

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI  
PADA GURU DAN KARYAWAN DI SDN KEDUNG COWEK 1/253  
SURABAYA**

Oleh

Lutfi Zahrona

**ABSTRAK**

**Latar Belakang**, status gizi ialah keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pola makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Dewasa merupakan salah satu kelompok yang beresiko mengalami permasalahan status gizi. Berdasarkan studi pendahuluan, terdapat 35,7% usia dewasa yang berstatus gizi obesitas. Baik buruknya status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makan. **Tujuan Penelitian**, untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada guru dan karyawan di SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya. **Metode Penelitian**, ini menggunakan penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini terdiri dari seluruh populasi dengan jumlah 41 guru dan karyawan. **Hasil Penelitian**, didapatkan bahwa 41% status gizi guru dan karyawan berkategori obesitas, 56% tingkat asupan energi berkategori lebih, 59% tingkat asupan protein berkategori lebih, 68% tingkat asupan lemak berkategori lebih, 56% tingkat asupan karbohidrat berkategori normal, pola makan pada bahan makanan yang sering dikonsumsi ialah nasi, telur ayam, tempe, bayam, pisang susu, minyak, gula dan teh. **Kesimpulan dan Saran**, pola makan menjadi faktor penentu baik buruknya status gizi seseorang, oleh karena itu diharapkan kepada guru dan karyawan untuk memperhatikan asupan makan dan porsi masing-masing yang dikonsumsi setiap harinya untuk menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi.

***Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Guru dan Karyawan***

**DESCRIPTION OF EATING PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS  
TO TEACHERS AND EMPLOYEES AT THE KEDUNG COWEK STATE  
ELEMENTARY SCHOOL 1/253 SURABAYA**

By

Lutfi Zahrona

**ABSTRACT**

**Background**, nutritional status is a condition that is determined by the degree of physical need for energy and nutrients obtained from food patterns whose physical impact can be measured. Adults are one of the groups at risk of experiencing nutritional status problems. Based on a preliminary study, there are 35,7% of adults with obesity nutritional status. Good or bad nutritional status of a person can be influenced by diet. **The Purpose**, to find out the description of eating patterns and nutritional status of teachers and employees at the Kedung Cowek State Elementary School 1/253 Surabaya. **Research Methods**, this type of research uses descriptive. The sample of this study consisted of the entire population with a total of 41 teachers and employees. **The result**, of the study it was found that 41% of the nutritional status of teachers and employees were categorized as obese, 56% level of energy intake in the category over, 59% level of protein intake in the category over, 68% level of fat intake in the category over, 56% level of carbohydrate intake is categorized as normal, the diet of foodstuff that are often consumed are rice, chicken eggs, tempe, spinach, banana, oil, sugar and tea. **The conclusion and suggestion**, eating pattern is a determining factor for a person's nutritional status, therefore it is expected that teachers and employees should pay attention to food intake and the portion consumed each day to avoid an imbalance between nutrients.

***Keywords : Eating Pattern, Nutritional Status, Teachers and Employees***