

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA ANAK SEKOLAH
DASAR KELAS V DI UPT SPF SDN 107955
LUBUK PAKAM



CUT PRATIWI UTAMI BR.SIAHAAN
P01031121009

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

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA ANAK SEKOLAH
DASAR KELAS V DI UPT SPF SDN 107955
LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan Sebagai Syarat Untuk menyelesaikan
program studi diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan



**CUT PRATIWI UTAMI BR.SIAHAAN
P01031121009**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

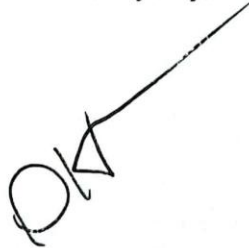
Judul : Gambaran Status Gizi dan Pola Makan Pada
Anak SD kelas V di UPT SPF SDN 107955
Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Cut Pratiwi Utami Br.Siahaan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121009

Program Studi : Diploma III

Menyetujui:



Dr. Haripin Togap Sinaga MCN
Pembimbing Utama



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Anggota Penguji I



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 November 2024

ABSTRAK

CUT PRATIWI UTAMI BR.SIAHAAN "GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V DI UPT SPF SDN 107955 LUBUK PAKAM" (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA).

Anak usia sekolah dasar termasuk usia perkembangan dan harus membutuhkan nutrisi dengan kualitas maupun kuantitas yang baik agar status gizi normal dapat tercapai. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi.

Penelitian ini dilakukan di UPT SPF SDN 107955 LUBUK PAKAM. Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 34 siswa populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara langsung terhadap sampel dengan menggunakan kuisioner dan foodrecall 24 jam 3 hari tidak berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan kecukupan gizi baik pada 1 orang anak (2.9%), kategori kecukupan gizi sedang 6 orang anak (17.6%), kategori kecukupan gizi cukup 9 orang (26.5%), dan kategori kecukupan gizi defisit 18 orang (52.9%). Diharapkan adanya edukasi yang lebih tentang pola makan yang baik kepada anak siswa kelas V di UPT SPF SDN 107955 Lubuk Pakam sehingga dapat memperaktekkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk memperoleh pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

Kata Kunci : Pola Makan, status gizi, anak

ABSTRACT

CUT PRATIWI UTAMI BR.SIAHAAN "DESCRIPTION OF NUTRITION STATUS AND EATING PATTERNS OF GRADE V ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT *UPT SPF SDN 107955 LUBUK PAKAM*" (CONSULTANT: HARIPIN TOGAP SINAGA).

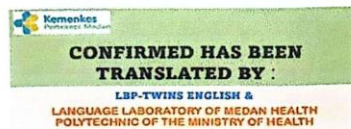
Elementary school children are included in the developmental age and must need nutrition with good quality and quantity so that normal nutritional status can be achieved. One of the factors that affects nutritional status is eating patterns. A balanced diet according to needs accompanied by selecting the right ingredients will produce good nutritional status. Food intake that exceeds the body's needs will cause excess weight and other diseases caused by excess nutrients.

This study was conducted at *UPT SPF SDN 107955 Lubuk Pakam*. The type of research used was descriptive. The number of samples in this study were all fifth-grade students totaling 34 population students. Data collection was carried out by interviewing the samples directly using a questionnaire and 24-hour food recall for 3 non-consecutive days.

The results of the study showed good nutritional adequacy in 1 child (2.9%), moderate nutritional adequacy category in 6 children (17.6%), sufficient nutritional adequacy category in 9 children (26.5%), and deficit nutritional adequacy category in 18 children (52.9%).

It is hoped that there will be more education about good eating patterns for fifth-grade students at *UPT SPF SDN 107955 Lubuk Pakam* so that they can practice it in their daily lives to obtain good eating patterns and optimal nutritional status.

Keywords: Eating Patterns, Nutritional Status, Children



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V DI UPT SPF SDN 107955 LUBUK PAKAM.”**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yaitu kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN. M.Kes selaku ketua prodi D3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku dosen pembimbing, yang telah banyak meluangkan waktu, memberi arahan, bimbingan, dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis dan dalam penyusunan proposal ini.
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, M.KM selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Terkhusus kedua orang tua saya yaitu Hotasi Siahaan dan Kristina Panjaitan dan kedua adik saya Boni Siahaan dan Novrial Siahaan yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian Karya tulis ilmiah ini.
7. Teman - teman saya yang selalu membantu dan memberi dukungan kepada saya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih kurang sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap saran dan masukan untuk menyempurnakannya. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus	3
3. Manfaat penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. ANAK SEKOLAH	4
1. Pengertian Anak Sekolah	4
2. Kecukupan Gizi Anak Sekolah Dasar	5
B. POLA MAKAN	6
1. Pengertian Pola Makan	6
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	6
3. Pengukuran konsumsi pangan dengan food recall 24 jam	7
a. Pengertian <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	7
b. Prosedur <i>Food Recall</i> 24 Jam	7
C. STATUS GIZI	8
1. Pengertian Status Gizi	8
2. Masalah Gizi Yang Terdapat Pada Anak- Anak	9
3. Masalah Gizi Yang Terdapat Pada Anak- Anak	9
4. Metode Penilaian Status Gizi.....	10
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	13
D. KERANGKA KONSEP	14
E. DEFENISI OPERASIONAL.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	17

B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi Dan Sampel	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	17
E. Pengolahan dan Analisis Data	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
B. Gambaran Karakteristik Sampel	21
1. Umur	21
2. Jenis Kelamin	22
3. Status Gizi	22
4. Pola Makan	23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	25
A. Kesimpulan	25
B. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1	Angka Kecukupan Gizi.....	5
2	Kategori Ambang Batas Dan Status Gizi Anak	9
3	Definisi Operasional	17

DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1	Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	29
2. Frekuensi Variabel.....	31
3. Informed Consent	38
4. Formulir Food Recall 24 Jam	39
5. Bukti Bimbingan	40
6. Surat Izin Penelitian	42
7. Surat Balasan Penelitian	43
8. Anggaran Biaya Penelitian	44
9. Jadwal Kegiatan.....	45
10. Dokumentasi	46