

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR PEMBANGUNAN JAYA 2 SIDOARJO

ABSTRAK

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. Tumbuh kembang anak usia sekolah optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang diberikan dalam makanannya. Dalam meningkatkan status gizi anak usia sekolah memerlukan asupan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang sesuai kebutuhan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi siswa Sekolah Dasar Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dimana teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan *sampling* jenuh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SD Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 58 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri dan dengan formulir SQ-FFQ.

Hasil penelitian ini menunjukkan pola makan siswa Sekolah Dasar Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, susu dan olahannya, dan lain-lain yang paling sering dikonsumsi adalah nasi 58 (100%), ayam 33 (56,89%), tahu 27 (46,55%), wortel 26 (44,82%), pisang 21 (36,20%), ice cream 30 (51,72%) dan teh 22 (37,93%). Tingkat kecukupan energi tergolong kategori kurang 25 (43,10%), protein tergolong lebih 33 (56,90%), lemak tergolong sangat kurang 41 (70,69%). Siswa yang memiliki kategori status gizi normal sebanyak 29 (50%), status gizi gemuk 15 (25,86%), status gizi obesitas 10 (17,24%), status gizi kurus 4 (6,89%), status gizi sangat kurus tidak ada. Tingkat kecukupan energi dengan status gizi dari 29 siswa berstatus gizi normal memiliki kecukupan energi normal sebanyak 12 (20,68%). Tingkat kecukupan protein dengan status gizi dari 29 siswa berstatus gizi normal memiliki kecukupan protein lebih sebanyak 16 (27,58%). Tingkat kecukupan lemak dengan status gizi dari 29 siswa berstatus gizi normal memiliki kecukupan lemak sangat kurang sebanyak 20 (34,4%)

Dalam pemilihan bahan makanan sebaiknya siswa diberikan kebiasaan mengkonsumsi aneka ragam makanan sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) sehingga siswa tidak terbiasa memilih-milih makanan supaya status gizi menjadi normal serta proses perkembangan dan pertumbuhan siswa dapat optimal.

Kata kunci: pola makan, status gizi, siswa sekolah dasar.

DESCRIPTION OF DIET AND NUTRITIONAL STATUS OF PRIMARY SCHOOL PEMBANGUNAN JAYA 2 SIDOARJO

ABSTRACT

The age of school children is the investment of the Nation because they are future generations of the nation in the future. Optimal growth and development of school-age children is provided by, among others, the amount and quality of the nutritional intake provided in their meals. In improving the nutritional status of school children need food intake that has balanced nutrition as needed. The purpose of this study was to description the overview of eating patterns and nutritional status of primary school Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. This type of research is a descriptive study in which the sampling technique is nonprobability sampling with saturated sampling. The population in this study were elementary school students in Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. The sample size in this study was 58 students. The data collection method is carried out by anthropometric measurements and by using the SQ-FFQ form.

The results of this study indicate that the eating patterns of the students of Pembangunan Jaya 2 Elementary School Sidoarjo are staple foods, animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables, fruits, milk and processed products, etc. The most frequently consumed are rice 58 (100%) , chicken 33 (56.89%), tofu 27 (46.55%), carrots 26 (44.82%), banana 21 (36.20%), ice cream 30 (51.72%) and tea 22 (37.93%). The level of energy sufficiency is classified as less category 25 (43.10%), protein is classified as more 33 (56.90%), fat is classified as very less 41 (70.69%). Students who have normal nutritional status category are 29 (50%), Overweight (25.86%), Obesity 10 (17.24%), nutritional status underweight 4 (6.89%), nutritional status is very lacking. The level of energy sufficiency with the nutritional status of 29 students with normal nutritional status has a normal energy adequacy level of 12 (20.68%). The level of protein adequacy with the nutritional status of 29 students with normal nutritional status has sufficient protein over 16 (27.58%). The level of fat sufficiency with the nutritional status of 29 students with normal nutritional status has sufficient fat deficiency of 20 (34.4%).

In selecting food ingredients students should be given the habit of consuming a variety of foods according to PUGS (General Guidelines for Balanced Nutrition) so that students are not accustomed to picking out foods so that nutritional status is normal and the process of student development and growth can be optimal.

Keywords: diet, nutritional status, student elementary school.