

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Makro Anak Sekolah Dasar

Rifatul Masrikhiyah*

Universitas Muhadi Setiabudi

Korespondensi: Rifatul Masrikhiyah

Email: rifatul.masrikhiyah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anak-anak usia sekolah dasar memiliki risiko tinggi terhadap masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Masalah gizi pada anak disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak-anak di Indonesia adalah praktik atau kebiasaan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan asupan gizi makro pada anak-anak sekolah dasar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 81 responden yang dipilih secara acak sederhana. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji chi-square untuk menilai apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan kecukupan asupan gizi makro pada anak sekolah dasar. **Hasil:** Dari analisis statistik yang dilakukan, didapatkan nilai $p < 0.05$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kecukupan asupan gizi makro pada anak sekolah dasar. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada siswa MI Mamba'ul Hisan Pesantunan.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak

Abstract

Background: Elementary school-aged children are highly vulnerable to nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition. Nutritional issues among children are caused by various factors, both direct and indirect. One of the factors affecting the nutritional status of children in Indonesia is the practices or behaviors influenced by a lack of nutritional knowledge. **Objective:** This study aims to explore the relationship between the level of nutritional knowledge and the adequacy of macronutrient intake among elementary school children. **Methods:** This study employed a cross-sectional design, involving 81 respondents selected through simple random sampling. Statistical analysis was conducted using the chi-square test to assess whether there is a relationship between nutritional knowledge and the adequacy of macronutrient intake among elementary school children. **Results:** The statistical analysis yielded a p -value of < 0.05 , indicating a significant relationship between nutritional knowledge and the adequacy of macronutrient intake among elementary school children. **Conclusion:** There is a significant relationship between the level of nutritional knowledge and the adequacy of energy, carbohydrates, protein, and fat intake among MI Mamba'ul Hisan Pesantunan students.

Keyword : Knowledge of Nutrition, Energy, Carbohydrates, Protein, Fat

PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah dasar berada pada fase yang sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Anak-anak berusia 6-12 tahun termasuk

dalam kelompok ini (Hardinsyah & Supariasa, 2016), di mana mereka mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Pada usia ini, anak-anak cenderung aktif bermain, bergerak, belajar dalam

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

Submitted 17 Agustus 2024, Accepted 18 Maret 2025, Published 26 Maret 2025

kelompok, serta lebih sering belajar melalui praktik langsung. Mereka juga lebih suka beraktivitas di luar ruangan, yang membuat mereka lebih rentan terpapar berbagai sumber penyakit. Di Indonesia, anak-anak sekolah dasar menghadapi beragam masalah gizi seperti tubuh yang pendek, sangat kurus atau kurus, serta masalah kegemukan atau obesitas (Wiradyani et al., 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 status gizi anak-anak usia 5-12 tahun di Indonesia, berdasarkan indeks massa tubuh terhadap umur, menunjukkan bahwa prevalensi anak-anak yang kurus mencapai 9,3%, dengan rincian 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah kegemukan juga masih signifikan dengan prevalensi 20,6%, yang terdiri dari 11,1% gemuk dan 9,5% sangat gemuk (obesitas). Selain itu, prevalensi anak-anak yang mengalami masalah pertumbuhan pendek mencapai 23,6%, dengan rincian 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Wawan & Dewi, 2010).

Ketidakeimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Status gizi yang optimal tercapai ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang memadai. Kekurangan gizi terjadi jika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, sementara kelebihan gizi terjadi jika asupan zat gizi melebihi kebutuhan tubuh, yang dapat membahayakan kesehatan (Soekirman, 2012).

Masalah gizi di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung yang

berperan adalah tingkat pengetahuan tentang gizi. Tantangan besar dalam mencapai gizi seimbang di Indonesia sering kali berkaitan dengan kondisi ekonomi yang kurang memadai serta pengetahuan gizi yang terbatas (Irianto, 2022). Pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan di masyarakat (Emilia, 2008). Ketika suatu perilaku didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, perilaku tersebut cenderung bertahan lebih lama. Sebaliknya, perilaku yang tidak didukung oleh pengetahuan dan kesadaran cenderung tidak bertahan lama. Hal ini juga berlaku bagi remaja, di mana pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan dapat mendukung tercapainya status gizi yang baik (Notoatmodjo, 2011).

Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah status gizi pada anak-anak usia sekolah di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi yang memengaruhi tindakan dan kebiasaan makan mereka. Pengetahuan ini merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan pilihan makanan. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang ilmu gizi, berbagai nutrisi, serta bagaimana interaksi nutrisi mempengaruhi status gizi dan kesehatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munik Ambarwati (2014), ditemukan adanya keterkaitan antara pengetahuan gizi dan status gizi anak-anak di SDN Banyuanyar III, kota Surakarta.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji hubungan antara

tingkat pengetahuan gizi dengan kecukupan asupan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana pengetahuan gizi memengaruhi kecukupan asupan nutrisi pada anak-anak usia sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang memanfaatkan data primer dan sekunder dengan menggunakan desain pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 81 siswa MI Mamba'ul Hisan Desa Pesantunan yang dipilih melalui metode simple random sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa kelas IV, V, dan VI di MI Mamba'ul Hisan yang bersedia menjadi responden dan mampu membaca serta menulis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi diklasifikasikan sebagai Kurang jika skornya $\leq 60\%$ dan Cukup jika skornya $> 60\%$. Tingkat kecukupan asupan zat gizi, yang meliputi Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak, diukur menggunakan formulir Food recall selama 1 x 24 jam dan dikategorikan sebagai Tidak sesuai jika $<80\%$ atau $>110\%$, dan Sesuai jika berada dalam kisaran 80-110%.

Penelitian ini mengidentifikasi variabel dependent dan independent. Variabel dependent adalah tingkat pengetahuan gizi, sedangkan variabel independent adalah tingkat

kecukupan asupan zat gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak). Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecukupan asupan zat gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak) menggunakan uji *chi-square*. Analisis ini dilakukan dengan program komputer SPSS versi 16.

HASIL

Karakteristik Individu

Karakteristik subjek dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia. Dari total responden, 50,6% siswa MI Mamba'ul Hisan Desa Pesantunan berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 49,4% berjenis kelamin perempuan. Usia siswa kelas IV, V, dan VI di MI Mamba'ul Hisan Desa Pesantunan berkisar antara 8 hingga 12 tahun, dengan rata-rata usia responden laki-laki sebesar 9,102 tahun dan perempuan sebesar 9,108 tahun.

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi dan Kecukupan Energi

Kecukupan energi diukur berdasarkan jumlah energi yang dikonsumsi setiap hari menggunakan formulir food recall 1x24 jam. Angka Kecukupan Energi merujuk pada jumlah asupan makanan yang seimbang dengan energi yang dikeluarkan, sesuai dengan ukuran tubuh, tingkat aktivitas fisik, dalam kondisi sehat, dan mampu menjalankan aktivitas harian secara optimal dalam jangka waktu yang lama.

Tabel 1. Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan energi.

Tingkat Pengetahuan Gizi	Tingkat Kecukupan Energi		Total	Nilai P
	Tidak sesuai	Sesuai		
Kurang	25 (80,6%)	6 (19,4%)	31 (100%)	0,00 1
Cukup	16 (32,0%)	34 (68,0%)	50 (100%)	
Total	41 (50,6%)	40 (49,4%)	81 (100%)	

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang mengenai zat makanan dan sumbernya. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 31 responden dengan tingkat kecukupan energi tidak sesuai sebanyak 25 responden (80,6%) dan sesuai sebanyak 6 responden (19,4%). Responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 50 responden dengan tingkat kecukupan energi tidak sesuai sebanyak 16 responden (32,0%) dan sesuai sebanyak 34 responden (68,0%). Berdasarkan pengujian statistic menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan energi dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Tingkat Kecukupan Karbohidrat

Tingkat kecukupan karbohidrat berdasarkan jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi setiap hari menggunakan formulir food recall 1x24 jam.

Tabel 2. Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan karbohidrat.

Tingkat Pengetahuan Gizi	Tingkat Kecukupan Karbohidrat		Total	Nilai P
	Tidak Sesuai	Sesuai		
Kurang	21 (67,7%)	10 (32,3%)	31 (100%)	0,028
Cukup	20 (40,0%)	30 (60,0%)	50 (100%)	
Total	41 (50,6%)	40 (49,4%)	81 (100%)	

Tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan karbohidrat dengan nilai $p = 0,028 < 0,05$. Responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat tidak sesuai sebanyak 41 (50,6%) responden yang terdiri dari 21 responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan 20 responden dengan tingkat pengetahuan cukup. Responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat sesuai sebanyak 40 (49,4%) responden dengan 10 responden tingkat

pengetahuan gizi kurang dan 30 responden dengan tingkat pengetahuan gizi cukup.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Tingkat Kecukupan Protein

Tingkat kecukupan protein diukur berdasarkan jumlah asupan protein yang dikonsumsi setiap hari, yang dicatat menggunakan formulir food recall 1x24 jam. Angka kecukupan protein menunjukkan rata-rata konsumsi protein per hari, yang kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang direkomendasikan (AKG).

Tabel 3. Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan protein.

Tingkat Pengetahuan Gizi	Tingkat Kecukupan Protein		Total	Nilai P
	Tidak Sesuai	Sesuai		
Kurang	27 (87,1%)	4 (12,9%)	31 (100%)	0,001
Cukup	23 (46%)	27 (54%)	50 (100%)	
Total	50 (61,7%)	31 (38,3%)	81 (100%)	

Tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan protein dengan nilai p 0,001 <0,05. Responden dengan tingkat kecukupan protein tidak sesuai sebanyak 50 responden (61,7%) yang terdiri dari 27 responden dengan tingkat

pengetahuan kurang dan 23 responden dengan tingkat pengetahuan cukup. Responden dengan tingkat kecukupan protein sesuai sebanyak 31 responden (38,3%) dengan 4 responden tingkat pengetahuan gizi kurang dan 27 responden dengan tingkat pengetahuan gizi cukup.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Tingkat Kecukupan Lemak

Tingkat kecukupan lemak berdasarkan jumlah asupan lemak yang dikonsumsi setiap hari menggunakan formulir food recall 1x24 jam. Angka kecukupan lemak adalah rata – rata konsumsi lemak perhari dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG).

Tabel 4. Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan lemak.

Tingkat Pengetahuan Gizi	Tingkat Kecukupan Lemak		Total	Nilai P
	Tidak Sesuai	Sesuai		
Kurang	24 (77,4%)	7 (22,6%)	31 (100%)	0,002
Cukup	20 (40,0%)	30 (60,0%)	50 (100%)	
Total	44 (54,3%)	37 (45,7%)	81 (100%)	

Tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi terhadap tingkat kecukupan lemak dengan nilai p 0,002 <0,05. Responden dengan tingkat kecukupan lemak

tidak sesuai sebanyak 44 (54,3%) responden yang terdiri dari 24 responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan 20 responden dengan tingkat pengetahuan cukup. Responden dengan tingkat kecukupan lemak sesuai sebanyak 37 (45,7%) responden dengan 7 responden tingkat pengetahuan gizi kurang dan 30 responden dengan tingkat pengetahuan gizi cukup.

PEMBAHASAN

Pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi, yang pada akhirnya berdampak pada asupan nutrisi. Menurut Suhartini (2016), terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku anak dalam memilih makanan dengan nilai *Odds Ratio* sebesar 3.524. Penelitian oleh Aulia, N.R. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan sikap tentang gizi, di mana sikap seseorang dalam memilih makanan akan memengaruhi asupan makanan yang dikonsumsi.

Tabel 1 menampilkan hasil uji chi-square yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang berada di bawah ambang batas signifikan 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Energi yang dimaksud adalah total

asupan yang diperlukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, dan lemak, yang berfungsi sebagai sumber tenaga untuk proses metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu tubuh, serta aktivitas fisik. Hasil analisis chi-square juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kecukupan karbohidrat ($p=0,028$), protein ($p=0,001$), dan lemak ($p=0,002$).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Hubungan ini dapat terjadi karena sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup baik, yang kemudian mempengaruhi asupan makanan mereka melalui sikap dan perilaku yang tepat. Perilaku dan sikap dalam memilih makanan memainkan peran penting dalam menentukan jenis dan kualitas asupan gizi yang dikonsumsi. Berdasarkan temuan penelitian ini, asupan makanan yang baik terlihat pada sumber energi, karbohidrat, protein, dan lemak.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap mengonsumsi makanan sehat pada siswa SMK, di mana pengetahuan gizi mempengaruhi frekuensi konsumsi makanan sehat ($p=0,004$) (Mardhina, 2014). Selain pengetahuan, perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan dapat memengaruhi perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik seseorang. Bagi remaja, lingkungan keluarga memiliki

pengaruh besar terhadap kebiasaan makan serta dalam pemilihan makanan favorit dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berdampak pada asupan makanan mereka dan berkontribusi terhadap status gizi mereka (Notoatmojo, 2010).

Sikap remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan, yang berdampak pada cara mereka bersikap, terutama dalam hal memilih makanan sebagai asupan sehari-hari. Menurut Kabir (2018), perilaku makan yang baik secara langsung memengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi. Di masa remaja, perkembangan dan pertumbuhan yang optimal memerlukan gizi seimbang. Namun, berdasarkan wawancara dengan beberapa siswi, kebiasaan diet yang tidak sehat sering kali menjadi hambatan untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, karena diet ini mengakibatkan pembatasan asupan makanan bergizi. Sebagian besar siswi dilaporkan kurang mengonsumsi sayur dan buah, yang menyebabkan asupan vitamin dan mineral mereka tidak mencukupi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hafiza (2020) yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kebiasaan makan kurang baik karena jajan sembarangan dan makan makanan yang mengandung banyak lemak, padahal asupan nutrisi di masa remaja dapat memengaruhi status gizi mereka saat dewasa. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap makan remaja secara langsung meliputi faktor individu dan lingkungan, sebagaimana dijelaskan oleh Dieny (2014).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan kecukupan asupan gizi, menggunakan uji *chi-square*, ditemukan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada siswa MI Mamba'ul Hisan Pesantunan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wiradyani, L.A.A., Pramesthi, I.L., Raiyan, M. and Nuraliffah, S., 2019. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar Seameo Recfon Kemendikbud RI 1 (MRA Muhammad, Riqqo Rahman. *Seameo Recfon, Kemendikbud RI*.
- [2] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- [3] Wawan, A. and Dewi, M., 2010. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. *Yogyakarta: Nuha Medika, 12*.
- [4] Soekirman, S.S., Djoko, S. and Soenardi, T.M., 2012. Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. *Jakarta: PT Primamedia Pustaka*.
- [5] Irianto, K., 2022. Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi.
- [6] Emilia, E., 2008. Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja.
- [7] Notoatmodjo, S. (2011). *Buku Kesehatan Masyarakat, Ilmu & Seni - Ed Revisi 2011*,
- [8] Ambarwati, M., Muwakhidah, S.K.M. and Rully Sudaryanto, S.S.T., 2014. *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [9] Aulia, N.R., Supriana, E., Latifah, E. and Suprpto, A., 2021. Improving Students' Understanding of Static Fluids Using Virtual Laboratory During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Sains, 9*(4), pp.104-108.

- [10] Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- [11] Kabir A, Miah S, Islam A. (2018). Factors Influencing Eating Behavior and Dietary Intake among Resident Students in a Public University in Bangladesh: A Qualitative Study. PLoS ONE, 13 (6): e0198801
- [12] Hafiza, D., 2020. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. Jurnal Medika Utama, 2(01 Oktober), pp.332-342