

GAMBARAN TINGKAT ASUPAN GIZI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 06 SALATIGA

Kristiawan P.A. Nugroho ¹⁾, Theresia P.E. Sanubari ²⁾, Stephanie Rosalina ³⁾

^{1, 2, 3}Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

kristiawan.nugroho@staff.uksw.edu

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang mengalami proses tumbuh kembang secara pesat, sehingga diperlukan asupan gizi yang adekuat dan sesuai untuk mendukung proses tersebut. Apabila anak tidak mendapatkan asupan gizi yang adekuat dan sesuai kebutuhan, maka dapat memicu masalah gangguan gizi dan risiko penyakit lainnya yang dapat berpengaruh buruk secara berkelanjutan pada pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa kelak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan asupan gizi anak usia sekolah di SD Negeri 06 Salatiga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data observasional, pengukuran IMT, dan food record. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar kelas 4 – 5 yang dipilih secara acak (random sampling) dan mengisi kuesioner food record 3 hari berurutan secara lengkap. Aplikasi nutrisurvey dan WHO Anthro Plus digunakan untuk menganalisis data asupan gizi dan IMT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi responden tergolong kurang dari AKG (Angka Kecukupan Gizi), yakni <80% , meskipun sebagian besar responden berstatus gizi normal. Makanan yang kerap dikonsumsi oleh responden adalah makanan dengan tinggi kalori dan tinggi gula.

Kata kunci: anak usia sekolah, asupan gizi, angka kecukupan gizi, status gizi

ABSTRACT

School-age children are an age group that is experiencing a rapid growth and development, so the adequate and appropriate nutritional intake is needed to support that process. If the child does not get the nutritional intake as they needed, it can trigger nutritional problems and the risk of the other diseases that can adversely affect the growth and development of children to adulthood later. The purpose of this study is to describe school-age children's nutritional intake in 06 States Elementary School Salatiga. The method that used in this research was decriptive quantitative research method with observational data collection, BMI measurements and food record questionnaire. The subjects studied were elementary school students in grades 4-5 who were randomly selected and have filled in a complete 3-day food record questionnaire. Nutrisurvey and WHO Anthro Plus software are used to analyzed nutritional intake data and BMI. This study shows that respondents' nutritional intake was less than the supposed Recommended Dietary Allowances (RDA), which is <80%, even though their nutritional status were normal. Food that is frequently consumed by respondents is high-calorie and high-sugar food.

Keywords: school-age children, nutritional intake, recommended dietary allowances, nutritional status

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (5 – 14 tahun) merupakan kelompok usia anak yang mengalami tumbuh kembang pesat. Asupan nutrisi yang baik dan benar sangat diperlukan agar anak bertumbuh dan berkembang secara optimal. Untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dalam tahap ini tidak selalu mudah karena banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi dari anak dan keluarga, perilaku dan pola makan, mutu makanan yang dikonsumsi, sosial ekonomi, dan lingkungan (Nuryanto dkk., 2014).

Ketika anak usia sekolah kekurangan asupan gizi, maka akan berdampak pada terhambatnya proses tumbuh kembang anak dan timbulnya masalah gangguan gizi. Salah satu hal penting yang berpengaruh pada kurangnya asupan gizi yaitu anak tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, padahal sarapan pagi menyumbang sekitar seperempat dari total asupan harian dan berfungsi sebagai bekal tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari terutama saat mengikuti kegiatan di sekolah (Hardiansyah dan Aries, 2012). Anak yang terbiasa tidak sarapan lalu merasa lapar, cenderung mengonsumsi makanan jajanan untuk memenuhi kebutuhan kalornya (Lani dkk., 2017).

Makanan jajanan dianggap murah dan mudah didapat serta rasanya yang lezat dan cocok dengan selera orang banyak. Karakteristik rasa, warna, dan bentuk yang menarik seringkali menjadi faktor penentu anak memilih jajanan, tetapi kandungan gizinya tidak diperhatikan dengan baik. Keamanan pangan juga terkadang diabaikan sehingga berisiko untuk terjadinya keracunan makanan yang dikarenakan adanya cemaran kimia dalam makanan jajanan tersebut, seperti pewarna dan pengawet yang tidak diperuntukkan untuk bahan makanan (Paratmanitya dan Aprilia, 2016). Hal-hal tersebut tidak lepas dari kurangnya pengetahuan anak dan kurangnya edukasi tentang gizi terkait informasi tertentu untuk kesehatan.

Makanan jajanan yang biasa dikonsumsi oleh anak sekolah pada umumnya mengandung gula tinggi, berlemak dan tinggi karbohidrat. Pola konsumsi tersebut dapat mengakibatkan

menurunnya konsumsi serat dan meningkatnya konsumsi tinggi kalori yang dapat berdampak pada kesehatan tubuh (Permana *et al.*, 2015). Padahal asupan serat yang tinggi dapat menurunkan berbagai risiko penyakit, seperti obesitas, diabetes, sembelit dan juga penyakit kronis lainnya pada anak yang akan berdampak buruk saat usia dewasa nanti (Kranz *et al.*, 2012). Pola makan yang kurang baik dapat memicu terjadinya obesitas dan diabetes yang disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. Jika anak terus-menerus menerapkan pola makan yang tidak sehat maka penyakit-penyakit seperti obesitas dan diabetes tidak akan hanya muncul saat dewasa nanti, melainkan akan mulai diderita sejak saat usia sekolah. Sementara jika anak usia dini mengalami kekurangan zat nutrisi tertentu sehingga kebutuhan gizi anak tidak tercukupi dengan baik, maka anak dapat mengalami gizi kurang yang juga akan berpengaruh buruk secara berkelanjutan pada pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa kelak (stunting) (Aramico *et al.*, 2013).

Risiko berbagai macam penyakit dan masalah gangguan gizi menjadikan kebutuhan asupan anak usia sekolah dasar penting untuk diperhatikan agar anak dapat bertumbuh kembang dengan baik karena asupan gizi anak yang berlebihan maupun kekurangan sama-sama memiliki dampak negatif pada kesehatan anak. Di samping itu kecenderungan anak usia sekolah dasar untuk jajan ketika berada di sekolah dapat mempengaruhi asupan gizi sehari-hari karena makanan jajanan belum tentu sehat dan aman untuk dikonsumsi, sehingga hal ini menjadi suatu kekhawatiran tersendiri yang dapat memperburuk status gizi anak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat asupan gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 06 Salatiga

2. PELAKSANAAN

- a. Lokasi dan Waktu Penelitian
Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 06 Salatiga pada bulan Maret 2018.
- b. Populasi dan sampel penelitian
Responden penelitian adalah siswa/i sekolah dasar kelas 4 – 5 sebanyak 93 siswa dari total

populasi sejumlah 121 siswa yang dipilih secara acak (*random sampling*) dan yang mengumpulkan kuesioner *food record* 3 hari berurutan secara lengkap.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data observasional meliputi pengukuran IMT (pengukuran berat badan dan tinggi badan) dan pengisian data *food record* oleh responden terkait asupan makan selama 3 hari berurutan. Pengisian kuesioner *food record* selama 3 hari meliputi asupan makan di rumah, di kantin sekolah, maupun jajanan di luar sekolah. Data asupan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*, sedangkan IMT responden dianalisis menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Negeri 06 Salatiga merupakan salah satu sekolah yang terletak di tengah kota Salatiga. Letak sekolah yang cukup strategis dan dikelilingi oleh beberapa sekolah menengah lain membuat lingkungan di sekitar sekolah terdapat banyak sekali penjual makanan dan minuman jajanan. Kategori makanan jajanan yang banyak dijual berupa goreng-gorengan dan makanan yang berbumbu saus, sedangkan untuk minuman jajanan yang paling banyak dijual adalah minuman instan kemasan. Pihak SDN 06 Salatiga memiliki peraturan bagi siswa/i-nya untuk tidak membeli makanan jajanan sembarangan saat jam belajar sekolah terutama waktu istirahat, karena sekolah telah menyediakan fasilitas berupa kantin yang menjual berbagai jenis makanan sehat untuk anak. Makanan yang dijual sangat bervariasi jenisnya, lebih dominan dengan makanan berupa nasi-nasian, mie, soto, bubur, dan minuman berupa es teh, es jeruk dan jus. Makanan yang dijual di kantin tetap berada di bawah pengawasan pihak sekolah.

Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini berjumlah 93 orang. Penilaian status gizi setiap anak ditentukan oleh perhitungan *Z-Score* yang didapat melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian hasilnya akan

dibandingkan dengan baku standar WHO (2005) (Utari dkk., 2016). Karakteristik responden berdasarkan umur, kelas, jenis kelamin, dan status gizi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
10	52	55.91
11	32	34.41
12	9	9.68
Kelas		
4	54	58.06
5	39	41.94
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	35.48
Perempuan	60	64.52
Berat Badan (Kg)		
<30	34	36.56
31 – 40	36	38.71
41 – 50	14	15.05
51 – 60	6	6.45
>60	3	3.23
Tinggi Badan (Cm)		
<130	13	13.98
131 – 140	42	45.16
141 – 150	36	38.71
>150	2	2.15
Status Gizi		
Sangat Kurus	0	0.00
Kurus	3	3.23
Normal	71	76.34
Gemuk	18	19.35
Sangat Gemuk	1	1.08

Berdasarkan Tabel 1, umur responden berkisar antara 10 – 12 tahun dan merupakan siswa/i sekolah dasar kelas 4 dan 5. Sebanyak hampir 56% responden berada pada umur 10 tahun dan didominasi oleh siswa kelas 4 SD. Berdasarkan jenis kelaminnya, sebanyak 60 responden adalah perempuan. Dalam aspek penilaian status gizi, diperoleh data bahwa sebanyak 71 siswa/i dikategorikan berstatus gizi normal, 3 siswa/i berstatus gizi kurus, 18 siswa/i berstatus gizi gemuk, dan hanya 1 siswa/i yang berstatus gizi sangat gemuk.

Menurut data Riskesdas 2013, rata-rata berat badan dan tinggi badan anak laki-laki usia 10 – 12 tahun adalah 32.5 kg dan 136.2 cm, sedangkan untuk perempuan yaitu 33.7 kg dan 138.3 cm (Muljati dkk., 2013).

Sementara rata-rata berat badan dan tinggi badan responden laki – laki dalam penelitian ini yaitu, 36.3 kg dan 139.13 cm, sedangkan untuk perempuan yaitu 36.26 kg dan 138.19 cm. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata berat badan dan tinggi badan responden dalam penelitian ini sudah sesuai dengan standar Riskesdas 2013.

Tabel 2. *Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Responden*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Asupan Energi		
Lebih	9	9.68
Baik	36	38.71
Kurang	48	51.61
Asupan Protein		
Lebih	15	16.13
Baik	28	30.11
Kurang	50	53.76
Asupan Lemak		
Lebih	27	29.03
Baik	25	26.88
Kurang	41	44.09
Asupan Karbohidrat		
Lebih	7	7.53
Baik	33	35.48
Kurang	53	56.99

Keterangan: Lebih: >110% AKG, Baik: 80 – 110% AKG, Kurang: <80% AKG (Widyakarya Nasional Pangan Gizi, 2004)

Ketidakcukupan terhadap asupan gizi pada anak usia sekolah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada tubuh, terutama pada fase pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan asupan energi dapat mempengaruhi metabolisme di dalam tubuh. Cadangan energi di dalam tubuh yang tersimpan di dalam otot atau lemak akan terurai untuk menutupi kekurangan asupan energi pada anak. Apabila hal tersebut terjadi secara berkelanjutan, maka cadangan

energi dalam otot akan habis dan tubuh dapat kehilangan jaringan yang mengakibatkan penurunan berat badan bahkan dapat menghambat pertumbuhan anak (Utari dkk., 2016). Kekurangan konsumsi protein berpengaruh pada penghambatan pertumbuhan anak karena fungsi utama protein adalah sebagai pembentuk jaringan baru pada masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara dan memperbaiki, serta mengganti jaringan tubuh yang rusak atau mati. Kekurangan protein juga dapat menurunkan imunitas anak sehingga lebih mudah terserang penyakit (Achmadi, 2013).

Asupan lemak yang dikonsumsi oleh tubuh akan dicerna sebagai bagian dari proses metabolisme sehingga akan menghasilkan gliserol dan asam lemak. Zat tersebut akan dibentuk kembali di dalam hati, lemak akan disimpan di dalam jaringan adiposa, dan sebagian lagi akan digunakan untuk menghasilkan energi dengan cara diubah menjadi asetil KoA melalui siklus TCA (Almatsier, 2010). Jika asupan lemak berkurang, maka tubuh tidak dapat menyimpan lemak di dalam jaringan adipose. Tubuh dapat pula mengalami kekurangan bahan untuk menghasilkan energi, sehingga jaringan lemak yang sudah terbentuk sebelumnya akan diurai untuk memenuhi kebutuhan energi. Apabila hal tersebut terjadi secara terus-menerus, maka akan berdampak pada proses pertumbuhan dan anak berpotensi mengalami penurunan berat badan dikarenakan jaringan lemak tubuh akan terus dipakai untuk pemenuhan kebutuhan energi. Rata-rata asupan karbohidrat yang harus dipenuhi tubuh adalah sekitar 60 – 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal tersebut patut menjadi perhatian karena kekurangan asupan karbohidrat dapat berdampak pada asupan energi yang dapat menyebabkan terganggunya tumbuh kembang anak. Gejala yang ditunjukkan berupa tubuh nampak dan terasa lesu, lemah, serta tidak bertenaga (Utari dkk, 2016).

Anak yang asupan zat gizinya tidak adekuat sangat berisiko mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, daya tangkap berkurang, dan tidak mampu berpikir dengan baik yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar. Kemudian, untuk risiko jangka panjang

dapat berakibat pertumbuhan dan perkembangan anak tidak optimal, tubuh cenderung pendek, meningkatkan resiko *stunting* dan *wasting*, hingga rendahnya kualitas SDM di masa mendatang (Siregar et al., 2016). Risiko dapat pula terjadi pada anak yang mengalami kelebihan asupan gizi, seperti mengurangi kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak yang menurun dan cenderung malas akibat berat badan berlebih. Selain itu, pada risiko jangka panjang, gizi lebih dapat mengakibatkan timbulnya penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskuler (Hanifah dan Nindya, 2013).

Anak usia sekolah memerlukan asupan nutrisi guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan energi tiap individu harus berkecukupan disertai keseimbangan antar zat gizi, dengan kebutuhan protein yang relatif lebih tinggi dikarenakan anak usia 10 – 12 tahun sedang berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kebutuhan gizi seimbang juga dilengkapi dengan asupan vitamin dan mineral yang memadai sesuai dengan angka kecukupan gizi. Perilaku makan yang baik seperti sarapan pagi dapat mencegah terjadinya hipoglikemia sehingga anak menjadi lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar dan tidak mudah lelah. Konsumsi buah dan sayur yang cukup juga akan membuat kebutuhan asupan serat tercukupi (Hardiansyah dkk, 2016).

Walaupun kantin sekolah menyediakan makanan yang cukup sehat dan bergizi, namun asupan anak masih tergolong kurang. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan anak lebih banyak mengonsumsi jajanan yang kurang bergizi di luar kantin sekolah. Setelah pulang sekolah anak berpeluang besar membeli makanan dan minuman jajanan yang kurang sehat karena sudah tidak terkontrol oleh pihak sekolah, begitu juga yang dimakan di rumah, sehingga makanan yang dikonsumsi anak kemudian terekam pada kuesioner *food record*.

Menurut data 3 hari *food record*, didapatkan bahwa siswa/i memiliki kecenderungan pemilihan terhadap jenis makanan tertentu. Terlihat bahwa untuk jenis makanan pokok, anak sekolah lebih sering mengonsumsi nasi putih

dengan berbagai variasi makanan seperti nasi goreng, nasi kuning dan nasi soto. Kemudian untuk lauk hewani dan lauk nabati, lebih banyak yang mengonsumsi ayam dan telur goreng, juga tempe dan tahu goreng. Ada yang berbeda pada konsumsi jenis sayuran dan buah-buahan, siswa/i lebih menyukai sayur sop, buah pisang dan duku, tetapi dengan frekuensi konsumsi yang jauh lebih sedikit dibandingkan makanan pokok, lauk hewani maupun lauk nabati. Lalu untuk jenis minuman, anak cenderung menyukai susu dan teh manis. Jajanan yang paling sering dikonsumsi anak adalah roti, kue bolu, biskuit, dan minuman *milkshake*.

Saat pagi hari, sebagian besar anak mengonsumsi makanan pokok berbahan dasar nasi putih, dengan lauk seperti ayam goreng, telur goreng, sosis, dan tempe goreng, beberapa anak juga mengonsumsi sayur sop tetapi, jarang sekali yang mengonsumsi buah-buahan. Pemilihan jajanan saat pagi hari, anak lebih sering mengonsumsi makanan yang berbahan dasar tepung seperti roti, kue bolu, dan biskuit, juga minuman jajanan berupa jus jambu. Saat siang hari, kebanyakan anak cenderung mengonsumsi makanan pokok berupa nasi putih, dengan lauk seperti ayam goreng, ikan goreng, juga tempe dan tahu goreng. Sayuran dan buah-buahan yang cenderung dikonsumsi berupa bayam bening, pisang, dan duku. Lalu, jajanan yang dikonsumsi di siang hari adalah biskuit, permen, dan minuman *milkshake*. Saat malam hari, anak cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan pokok berupa nasi putih dan mie instan, dengan lauk seperti ayam goreng, telur goreng, tempe goreng dan tahu goreng. Sayuran dan buah-buahan yang cenderung dikonsumsi anak pada malam hari adalah sayur sop, capcay, dan buah pisang. Kemudian untuk jajanan, anak lebih sering mengonsumsi kue bolu. Sementara itu, minuman yang cenderung banyak diminum di pagi, siang, maupun malam adalah minuman yang manis seperti teh manis dan susu.

Berdasarkan penghitungan asupan gizi 3 hari *food record*, didapatkan bahwa sebagian besar anak lebih suka mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan tinggi kandungan gula, tetapi sedikit sekali yang mengonsumsi makanan

jenis sayur dan buah. Jika konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan tinggi gula berlanjut dalam jangka waktu yang panjang, dapat meningkatkan terjadinya risiko obesitas, juga penyakit degeneratif lainnya seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, dan *stroke* (Permana dkk., 2015). Lalu, jika konsumsi sayur dan buah kurang dalam jangka waktu yang panjang, dapat meningkatkan resiko terjadinya defisiensi serat, vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah (Mohammad dan Madajinah, 2015). Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti pengetahuan gizi anak dan orang tua, ketersediaan buah, serta pendapatan keluarga. Meskipun konsumsi buah dan sayur kurang, tetapi masih ada beberapa anak sekolah yang suka mengonsumsi jus buah, hanya saja jika jus buah yang dikonsumsi sudah dicampur dengan pemanis seperti gula ataupun susu, kemudian dikonsumsi terus-menerus dapat mengakibatkan peningkatan risiko obesitas dan penyakit diabetes melitus (Lakoro et al., 2013).

Pihak sekolah turut andil dalam memperhatikan fasilitas penyedia makanan (kantin) untuk memenuhi kebutuhan siswa/i-nya saat jam istirahat atau makan siang, dan diharapkan untuk selalu memastikan bahwa makanan yang dijual telah sesuai dengan standar kebutuhan gizi anak usia sekolah, kesehatan dan keamanan pangan. SDN 06 Salatiga telah berupaya melaksanakan hal tersebut dengan menyediakan kantin sekolah dengan pilihan panganan serta makanan dan minuman yang higienis dan sehat. Pihak sekolah juga melarang para siswanya untuk jajan atau membeli makanan di luar sekolah saat berada di dalam lingkup jam belajar sekolah. Secara umum, pihak sekolah diharapkan ke depannya dapat memberikan pendidikan gizi secara rutin tidak hanya kepada para siswanya, tetapi juga segenap civitas akademik sekolah, orang tua, hingga penjaja makanan di kantin sekolah guna memberikan informasi kegizian yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak mengenai pola makan dan pemilihan jajanan sehat (Maduretno dkk., 2015).

Pemberian pendidikan gizi dari pihak sekolah kepada orang tua murid menjadi hal yang cukup penting sebagai bekal untuk mengedukasi

anak mengenai pola makan yang baik. Pendidikan dini dapat dimulai dari dalam keluarga (orang tua) karena keluarga merupakan ruang lingkup terkecil dari sebuah masyarakat, sehingga berperan penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku anak, terutama dalam perilaku makan anak. Orang tua harus memenuhi kebutuhan gizi anak seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Pola pemberian makan yang salah akan mengakibatkan anak mengalami masalah gizi (Purnama dkk., 2015).

Pemenuhan zat gizi dapat dilakukan dengan memberikan makanan sesuai kebutuhan anak pada usianya berdasarkan jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan yang tepat, disertai dengan penerapan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) (Subarkah dkk., 2016). Selain itu, konsumsi sayur dan buah pada anak harus semakin ditingkatkan mengingat rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah di kalangan anak-anak karena faktor persepsi ketidaksukaan dari warna dan rasa sayur buah tertentu, selain itu dapat juga dipengaruhi oleh pola makan orang tua dan ketidaktersediaan sayur dan buah di rumah (Rizkyana dkk., 2017).

Orang tua sangat berperan dalam mengedukasi anak dalam mengenal beragam jenis sayur dan buah dan menginformasikan manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah, serta berupaya dalam membujuk anak jika terjadi penolakan dalam mengonsumsi sayur dan buah (Afif dan Sumarmi, 2017). Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak saat di sekolah adalah dengan menyiapkan bekal makanan sehat dari rumah agar anak tidak jajan sembarangan di sekolah.

5. KESIMPULAN

Asupan gizi siswa/i kelas 4 dan 5 SDN 06 Salatiga sebagian besar tergolong dalam kategori kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG), energi, protein, lemak, dan karbohidrat, sekitar 44 – 57% kecenderungan responden berada dalam kategori kurang (< 80% AKG) namun sekitar 26 – 39% responden termasuk ke dalam kategori kecukupan asupan gizi yang baik. Sekitar 9 – 30% responden berada dalam kategori asupan gizi lebih. Apabila dikaji dari persentase Angka

Kecukupan Asupan untuk energi, protein, lemak, dan karbohidrat, maka > 44% responden memiliki asupan gizi yang tidak adekuat. Selain itu, jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah makanan yang tinggi kalori dan tinggi gula.

6. REFERENSI

- Achmadi, U.F. 2013. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Raha Grafindo: Jakarta.
- Afif, P.A., Sumarmi, S. 2017. Peran ibu sebagai edukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerta Nutr, Universitas Airlangga*, 1(3), 236-242.
- Agustina, W., Jus'at, I., Mulyani, E., Kuswari, M. 2015. Asupan zat gizi makro dan serat menurut status gizi anak usia 6-12 tahun di pulau sulawesi. *Jurnal Gizi dan Pangan, Departemen Gizi Masyarakat, IPB*, 10(1), 63-70.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia: Jakarta.
- Amalia, L., O.P., E., Damanik, M. 2012. Preferensi dan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di kecamatan cijeruk, kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan, Departemen Gizi Masyarakat, IPB*, 7(2), 119-126.
- Aramico, B., Sudargo, T., Susilo, J. 2013. Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di kecamatan lut tawar kabupaten aceh tengah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, Universitas Alma Ata*, 1(3).
- Hanifah, N., Nindya, T.S. 2013. Hubungan kontribusi beban glikemik makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di smp full day surabaya. *Media Gizi Indonesia, Universitas Airlangga*, 9(1), 66-71.
- Hardinsyah, Aries, M. 2012. Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6 – 12 tahun di indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan, Departemen Gizi Masyarakat, IPB*, 7(2), 89-96.
- Hardinsyah, Supariasa, I.D.N., Sinaga, T. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Kranz, S., Mary, B., L.S., J., Kevin, B. 2012. What do we know about dietary fiber intake in children and health? The effects of fiber intake on constipation, obesity, and diabetes in children. *Adv Nutr, American Society of Nutrition*, 3, 47-53.
- Lakoro, Y., Hadi, H., Julia, M. 2013. Pola konsumsi air, susu dan produk susu, serta minuman manis sebagai faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar di kota yogyakarta dan kabupaten bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, Universitas Alma Ata*, 1(2), 102-109.
- Lani, A., Margawati, A., Fitranti, D.Y. 2017. Hubungan frekuensi sarapan dan konsumsi jajan dengan z-score imt/u pada siswa sekolah dasar. *Journal of Nutrition College, FK, UNDIP*, 6(4), 277-284.
- Maduretno, I.S., Setijowati, N., Wirawan, N.N. 2015. Niat dan perilaku pemilihan jajanan anak sekolah yang mendapat pendidikan gizi metode ceramah dan tgt. *Indonesian Journal of Human Nutrition, Universitas Brawijaya*, 2(1), 23-27.
- Mohammad, A., Madajinah, S. 2015. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di bogor. *Jurnal Gizi Pangan, Departemen Gizi Masyarakat, IPB*, 10(1), 71-76.
- Muljati, S., Triwinarto, A., Utami, N., Hermina. 2016. Gambaran median tinggi badan dan berat badan menurut kelompok umur pada penduduk indonesia yang sehat berdasarkan hasil riskesdas 2013. *Penelitian Gizi dan Makanan, Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat*, 39(2), 137-144.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., Muis, S.F. 2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia, UNDIP dan PERSAGI*, 3(1), 32-36.
- Paratmanitya, Y., Aprilia, V. 2016. Kandungan bahan tambahan pangan berbahaya pada makanan jajanan anak sekolah dasar di kabupaten bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik*

- Indonesia, Universitas Alma Ata*, 4(1), 49-55.
- Permana, E.B., Sumarni, Nisa, F.Z. 2015. Faktor yang berhubungan dengan preferensi street food pada mahasiswa universitas gadjah mada. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, Universitas Alma Ata*, 3(3), 131-138.
- Purnama, N.L.A., Lusmilasari, L., Julia, M. 2015. Perilaku orang tua dalam pemberian makan dan status gizi anak usia 2 – 5 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, UGM, PERSAGI & AsDI*, 11(3), 97-104.
- Rachmalia, Fitri, E. 2012. Faktor resiko obesitas dan tingkat obesitas pada anak sekolah dasar banda aceh. *Idea Nursing Journal, Universitas Syiah Kuala*, 3(2).
- Rizkyana, O., Nugroho, F.A., Anggraeny, O. 2017. Asupan sayur dan buah dengan variasi warnanya pada siswa sd insan permata malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition, Universitas Brawijaya*, 4(1), 12-21.
- Sari, A., Briawan, D., Dwiriani, C. 2012. Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswi remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan, Departemen Gizi Masyarakat, IPB*, 7(2), 97-102.
- Siregar, Y.H.W., Ernalia, Y., Restuastuti, T. 2016. Gambaran status gizi pada siswa sekolah dasar di desa teluk kiambang kecamatan tempuling kabupaten indragiri hilir. *JOM FK, Universitas Riau*, 3(2), 1-13.
- Subarkah, T., Nursalam, Rachmawati, P.D. 2016. Pola pemberian makan terhadap peningkatan status gizi pada anak usia 1 – 3 tahun. *Jurnal INJEC, Association of Indonesian Nurses Education Center*, 1(2), 146-154.
- Sundari, E., Nuryanto. 2016. Hubungan asupan protein, seng, zat besi, dan riwayat penyakit infeksi dengan z-score tb/u pada balita. *Journal of Nutrition College, FK, UNDIP*, 4(5), 520-529.
- Utari, L.D., Ernalia, Y., Suyanto. 2016. Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar kecamatan sungai sembilan kota dumai. *JOM FK, Universitas Riau*, 3(1), 1-17.

-oo0oo-