

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SISWA  
KELAS V UPT SPF SDN 101898 LUBUK PAKAM**



**ANGGI PRISTA BR. TARIGAN**

**P01031121002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SISWA  
KELAS V UPT SPF SDN 101898 LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan  
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Medan



**ANGGI PRISTA BR. TARIGAN  
P01031121002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2024**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Status  
Gizi Anak Siswa Kelas V UPT SPF SDN  
101898 Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Anggi Prista br. Tarigan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121002

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes  
Pembimbing Utama



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes  
Anggota Penguji I



dr. Ratna Zahara, M.kes  
Anggota penguji II

Mengetahui :  
Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes  
NIP. 1969062331990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

## **ABSTRAK**

**ANGGI PRISTA BR. TARIGAN “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SISWA KELAS V UPT SPF SDN 101898 LUBUK PAKAM” (DI BAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION, S.PD, M.KES)**

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Siswa Kelas V UPT SPF SDN 101898 Lubuk Pakam

Penelitian ini dilakukan di SDN 101898 Lubuk Pakam. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 47 anak. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara langsung terhadap sampel dengan menggunakan kuesioner dan food recall 24 jam 3 hari tidak berturut-turut

Hasil penelitian menunjukkan 70,2% pola makan dalam kategori baik dan 29,8% pola makan dalam kategori tidak baik dengan status gizi berdasarkan IMT/U sebesar 38,3% dalam kategori gizi baik, 29,8 dalam kategori kurang, 8,5 dalam kategori gizi lebih dan 23,4 dalam kategori obesitas.

Kata Kunci : Pola Makan, status gizi, anak

## ABSTRACT

ANGGI PRISTA BR. TARIGAN "THE CORRELATION BETWEEN DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF GRADE V STUDENTS AT SPF SDN 101898 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: ERLINA NASUTION)

Dietary habits are the most important behavior that can affect nutritional status. This is because the quantity and quality of food and drinks consumed will affect nutritional intake, which will affect individual and community health. Optimal nutrition is essential for normal growth and physical and intellectual development of infants, children, and all age groups. Good nutrition makes body weight normal or healthy, the body is not susceptible to infectious diseases, work productivity increases, and is protected from chronic diseases and premature death. For the body to remain healthy and avoid various chronic diseases or non-communicable diseases related to nutrition, the community's diet needs to be improved towards balanced nutritional consumption. Good nutritional status can improve individual and community health. The purpose of this study was to determine the correlation between eating patterns and the nutritional status of fifth-grade students of SPF SDN 101898 Lubuk Pakam

This study was conducted at SDN 101898 Lubuk Pakam. The type of research used was a descriptive survey. The number of samples in this study was 47 children. Data collection was carried out by interviewing the samples directly using a questionnaire and a 24-hour 3-day non-consecutive food recall

The results showed that 70.2% of dietary habits were in the good category and 29.8% of dietary habits were in the bad category with nutritional status based on BMI/Age of 38.3% in the good nutrition category, 29.8 in the less category, 8.5 in the overweight category and 23.4 in the obesity category.

Keywords: Eating Patterns, Nutritional Status, Children



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahma-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Siswa Kelas V UPT SPF SDN 101898 Lubuk Pakam”**

Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestarina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku Dosen Penguji 1.
5. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Dosen Penguji 2.
6. Kedua orang tua Pak Daud Tarigan dan Ibu Alfianta Sinulingga, dan keluarga besar.
7. Saudara/i Imelda tarigan, Novi Tarigan dan Reza Tarigan.
8. Kepala sekolah SDN 101898 Lubuk Pakam beserta staf dan pegawai.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbang saran dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                      |                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                 | <b>iv</b>                           |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                          | <b>v</b>                            |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                            | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                         | <b>xi</b>                           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                       | <b>1</b>                            |
| <b>A. Latar Belakang .....</b>                       | <b>1</b>                            |
| <b>B. Rumusan Masalah.....</b>                       | <b>3</b>                            |
| <b>C. Tujuan .....</b>                               | <b>3</b>                            |
| 1. Tujuan Umum .....                                 | 3                                   |
| 2. Tujuan Khusus.....                                | 3                                   |
| <b>D. Manfaat Penelitian.....</b>                    | <b>3</b>                            |
| 1. Bagi Peneliti.....                                | 3                                   |
| 2. Bagi Siswa .....                                  | 3                                   |
| 3. Bagi Institusi .....                              | 3                                   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                  | <b>4</b>                            |
| <b>A. Anak Sekolah Dasar.....</b>                    | <b>4</b>                            |
| 1. Pengertian Anak Sekolah .....                     | 4                                   |
| 2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....            | 5                                   |
| <b>B. Status Gizi .....</b>                          | <b>5</b>                            |
| 1. Pengertian Status Gizi .....                      | 5                                   |
| 2. Klasifikasi Status Gizi.....                      | 6                                   |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi ..... | 7                                   |
| <b>C. Pola Makan .....</b>                           | <b>7</b>                            |
| 1. Pengertian Pola Makan.....                        | 7                                   |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan .....  | 8                                   |
| 3. Angka Kecukupan Gizi.....                         | 9                                   |
| 4. Metode Pengukuran Pola Makan.....                 | 10                                  |
| <b>D. Kerangka Konsep.....</b>                       | <b>11</b>                           |
| <b>E. Definisi Operasional .....</b>                 | <b>12</b>                           |
| <b>F. Hipotesis .....</b>                            | <b>13</b>                           |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                | <b>14</b>                           |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....</b>      | <b>14</b> |
| <b>B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....</b>  | <b>14</b> |
| 1. Populasi.....                                | 14        |
| 2. Sampel.....                                  | 14        |
| <b>D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....</b> | <b>14</b> |
| 1. Jenis Data.....                              | 14        |
| 2. Cara Pengumpulan Data .....                  | 15        |
| <b>E. Pengolahan dan Analisis Data.....</b>     | <b>17</b> |
| 1. Pengolahan Data .....                        | 17        |
| 2. Analisis Data.....                           | 18        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>         | <b>19</b> |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....        | 19        |
| B. Gambaran Karakteristik.....                  | 19        |
| C. Pola Makan .....                             | 20        |
| D. Status Gizi .....                            | 22        |
| E. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi ..... | 23        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>          | <b>25</b> |
| A. Kesimpulan.....                              | 25        |
| B. Saran .....                                  | 25        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                      | <b>26</b> |



## DAFTAR GAMBAR

| No                       | Halaman |
|--------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konsep ..... | 13      |

## DAFTAR TABEL

| No                                                   | Halaman |
|------------------------------------------------------|---------|
| 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur.....  | 9       |
| 2. Klasifikasi IMT .....                             | 11      |
| 3. Definisi Operasional .....                        | 14      |
| 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur .....          | 22      |
| 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | 22      |
| 6. Distribusi Frekuensi Jumlah Makanan .....         | 23      |
| 7. Distribusi Frekuensi Pola Makan .....             | 24      |
| 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi .....   | 25      |
| 9. Hasil Uji Hipotesis .....                         | 26      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| No                                                     | Halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| 1. Master Tabel .....                                  | 33      |
| 2. Hasil Uji Statistik SPSS .....                      | 37      |
| 3. Hasil Food Recall 3 hari tidak berturut-turut ..... | 39      |
| 4. Persetujuan ketersediaan manjadi subjek .....       | 45      |
| 5. Data Identitas Sampel .....                         | 46      |
| 6. Formulir <i>Food Recal</i> 24 Jam .....             | 47      |
| 7. Bukti Bimbingan .....                               | 49      |
| 8. Surat Izin Penelitian .....                         | 53      |
| 9. Surat Keterangan Balasan .....                      | 54      |
| 10. Ethical Clearence .....                            | 55      |
| 11. Pernyataan Keaslian KTI .....                      | 56      |
| 12. Dokumentasi .....                                  | 57      |