obesitas, jika > 2 SD. sebagian besar responden memiliki kategori status gizi baik sebanyak 13 orang (39,4%). Tingkat pengetahuan dikategorikan baik jika 76-100%, cukup jika 56-75%, kurang jika $< 56\%$. Diketahui sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi sebanyak 17 orang (51,5%). tingkat pengetahuan dikategorikan baik, jika 76-100%, cukup, jika 56-75%, kurang, jika $< 56\%$. Sebagian besar responden berpengetahuan cukup tentang jajanan sehat sebanyak 14 orang (42,4%) dan sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang sarapan pagi sebanyak 13 orang (39,4%).

Tabel 2. Analisis univariat

Distribusi frekuensi	f	%
Status Gizi		
Gizi kurang	11	33,3
Gizi baik	13	39,4
Gizi lebih	9	27,3
Pengetahuan bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi		
Baik	10	30,3
Cukup	6	18,2
Kurang	17	51,5
Pengetahuan jajanan sehat		
Baik	6	18,2
Cukup	14	42,4
Kurang	13	39,4
Pengetahuan sarapan pagi		
Baik	8	24,2
Cukup	12	36,4
Kurang	13	39,4
Jumlah	33	100

Secara proporsional terlihat bahwa pada murid yang mempunyai status gizi kurang (53,3%) sebahagian besar dimiliki oleh siswa yang mempunyai pengetahuan dalam kategori kurang dibandingkan dengan status gizi baik (20%) dan gizi lebih (26,7%). Murid yang memiliki pengetahuan tentang bahan makanan dalam kategori kurang (52,9%) sebahagian besar dimiliki oleh murid yang memiliki status gizi kurang dibandingkan dengan yang gizi baik (11,8%) dan gizi lebih (35,3%), murid yang memiliki pengetahuan tentang jajanan sehat (61,5%) sebahagian besar dimiliki oleh murid yang memiliki status gizi kurang dibandingkan dengan yang gizi baik (7,7%) dan gizi lebih (30,8%) dan murid dengan pengetahuan tentang sarapan pagi dalam kategori kurang sebahagian besar dimiliki oleh murid yang memiliki gizi kurang (61,5%).

Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi Square tes, maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel dengan $p = 0,029$ ($P < 0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewantari (2020), tentang Komponen pengetahuan gizi pada program edukasi gizi siswa sekolah dasar, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, dimana sebelum intervensi rata-rata pengetahuan adalah 53,8 dan sesudah intervensi menjadi 68,5, sehingga ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dengan p value 0,001.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan. Pedoman gizi seimbang (PGS) diluncurkan pada bulan Februari 2014 dikukuhkan dengan Permenkes No.41 tahun 2014. Cakupan yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang tersebut antara lain rasional dan prinsip, pesan, visual dan slogan, komunikasi informasi edukasi (KIE), serta strategi implementasi. Latarbelakang penyempurnaan gizi seimbang didasari pada pedoman susunan hidangan 4 sehat 5 sempurna yang berkembang menjadi pedoman umum gizi seimbang.⁹

Gizi seimbang pada kelompok anak usia sekolah merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia sekolah sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut.¹⁰

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel, hal ini disebabkan karena pengetahuan yang baik tentang gizi

seimbang akan membuat siswa dan siswi berperilaku baik dalam mengkonsumsi makanan yaitu mengkonsumsi makanan bergizi dan menghindari makanan dan jajanan yang tidak sehat, sehingga siswa dan siswi memiliki gizi yang baik.

Hubungan pengetahuan tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi dengan status gizi

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi Square tes, maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel dengan $p = 0,029$ ($P < 0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafei (2019), literasi gizi dan hubungannya dengan asupan makanan dan status gizi remaja. Jenis penelitian ini bersifat Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Hasil penelitian menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa 65,7% remaja yang memiliki status gizi normal adalah remaja yang literasinya baik, sehingga ada hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan status gizi dengan p value 0,000.¹¹

Gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan, gizi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.¹² Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dan siswi yang berpengetahuan baik tentang bahan, jenis dan fungsi zat gizi cenderung memiliki status gizi yang baik dan sebaliknya siswa dan siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang cenderung memiliki gizi kurang, hal ini disebabkan karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang untuk bertindak terhadap perilaku gizi, sehingga pengetahuan yang akan membuat siswa dan siswi kurang baik dalam mengkonsumsi gizi karena tidak mengetahui jenis makanan mana yang baik dan fungsinya terhadap tubuh.

Hubungan pengetahuan tentang jajanan sehat dengan status gizi

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi Square tes, maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang jajanan sehat dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel dengan $p = 0,008$ ($P < 0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020), tentang kebiasaan konsumsi junk food dan frekuensi makan terhadap obesitas, diketahui bahwa remaja yang sering mengkonsumsi makanan junk food mayoritas mengalami obesitas sebesar 70%, sehingga ada pengaruh kebiasaan konsumsi junk food dan frekuensi makan terhadap obesitas dengan nilai p value 0,000.¹³ Pamela (2018), tentang perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan, diketahui bahwa remaja yang berpengetahuan kurang, sikap negatif dan tindakan

kurang baik dalam pemilihan makanan mayoritas mengalami obesitas, sehingga ada pengaruh pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap kebiasaan konsumsi junk food dan obesitas dengan nilai p value 0,001.¹⁴

Makanan jajanan merupakan faktor penyebab gangguan gizi pada anak usia sekolah karena makanan jajanan yang sering dikonsumsi anak adalah bakso, mie ayam, siomay, batagor, berbagai jenis gorengan, soto, bakmi goreng dan rebus, coklat, minuman ringan dengan berbagai merk dan susu instan. Makanan jajanan mudah didapatkan di kantin sekolah dan pedagang di depan gerbang sekolah dan harga makanan yang relatif terjangkau dengan besar uang saku yang dikeluarkan untuk membeli makanan jajanan. Pada umumnya makanan jajanan mengandung lemak, garam dan energi yang tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah. Baik fast food maupun makanan jajanan, keduanya memiliki kandungan energi tinggi. Kontribusi yang tinggi dari makanan jajanan dapat berakibat pada meningkatnya energi total.¹⁵

Junk Food atau makanan siap saji sudah menjadi tren di kalangan remaja perkotaan, selain menjadi tempat makan, restoran siap saji juga menjadi tempat kumpul favorit dengan teman, yang menjadi masalah pada restoran siap saji adalah jumlah menu yang terbatas dan makanannya relative mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi, minuman yang tersedia pada restoran siap saji seperti minuman ringan, juga menambah masukan kalori berlebih pada remaja. Dengan demikian, remaja yang sering mengkonsumsi makanan siap saji cenderung mengalami kelebihan berat badan.¹⁶

Junk food adalah makanan cepat saji yang sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan hanya melanjutkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat, Junk food juga disebut dengan makanan yang minim nutrisi. Kejadian obesitas pada remaja yang sering mengkonsumsi Junk food lebih tinggi, hal ini disebabkan menu makanan Junk food merupakan menu makanan yang tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak. Konsumsi junk food dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya adalah obesitas. Jenis junk food yang sering dikonsumsi pada kelompok obesitas adalah junk food lokal yaitu beef burger, burger ring on, es krim, steak, mie instan, ayam goreng, pizza, bakso, mie instan, batagor, siomay, sosis.¹⁷

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang jajanan sehat dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswa dan siswi tentang jajanan sehat menyebabkan banyak siswa dan siswi mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat yaitu makanan junk food seperti mie instan, bakso, siomay yang tersedia di lingkungan sekolah dan lingkungan tempat tinggal, dimana jajanan junk food ini memiliki zat gizi yang minim sehingga menyebabkan siswa dan siswi mengalami masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih karena banyak mengkonsumsi makanan sumber lemak dan kalori yang tinggi.

Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi Square tes, maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel dengan p 0,029 ($P < 0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016), dengan hasil terdapat hubungan antara pola sarapan pagi dengan obesitas.¹⁸ Sedangkan hasil penelitian Wulandari (2016), Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 4 Kendari, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, tidak sarapan pagi, uang jajan dan durasi tidur dengan terjadinya obesitas.¹⁹

Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari yang dimulai pada pukul 06.00 wib pagi sampai dengan pukul 10.00 wib. Remaja yang mengalami obesitas cenderung yang tidak sarapan pagi, remaja yang tidak sarapan pagi karena terbatasnya waktu pada saat pagi dan akan makan pada saat istirahat siang hari. Sarapan pagi sering disepelekan untuk beberapa alasan, padahal tubuh memerlukan nutrisi sekaligus energy untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, selain itu sarapan juga sangat penting untuk mempertahankan pola makan yang baik. Melewatkan sarapan pagi akan mengakibatkan merasa lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebihan, dimana saat melewati waktu makan pagi metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang, sehingga berisiko mengalami obesitas.²⁰

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa dan siswi SDN 7 Wel-Wel, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswa dan siswi tentang manfaat sarapan pagi, siswa dan siswi yang tidak sarapan pagi dapat mengalami masalah gizi yaitu gizi kurang karena kurangnya asupan zat gizi dalam tubuh dan dapat juga menyebabkan obesitas karena siswa dan siswi makan dengan porsi 2 kali lipat pada siang dan sore hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara literasi gizi anak sekolah dengan status gizi pada murid SDN 7 Wel Wel Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue. Diharapkan untuk selalu meningkatkan pengetahuan dengan menggali informasi tentang gizi anak dan tentang gizi yang baik, sehingga akan mengetahui dengan baik tentang gizi seimbang, kelompok bahan makanan, jenis dan fungsi zat gizi serta jajanan sehat dan manfaat sarapan pagi.

Kontribusi Penulis

Janita Puji Ramadini dan Alfridsyah berkontribusi dalam perencanaan, pengolahan data, dan penulisan naskah, Agus Hendra Al Rahmad berperan spesifik dalam proses penelitian, seperti pengumpulan data, analisis, penulisan naskah. Siti Fainurzyky Annisa berperan dalam perencanaan dan memberikan masukan dan saran untuk memperbaiki kualitas naskah

Daftar Kepustakaan

1. Badriah DL. Gizi dalam kesehatan reproduksi. Bandung: Refika Aditama; 2017.
2. World Health Organization. Malnutrition in children. Geneva: WHO Press; 2017.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Aceh 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
5. Winarsih W. Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
6. Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. 2nd ed. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2016.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2014.
8. Dewantari NM, Wati NLGR. Literasi gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan siap saji pada remaja SMP Negeri di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2020;8(2):59-66.
9. Yosephin B, Khomsan A, Briawan D. Faktor yang mempengaruhi gizi seimbang anak sekolah. *Jurnal Gizi Pangan*. 2018;13(2):45-52.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2014.
11. Syafei M. Literasi gizi dan hubungannya dengan asupan makanan dan status gizi remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;15(3):123-130.
12. Yosephin B, Khomsan A, Briawan D. Faktor yang mempengaruhi gizi seimbang anak sekolah. *Jurnal Gizi Pangan*. 2018;13(2):45-52.
13. Nugroho A. Kebiasaan konsumsi junk food dan frekuensi makan terhadap obesitas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2020;12(1):67-75.
14. Pamela R. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Nutrisi Indonesia*. 2018;6(2):89-96.
15. Pramono A. Makanan jajanan dan status gizi anak sekolah. Jakarta: EGC; 2017.
16. Arisha F. Pola konsumsi makanan siap saji pada remaja perkotaan. *Jurnal Kesehatan Remaja*. 2018;4(3):112-120.
17. Sari DM. Junk food dan obesitas pada remaja. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
18. Wulandari S. Hubungan pola sarapan pagi dengan obesitas remaja. *Jurnal Gizi Klinik*. 2016;13(2):78-84.
19. Wulandari S. Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 4 Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Sulawesi Tenggara*. 2016;2(1):45-52.
20. Kurdanti W. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2015;11(4):179-190.