

# **GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI TENTANG GIZI SEIMBANG DAN MANFAAT ZAT GIZI MAKRO, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SUWALAN KABUPATEN TUBAN**

## **Abstrak**

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM yang berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi tentang gizi seimbang dan manfaat zat gizi makro, pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri Suwalan Kabupaten Tuban.

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri Suwalan, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi di Sekolah Dasar Negeri Suwalan.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa pengetahuan gizi siswa kelas 5 sekolah dasar adalah cukup, pola makan siswa yang sering di konsumsi berdasar sumber karbohidrat adalah beras, untuk sumber protein adalah susu dan kerang untuk sumber sayur adalah kangkung, untuk buah adalah buah pisang dan jajanan adalah coklat. Status gizi siswa kelas 5 diperoleh 24 orang dengan status gizi normal, 5 orang kurus dan 1 orang gemuk. Pengetahuan gizi yang di miliki anak akan membantu dalam pemilihan makanan dan menjadi pola makan. Pola makan yang baik akan menentukan status gizi anak.

Usia anak sekolah dasar di SD Negeri Suwalan yang paling muda adalah 10 tahun dan paling tua 14 tahun. Pengetahuan anak tentang gizi seimbang dan manfaat zat gizi makro cukup. Pola makan anak sudah baik. Peningkatan status gizi anak sekolah dasar agar menjadi optimal dengan cara edukasi.

**Kata Kunci : *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Anak Sekolah Dasar***

# **THE OVERVIEW OF NUTRITION AWARENESS TOWARD THE BALANCED NUTRITION AND THE BENEFITS OF MACRO NUTRIENT, DIET AND NUTRITION STATUS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN SD NEGERI SUWALAN TUBAN**

## **Abstract**

The quality of human resources is the main factor which is needed to implement national development. Nutrition factor has important role in order to have qualified human resources. The aim of this study is to know the nutrition awareness toward the balanced nutrition and the benefits of macro nutrient, diet and nutrition status of primary school students in SD Negeri Suwalan Tuban.

In this study, the researcher uses descriptive as a design of the research. The number of the sample in this study is 30 fifth graders in SD Negeri Suwalan Tuban. By conducting this study, the researcher want to know the nutrition awareness toward the balanced nutrition and the benefits of macro nutrient, diet and nutrition status of primary school students in SD Negeri Suwalan Tuban.

Based on the result of this study, the nutrition awareness of fifth graders is enough. The diet of the students is they often consume a rice as the sources of carbohydrate, milk and shell as the sources of protein, kale as the sources of vegetable, banana as the sources of fruit, and chocolate as snack. The nutrition status of the fifth graders is 24 students have normal nutrition status, 5 students are thin, and 1 student is fat. The nutrition awareness of the students will help them in order to select the food as their diet. The good diet will affect their nutrition status.

For the age of the primary school students in SD Suwalan, the youngest is 10 years old and the oldest is 14 years old. The students' awareness toward the balanced nutrition and the benefits of macro nutrient is enough. The students' diet is already good. The development of education is needed to optimize the nutrition status of primary school students.

**Keyword:** *Nutrition Awareness, Diet, Nutrition Status of Primary School Students*