

Gambaran Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Oebafok Kecamatan Rote Barat Daya Kabupaten Rote Ndao

Devita Madelret Messakh, Marselinus Laga Nur, Tanti Rahayu, Utma Aspatria

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

Email: devitamessakh18@gmail.com

Abstrak

Konsumsi pangan anak sekolah dasar perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga pertumbuhan dan aktivitas meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi pangan, aktivitas fisik, dan status gizi anak sekolah dasar di SDN Oebafok, Kecamatan Rote Barat Daya, Kabupaten Rote Ndao. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode teknik total sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI sebanyak 42 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner penelitian yaitu Food Recall 2x24 Jam, Physical Activity Questioner for Children (PAQ- C), dan Data Antropometri. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pangan siswa di SDN Oebafok berdasarkan jenis makanan mayoritas beragam (76,2%) dan tidak beragam (23,8%). Berdasarkan jumlah asupan energi, sebanyak 52,4% siswa memiliki jumlah asupan kurang dan 47,6% baik. Berdasarkan frekuensi makan, sebanyak 64,3% siswa memiliki frekuensi makan kurang dan 35,7% baik. Aktivitas fisik mayoritas sedang (54,8%), rendah (4,8%), dan tinggi (40,4%). Status gizi siswa didominasi oleh gizi buruk (38,1%) dan obesitas (2,4%). Perlunya Pendidikan gizi kepada siswa maupun edukasi kepada guru terkait gizi anak usia sekolah, dan pemantauan status gizi untuk memperbaiki kebiasaan makan dan status gizi.

Kata kunci: Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Anak Sekolah

Abstract

Food consumption of elementary school children needs to be considered because of their rapid growth, resulting in increased growth and activity. This study aims to determine the description of food consumption patterns, physical activity, and nutritional status of elementary school children at SDN Oebafok, Southwest Rote District, Rote Ndao Regency. This type of research is descriptive research using the total sampling technique method. The population in this study were grade IV, V, and VI students totaling 42 students. Data collection was conducted through interviews using research questionnaires namely 2x24 Hour Food Recall, Physical Activity Questioner for Children (PAQ-C), and Anthropometric Data. Data analysis used univariate analysis. The results showed that the food consumption of students at SDN Oebafok based on the type of food was mostly diverse (76.2%) and not diverse (23.8%). Based on the amount of energy intake, 52.4% of students had insufficient intake and 47.6% had good intake. Based on meal frequency, 64.3% of students had a low meal frequency and 35.7% had a good meal frequency. The majority of physical activity was moderate (54.8%), low (4.8%), and high (40.4%). The nutritional status of students was dominated by poor nutrition (38.1%) and obesity (2.4%). The need for nutrition education to students and education to teachers related to nutrition for school-age children, and monitoring of nutritional status to improve eating habits and nutritional status.

Keywords : Food Consumption Patterns, Physical Activity, Nutritional Status, School Children

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi tubuh yang mencerminkan hasil dari pola konsumsi makanan seseorang. Jika asupan makanan tidak mencukupi kebutuhan gizi dalam jangka waktu lama, hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi yang berdampak negatif terhadap pertumbuhan anak. (1).

Di Indonesia, gizi menjadi salah satu komponen utama dalam mendukung di bidang pembangunan kesehatan masyarakat. Gizi berperan penting dalam proses pertumbuhan, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap perkembangan fisik dan kognitif yang pesat. Masa ini menjadi periode kritis karena kondisi gizi yang tidak baik akan berdampak hingga masa dewasa. Anak usia sekolah mulai mengenal lingkungan luar rumah melalui aktivitas belajar dan bermain di sekolah. Peningkatan aktivitas fisik dan eksplorasi sosial menyebabkan kebutuhan gizi menjadi tinggi. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang dapat menghambat proses tumbuh kembang anak secara optimal (2).

Ketidaksesuaian antara kebutuhan dan asupan gizi menjadi penyebab utama terjadinya malnutrisi. Masalah gizi kurang dan gizi lebih menjadi tantangan besar di negara berkembang. Dampaknya dapat memengaruhi kualitas kesehatan fisik, daya pikir, serta produktivitas anak di masa depan. Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya status ekonomi keluarga,

asupan makanan yang tidak memenuhi standar gizi, serta minimnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya pola makan sehat. Minimnya aktivitas fisik serta konsumsi pangan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi merupakan faktor yang juga turut memperburuk kondisi gizi anak (3).

Menurut data Kemenkes RI (2018), di Indonesia terdapat 6,8% anak yang mengalami status gizi kurus dan 2,4% sangat kurus. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Provinsi Nusa Tenggara Timur tahun 2018, tingkat prevalensi status gizi anak umur 5-12 tahun secara nasional menunjukkan proporsi sangat kurus sebesar 4,6%, kurus 13,9%, gemuk 3,7% dan obesitas 2,4% (menurut IMT/U). Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi anak usia 5–12 tahun di wilayah perkotaan menunjukkan bahwa 2,3% tergolong sangat kurus, 6,5% kurus, 68,8% memiliki status gizi normal, 11,9% gemuk, dan 10,5% obesitas. Sementara itu, di daerah pedesaan, proporsi sangat kurus sebesar 2,5%, kurus 7,1%, normal 73,0%, gemuk 9,6%, dan obesitas 7,8%(4). Temuan ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi di wilayah pedesaan jika dibandingkan dengan Kawasan perkotaan. Hasil kegiatan pemeriksaan status gizi anak di sekolah yang dilakukan Puskesmas Batutua pada tahun 2022, SDN Oebafok memiliki prevalensi status gizi dengan rincian, sebanyak 25% anak berada dalam kategori sangat kurus, 21% tergolong kurus, 15% memiliki status gizi normal, 3%

termasuk dalam kategori gemuk, dan 2% mengalami obesitas.

Pola konsumsi pangan merujuk pada jenis, jumlah, serta frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok dalam kurun waktu tertentu (5). Konsumsi pangan anak sekolah dasar perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat. Hal ini menyebabkan diperlukan kesadaran dalam pemenuhan konsumsi pangan yang baik dimulai dari sedini mungkin. Kesadaran pemenuhan konsumsi pangan yang baik bisa diwujudkan melalui penerapan pola konsumsi yang seimbang baik dari segi jumlah maupun mutu, sesuai dengan kebutuhan nutrisi masing-masing individu yang mencakup karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga gaya hidup yang sehat. Aktivitas ini berperan dalam meningkatkan kebutuhan energi dan menjadi salah satu penentu utama kebutuhan energi pada anak usia sekolah. Anak sekolah yang terlibat dalam aktivitas fisik secara intens membutuhkan asupan energi lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurang bergerak aktif. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mental, serta membantu mempertahankan berat badan ideal. Melalui aktivitas fisik, keseimbangan antara asupan kalori dari makanan dan kalori yang dibakar dapat tercapai, sehingga berat badan lebih mudah dikendalikan. SDN Oebafok adalah salah satu SDN di Kecamatan Rote Barat Daya,

Kabupaten Rote Ndao. SDN Oebafok memiliki sebanyak 66 siswa/siswi yang terdiri dari 6 tingkatan kelas, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. SDN ini memiliki 1 kantin yang terletak di depan sekolah yang menjadi tempat seluruh siswa/siswi mengkonsumsi jajanan pada saat beristirahat atau sepulang sekolah.

Temuan dari hasil observasi peneliti, diketahui bahwa siswa/siswi lebih sering membeli dan mengkonsumsi jajanan dari kantin di sekolah di bandingkan membawa bekal karena siswa/siswi cenderung sarapan di pagi hari dan istirahat di jam 08.45 dimana siswa masih belum lapar dan hanya tertarik untuk mengkonsumsi jajanan. Siswa/siswi juga cenderung membeli dan mengkonsumsi jajanan karena orang tua yang tidak terbiasa membuat bekal untuk anak di pagi hari.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan anak sekolah cukup beragam, namun masih terdapat masalah kekurangan energi dan status gizi yang buruk (3). Kelemahan dari penelitian terdahulu adalah sebagian besar hanya menilai pola konsumsi tanpa mengaitkannya secara komprehensif dengan aktivitas fisik dan status gizi.

Melalui pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola konsumsi pangan, aktivitas fisik dan status gizi anak sekolah dasar di SDN Oebafok Kecamatan Rote Barat Daya Kabupaten Rote Ndao.

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode teknik total sampling. Jumlah seluruh siswa di SDN Oebafok adalah 78 Siswa dari kelas I samapi kelas VI. Namun penelitian ini hanya menggunakan siswa kelas IV-VI. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI sebanyak 42 siswa. Pemilihan siswa kelas IV-VI didasarkan pada dipertimbangkan bahwa siswa pada jenjang ini sudah mampu memahami pertanyaan kuesioner dengan baik serta memberikan jawaban yang akurat. Selain itu, SDN Oebafok dipilih karena berdasarkan laporan Puskesmas Batutua, sekolah ini memiliki prevalensi gizi kurang dan gizi buruk yang relative tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner penelitian yaitu Food Recall 2x24 Jam untuk menilai pola konsumsi pangan. Kategori pola konsumsi pangan ditentukan berdasarkan skor keanekaragaman makanan, yaitu ≥ 5 kelompok makanan dikategorikan beragam dan < 5 kelompok dikategorikan tidak beragam. Jumlah asupan energi dikategorikan baik jika $\geq 80\%$ -100% AKG, sedangkan $< 80\%$ -100% AKG dikategorikan kurang. Frekuensi makan dikategorikan baik apabila responden makan ≥ 3 kali sehari, sedangkan < 3 kali sehari dikategorikan kurang. Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner PAQ-C dan dikategorikan rendah skor 1,00 - 2,33, sedang skor 2,34 - 3,66 dan tinggi skor 3,67-5,00. dan Data Antropometri ditentukan menggunakan indikator IMT/U sesuai standar WHO, dengan

kategori gizi buruk (Z-score $< -3SD$), gizi kurang ($-3SD$ sampai $< -2SD$), gizi baik ($-2SD$ sampai $+1SD$), gizi lebih ($+1SD$ sampai $+2SD$), dan obesitas ($> +2SD$). Analisis data menggunakan analisis univariat. Data yang telah dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi yang diinterpretasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas jumlah siswa, umur, jenis kelamin siswa kelas IV,V, dan VI di SDN Oebafok. Rincian dari masing-masing karakteristik disajikan secara terpisah pada tabel 1, tabel 2, dan tabel 3.

Tabel 1. Jumlah Siswa SDN Oebafok Tahun 2024

Kelas	Jumlah Siswa		
	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
I	5	5	10
II	5	10	15
III	5	6	11
IV	5	8	13
V	12	5	17
VI	10	2	12
Total			78

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah siswa terbanyak di SD Negeri Oebafok adalah kelas V 17 orang dan paling terendah kelas I 10 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di SDN Oebafok Tahun 2024

Umur (tahun)	N	%
8	1	2,4
9	8	19,0
10	15	35,7
11	16	38,1
12	2	4,8
Total	42	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden di SD Negeri Oebafok berdasarkan umur terbanyak yaitu umur 11 tahun sebanyak 16 orang siswa (38,1%) dan umur terendah yaitu umur 8 tahun sebanyak 1 orang (2,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SDN Oebafok Tahun 2024

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	28	67
Perempuan	14	33
Total	42	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden di SD Negeri Oebafok berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 28 orang siswa (67%) dan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang siswa (33%).

Analisis Univariat

Berikut adalah distribusi frekuensi dan presentase responden berdasarkan jenis makanan, jumlah asupan energi, frekuensi makan, aktivitas fisik dan status gizi anak sekolah dasar kelas IV, V, dan VI di SDN Oebafok. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel 4,5,6,7,8.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Makanan di SDN Oebafok Tahun 2024

Jenis Makanan	N	%
Tidak beragam	10	23,8
Beragam	32	76,2
Total	42	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa gambaran pola konsumsi pangan di SD Negeri Oebafok berdasarkan jenis makanan yaitu tidak

beragam 10 orang siswa (23,8%) dan jenis makanan beragam yaitu 32 orang siswa (76,2%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Asupan Energi di SDN Oebafok Tahun 2024

Jumlah Asupan Energi	N	%
Kurang	22	52,4
Baik	20	47,6
Total	42	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa gambaran pola konsumsi pangan di SD Negeri Oebafok berdasarkan jumlah asupan energi yaitu kurang 22 orang siswa (52,4%) dan jumlah asupan energi baik yaitu 20 orang siswa (47,6).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makan di SDN Oebafok Tahun 2024

Frekuensi Makan	N	%
Kurang	27	64,3
Baik	15	35,7
Total	42	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa gambaran pola konsumsi pangan di SD Negeri Oebafok berdasarkan frekuensi makan yaitu kurang 27 orang siswa (64,3%) dan frekuensi makan baik yaitu 15 orang siswa (35,7%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik di SDN Oebafok Tahun 2024

Aktivitas Fisik	N	%
Rendah	2	4,8
Sedang	23	54,8
Tinggi	17	40,5
Total	42	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa gambaran aktivitas fisik di SD Negeri Oebafok tahun 2024, aktivitas fisik terbanyak yaitu aktivitas sedang 23 orang siswa (54,8%) dan aktivitas fisik terendah yaitu aktivitas rendah 2 orang siswa (4,8%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi di SDN Oebafok Tahun 2024

Status Gizi	N	%
Gizi buruk	16	38,1
Gizi kurang	10	23,8
Gizi baik	14	33,3
Gizi lebih	1	2,4
Obesitas	1	2,4
Total	42	100

Tabel 8 memperlihatkan bahwa status gizi paling dominan di SD Negeri Oebafok adalah kategori gizi buruk, yang dialami oleh 16 siswa (38,1%). Sementara itu, status gizi dengan proporsi terendah adalah gizi lebih dan obesitas, masing-masing hanya dialami oleh 1 siswa (2,4%).

Gambaran Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Jenis Makanan di SDN Oebafok

Jenis makanan merujuk pada berbagai kelompok pangan yang dikonsumsi oleh responden, yang mencakup sumber energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Keanekaragaman konsumsi makanan sangat penting karena tidak ada satu pun jenis pangan yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi secara lengkap. Oleh sebab itu, penting bagi setiap individu untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan guna memenuhi

kebutuhan gizi yang seimbang. Kekurangan zat gizi dari satu jenis makanan dapat ditutupi oleh kandungan zat gizi serupa dari makanan lainnya. Dengan demikian, pola konsumsi yang beragam dapat membantu memastikan tercukupinya kebutuhan tubuh akan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur untuk mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan produktivitas (6).

Hasil penelitian terhadap 42 responden di SD Negeri Oebafok menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan siswa tergolong beragam. Sebanyak 32 siswa (76,2%) memiliki pola konsumsi beragam, sementara 10 siswa (23,8%) memiliki pola konsumsi tidak beragam. Pola konsumsi tidak beragam ditemukan pada siswa yang jarang atau tidak mengonsumsi sayur. Data ini diperoleh dari hasil wawancara langsung kepada siswa mengenai jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kategori beragam mengacu pada konsumsi makanan yang mencakup sumber protein hewani, protein nabati, sayuran, buah, dan minuman dalam satu hari (7).

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi yang dilakukan oleh Raudia et al (2023), yang mengungkapkan bahwa sebanyak 36 responden (95%) tergolong dalam kategori konsumsi makanan yang baik, sedangkan 2 responden (5%) termasuk dalam kategori kurang. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi pangan pada siswa sudah baik atau sudah beragam. Berdasarkan temuan studi ini, diketahui bahwa sumber pangan utama yang paling umum dikonsumsi oleh siswa di SD

Negeri Oebafok adalah nasi. Data dari Badan Pusat Statistik serta hasil kajian sosial ekonomi menunjukkan bahwa beras menjadi pangan pokok yang dikonsumsi oleh mayoritas penduduk Indonesia. Kondisi ini menjadi alasan mengapa nasi dipilih sebagai makanan pokok, karena banyak responden masih menganggap bahwa fungsi utama makanan pokok adalah untuk memberikan rasa kenyang. Selain itu, konsumsi nasi juga merupakan kebiasaan turun-temurun dalam keluarga. Beberapa responden juga menyebutkan bahwa mereka mengonsumsi roti sebagai sumber energi, namun umumnya hanya disajikan saat sarapan. Untuk lauk hewani, ikan menjadi pilihan yang paling sering dikonsumsi oleh siswa. Letak geografis wilayah yang berada di pesisir pantai membuat ketersediaan ikan cukup melimpah dan harganya terjangkau bagi sebagian besar orang tua siswa. Sementara itu, konsumsi daging cenderung jarang dilakukan, karena harga yang relatif mahal dan keterbatasan penghasilan keluarga. Telur kerap dijadikan alternatif sumber protein hewani jika anak tidak menyukai lauk utama yang tersedia. Adapun untuk lauk nabati, siswa cenderung mengonsumsi tahu dan tempe, yang umumnya diolah dengan cara digoreng. Konsumsi kacang-kacangan lainnya tergolong rendah di kalangan siswa. Sayuran yang sering dikonsumsi oleh siswa antara lain kangkung dan bayam. Namun, terdapat sebagian siswa yang jarang mengonsumsi sayuran karena alasan tidak menyukai rasanya. Untuk jenis minuman, teh menjadi minuman yang paling sering diberikan,

biasanya pada pagi hari sebelum sekolah atau sore hari sebagai pelengkap makanan selingan.. Temuan ini berbeda dengan Fox James (1996) dalam karyanya Roti Pulau Lontar yang menyebutkan bahwa masyarakat Rote dahulu mengonsumsi lontar dan olahannya dalam jumlah besar. Di SD Negeri Oebafok, tidak ditemukan siswa yang rutin mengonsumsi olahan lontar sebagai makanan atau minuman utama. Perubahan pola konsumsi ini menunjukkan adanya pergeseran kebiasaan pangan yang terjadi di kalangan anak-anak sekolah dasar.

Gambaran Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Jumlah Asupan Energi di SDN Oebafok

Pola makan memiliki hubungan yang erat dengan jenis, jumlah, serta komposisi makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Asupan makanan yang adekuat dan sesuai kebutuhan akan berperan penting dalam menentukan status gizi anak(8). Kebutuhan energi harian anak usia sekolah bervariasi berdasarkan umur dan jenis kelamin. Anak usia 7-9 tahun membutuhkan rata-rata energi sebesar 1.890 (kkal) per hari. Kebutuhan ini diperlukan untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari, mendukung pertumbuhan, perkembangan organ tubuh serta menjaga fungsi metabolisme tubuh secara optimal. Memasuki usia 10-12 tahun, kebutuhan energi mengalami peningkatan dan mulai menunjukkan perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki usia 10-12

tahun membutuhkan energi 2.100 (kkal) per hari, sedangkan anak perempuan membutuhkan 2.000 (kkal) per hari (9).

Kebiasaan makan pada siswa sekolah dasar terbentuk oleh beragam unsur, seperti keterlibatan orang tua, faktor keturunan, dan pengaruh dari lingkungan sosial. Salah satu elemen yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi pola konsumsi anak adalah jenis makanan yang diperkenalkan serta dibentuk sebagai kebiasaan oleh orang tua sejak usia dini (10). Tingkat konsumsi makanan anak dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang tersedia. Pola makan keluarga yang baik ditandai dengan keberadaan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam susunan menu harian. Kelengkapan dan keseimbangan menu keluarga sangat bergantung pada kemampuan keluarga dalam merencanakan makanan, akses terhadap bahan pangan, kebiasaan budaya, serta pengetahuan gizi yang dimiliki dalam menyusun menu yang sehat. (8).

Hasil penelitian terhadap 42 responden di SDN Oebafok menunjukkan bahwa gambaran pola konsumsi pangan di SD Negeri Oebafok berdasarkan jumlah asupan energi yaitu sebanyak 22 orang siswa (52,4%) memiliki kategori jumlah asupan energi yang kurang baik dan sebanyak 20 orang siswa (47,6) memiliki kategori jumlah asupan energi yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat konsumsi energi yang sesuai dengan angka kecukupan gizi harian. Namun, masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami kekurangan

atau bahkan defisit asupan energi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya frekuensi makan dan porsi makan yang tidak mencukupi pada anak usia sekolah dasar. Banyak dari mereka cenderung mengganti makanan utama yang merupakan sumber energi, seperti karbohidrat dan lemak, dengan jajanan yang kurang bernilai gizi. Ketidakesesuaian asupan dengan kebutuhan tubuh ini dapat menyebabkan penurunan berat badan serta kekurangan zat gizi lainnya, yang pada akhirnya dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviani (2023), di SD Negeri 47/IV Kota Jambi yang menyatakan bahwa meskipun pola makan anak-anak sekolah dasar cukup beragam, namun banyak dari mereka yang tetap mengalami kekurangan energi. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi, yang mengindikasikan bahwa keragaman jenis makanan saja tidak menjamin tercapainya asupan energi yang cukup. Hal ini sejalan dengan temuan di SD Negeri Oebafok, dimana sebagian besar siswa memiliki jumlah asupan energi yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan energi tidak hanya bergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada jumlah dan frekuensi makan.

Gambaran Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Frekuensi Makan di SDN Oebafok

Frekuensi makan adalah jumlah waktu seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, biasanya dibagi menjadi tiga kali makan utama, sarapan, makan siang, dan makan malam serta dapat disertai makanan selingan. Pola makan dengan frekuensi minimal tiga kali sehari memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan asupan gizi dan menunjang pertumbuhan anak secara optimal (8).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan terhadap 42 responden bahwa gambaran pola konsumsi pangan di SD Negeri Oebafok berdasarkan frekuensi makan yaitu sebanyak 27 orang siswa (64,3%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 15 orang siswa (35,7%) memiliki kategori baik. Siswa yang memiliki frekuensi makan baik cenderung mengonsumsi makanan secara teratur sesuai jadwal, seperti sarapan pukul 06.30, makan siang pukul 13.00, dan makan malam pukul 19.00. Sebaliknya, siswa yang frekuensi makannya rendah sering kali melewatkan sarapan, tidak makan tepat waktu, serta lebih sering mengonsumsi makanan ringan tidak sehat seperti gorengan dan makanan manis. Hal ini dapat berdampak pada asupan energi harian yang rendah dan berkontribusi terhadap status gizi kurang atau buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Octaviani (2023), yang menunjukkan bahwa rendahnya frekuensi makan anak berpengaruh terhadap ketidakseimbangan asupan energi

harian dan berujung pada status gizi yang kurang. Meskipun sebagian anak mengonsumsi makanan dengan jenis yang bervariasi, frekuensi makan yang tidak teratur seperti hanya makan dua kali sehari atau sering melewatkan makan utama, dapat menyebabkan kekurangan asupan energi dan zat gizi. Hal ini sejalan dengan temuan di SD Negeri Oebafok, dimana banyak siswa yang tidak mengonsumsi makanan secara teratur dalam satu hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan rendah menjadi salah satu penyebab tidak terpenuhinya kebutuhan energi harian yang pada akhirnya berdampak pada status gizi anak. Penelitian Sunaryo (2023) juga menyebutkan bahwa frekuensi makan berkaitan erat dengan status gizi, dimana anak-anak yang makan secara teratur cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang pola makannya tidak teratur. Anak yang memiliki kebiasaan makan secara konsisten memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh pemenuhan nutrisi yang proporsional, yang memegang peranan krusial dalam mendukung tahapan pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah gizi buruk.

Gambaran Aktivitas Fisik di SDN Oebafok

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas ini, apabila dilakukan secara teratur, dapat meningkatkan

kebugaran jasmani serta memberikan berbagai manfaat kesehatan. Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dianjurkan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu, sedangkan aktivitas sedang setidaknya dilakukan selama 20 menit per hari atau tiga kali seminggu.

Latihan fisik yang rutin bermanfaat dalam menjaga keseimbangan energi, mencegah obesitas, serta menurunkan risiko berbagai penyakit, termasuk penyakit degeneratif dan beberapa jenis kanker. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, dengan obesitas sebagai salah satu dampak yang paling umum terjadi. (11).

Hasil penelitian terhadap 42 responden di SDN Oebafok menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa bervariasi. Sebanyak 23 orang siswa (54,8%) memiliki aktivitas fisik sedang, 17 orang siswa (40,5%) memiliki aktivitas fisik tinggi, dan 2 orang siswa (4,8%) memiliki aktivitas fisik rendah. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Aktivitas fisik siswa di SDN Oebafok umumnya terjadi pada saat jam istirahat dan kegiatan olahraga di sekolah. Pada waktu tersebut, mereka aktif bermain kejar-kejaran, petak umpet, lompat tali, bermain kelereng, atau sekadar duduk bersama sambil bercerita dengan teman-temannya. Sementara itu, di rumah aktivitas mereka beragam, mulai dari membantu orang tua mencuci piring, menyapu, hingga duduk

menonton televisi. Namun, tidak sedikit pula yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain gawai sambil berbaring atau bahkan tertidur. Pola aktivitas ini menunjukkan bahwa meskipun anak-anak tetap bergerak aktif di sekolah, ada kecenderungan aktivitas sedentari saat berada di rumah, terutama saat menggunakan perangkat elektronik.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Putra et al (2023), yang mengungkapkan bahwa gambaran aktivitas fisik siswa sekolah dasar di Salatiga masuk dalam kategori sedang. Anak-anak di Salatiga lebih banyak melakukan aktivitas fisik di sekolah, terutama saat pelajaran olahraga, sementara aktivitas di luar jam sekolah relatif minim. Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan berupa permainan tradisional seperti kejar-kejaran, bentengan, kucing-kucingan, dan bermain lompat tali, yang umumnya terjadi saat jam istirahat atau sepulang sekolah. Hanya sedikit anak yang aktif di luar sekolah, dan sebagian besar waktu di rumah dihabiskan dengan bermain *gadget*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian di SDN Oebafok, di mana aktivitas fisik lebih dominan di sekolah daripada di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2023), di wilayah Polokarto menunjukkan hasil yang berbeda. Aktivitas fisik anak-anak sebagian besar tergolong tinggi (52,2%), di mana aktivitas dominan yang dilakukan anak-anak adalah bermain sepak bola dan bersepeda. Anak-anak di wilayah tersebut aktif secara fisik setiap harinya, kondisi ini didukung oleh

lingkungan yang memiliki fasilitas lapangan sepak bola dan area bermain yang luas, sehingga mendorong anak-anak untuk lebih aktif bergerak.

Gambaran Status Gizi di SDN Oebafok

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang mencerminkan hasil dari asupan makanan serta pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Zat gizi memiliki peran penting sebagai sumber energi, menunjang pertumbuhan, serta membantu dalam pemeliharaan jaringan dan fungsi organ tubuh (12). Status gizi yang optimal dicapai ketika tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang memadai dan menggunakannya secara efektif untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan fungsi otak, produktivitas, serta kesehatan secara menyeluruh. Sebaliknya, kondisi gizi kurang muncul akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Sementara itu, status gizi lebih timbul akibat asupan zat gizi yang berlebihan, yang berpotensi menimbulkan efek toksik atau gangguan kesehatan. Kondisi gizi pada anak, khususnya anak usia sekolah dasar, perlu mendapat perhatian serius karena berpengaruh langsung terhadap aktivitas harian, termasuk dalam bermain, belajar, maupun mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani. Gizi juga merupakan faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak agar berlangsung dengan maksimal (7).

Status gizi anak sekolah umumnya dikategorikan menggunakan indikator antropometri, seperti Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), Berat Badan menurut Umur (TB/U). Penelitian ini menggunakan klasifikasi status gizi berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2020, yang merujuk pada kurva pertumbuhan anak WHO. Status gizi dibagi menjadi beberapa kategori dengan tingkat deviasi: gizi buruk apabila nilai Z-score kurang dari -3 SD, gizi kurang apabila nilai Z-score berada antara -3 SD hingga kurang dari -2 SD, gizi baik(normal) apabila nilai Z-score berada antara -2 SD hingga +1SD, gizi lebih apabila nilai Z-score berada antara lebih dari +1SD hingga +2SD, obesitas apabila nilai Z-score melebihi +2 SD (13).

Hasil penelitian terhadap 42 responden di SDN Oebafok menunjukkan bahwa gambaran status gizi terbanyak yaitu sebanyak 16 orang siswa (38,1%) memiliki status gizi buruk, sebanyak 10 orang siswa (23,8%) memiliki status gizi kurang, sebanyak 14 orang siswa (33,3%) memiliki status gizi baik, sebanyak 1 orang siswa (2,4%) memiliki status gizi lebih, dan sebanyak siswa (2,4%) memiliki status gizi obesitas, dan status gizi terendah yaitu gizi lebih dan obesitas sebanyak 1 orang siswa (2,4%). Dapat dilihat bahwa rata rata status gizi responden yaitu buruk, mengingat pola makan berdasarkan frekuensi masih banyak yang kurang, sehingga hal tersebut ada kaitannya dengan pola makan berdasarkan frekuensi, maka perlu diperhatikan frekuensi

makan siswa agar memiliki pola makan teratur dan terpenuhi nutrisinya.

Kondisi gizi buruk pada anak usia sekolah dapat dipicu oleh pola makan yang tidak konsisten atau tidak terjadwal dengan baik. Jika asupan makanan anak rendah atau kualitas dan kuantitasnya buruk, jika tidak ditangani akan berdampak buruk bagi kesehatan anak. Masalah gizi pada anak mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Anak usia sekolah yang menderita gizi buruk mengalami gangguan kemampuan kognitif sehingga berdampak pada prestasi akademiknya di sekolah, dan daya tahan tubuhnya juga melemah. Adapun dampak jangka panjang kekurangan gizi adalah mempengaruhi produktivitas bekerja, fungsi reproduksi serta status kesehatan yang rendah (14). Defisiensi gizi pada anak juga berpotensi melemahkan sistem imun, yang membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi (15).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Mutiara (2022), yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi kurang sebesar 81,8%, sementara 13,6% berada dalam kategori gizi normal, dan masing-masing 2,3% tergolong gemuk serta obesitas. Temuan ini mencerminkan adanya kebiasaan hidup yang kurang sehat di kalangan anak-anak sekolah saat ini, yang berpotensi menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal, rentan terhadap penyakit, kurang konsentrasi, prestasi belajar menurun, serta memiliki energi yang rendah untuk mengikuti kegiatan sekolah.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suraya dkk (2024) yang menemukan 22% anak tergolong gizi normal, 12% tergolong kurus, 62% tergolong dalam kategori sangat kurus, dan 4% tergolong dalam kategori gizi lebih. Hasil ini menunjukkan bahwa gambaran status gizi siswa sekolah dasar masuk ke dalam kategori sangat kurus. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang seimbang dan kebiasaan makan yang tidak teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pola konsumsi pangan, aktivitas fisik dan status gizi anak sekolah dasar di SDN Oebafok dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar siswa SDN Oebafok memiliki pola konsumsi pangan yang beragam, namun masih banyak yang mengalami kekurangan asupan energi dan frekuensi makan yang rendah. Aktivitas fisik siswa cenderung berada pada kategori sedang, sedangkan status gizi didominasi oleh gizi buruk. Hasil ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi gizi serta pembiasaan makan teratur untuk memperbaiki status gizi anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muchtar F, Rejeki S, Hastian H. Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masy*. 2022;4(2):2–6.
2. Lani A. Hubungan Frekuensi Sarapan

- Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. Skripsi [Internet]. 2017; Available from: http://eprints.undip.ac.id/62270/1/974_April_Lani.pdf
3. Octaviani P, Dody Izhar M, Amir A. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *J Kesmas Jambi* [Internet]. 2023;2(2):56–66. Available from: <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/6554/9397>
 4. Kemenkes. Laporan Provinsi Nusa Tenggara Timur 2019. *Lap Riskesdas Nas 2018* [Internet]. 2018;120. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
 5. Andari T. GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH PASCA PANDEMI COVID-19 DI SDN 16 KOTA BENGKULU TAHUN 2022. Karya tulus ilmiah [Internet]. 2022;2003–5. Available from: http://repository.poltekesbengkulu.ac.id/1409/1/KTI_TRISNA_ANDARI_P05130119080.pdf
 6. Mery Sambo, Firda Ciuantasari GM. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *J Ilmu Kesehat Karya Bunda Husada* [Internet]. 2023;11(1):423–9. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/462012-none-d6a758f1.pdf>
 7. Sapira N, Ariani Y. Hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. *J Ibu dan Anak* [Internet]. 2021;1(2):7–16. Available from: <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/1/2>
 8. Hamzah, Hasrul AH. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;2(1):1–6.
 9. RI K. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019. 2019.
 10. Asmin, Arni Isnaini Arfah, Arina Fathiyah Arifin, Asrini Safitri NL. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Med J*. 2021;1(2):54–9.
 11. Ali Suandana I, Sidiartha I. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Med Udayana*. 2023;3(12):1–13.
 12. Rahman J, Fatmawati I, Syah MNH, Sufyan DL. Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion Aceh Nutr J*. 2021;6(1):65.
 13. MIFTAHUL RESKI PUTRA NASJUM. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK [Internet]. Vol. 8, *Kaos GL Dergisi*. 2020. 147–154 p. Available from: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf
 14. Suraya R, Balqis AA, Andhani I, Billa N, Wahyuni R, Zahrani W, et al. Gambaran Status Gizi Anak Sekolah Dasar Yayasan Ar-Rasyid di Desa Marindal I. *J Heal Relig*. 2024;1(1):1–7.
 15. Amalia JO, Putri TA. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *J Pasopati Pengabd Masy dan Inov Pengemb Teknol* [Internet]. 2022;4(1):65–70. Available from: <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>