

**PENGARUH PEMBERIAN MIE BELUT DAN BAYAM TERHADAP
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SDN 104241
SYAHMAD LUBUK PAKAM**

SKRIPSI



SYUHAIDA RUSLANA

P01031219153

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

**PENGARUH PEMBERIAN MIE BELUT DAN BAYAM TERHADAP
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SDN 104241
SYAHMAD LUBUK PAKAM**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetikadi Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SYUHAIDA RUSLANA
P01031219153**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

PERNYATAAN PERSETUJUAN

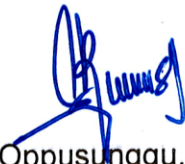
Judul :Pengaruh Pemberian Mie Belut dan Bayam Terhadap Status Gizi Anak Sekolah di SDN 104241 Syahmad Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa :Syuhaida Ruslana

NIM :P01031219153

Program Studi :Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui:



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Penguji I



dr. Ratna Zahara, M.Kes

Penguji II

Mengetahui

Ketua jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 13 Juni 2023

ABSTRAK

SYUHAIDA RUSLANA “PENGARUH PEMBERIAN MIE BELUT DAN BAYAM TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SDN 104241 SYAHMAD LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN RIRIS OPPUSUNGGU)

Status gizi kurus (gizi kurang) merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu, ini juga menjelaskan masalah gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan dapat pula terjadi karena kekurangan zat gizi mikro, vitamin A, besi, yodium, dan seng. Hal ini disebabkan kekurangannya asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak. Anak tidak mengkonsumsi gizi seimbang, tidak sarapan pagi, dan jajan yang tidak sehat (Ratnasari & Purniasih, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian Mie Belut Dan Bayam Terhadap Status Gizi Anak Sekolah di SDN 104241 Syahmad Lubuk Pakam selama 30 hari.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 104241 Lubuk Pakam dan Laboraturium Teknologi Pangan Jurusan Gizi Poltekkes Medan. Waktu pemberian intervensi dilaksanakan bulan januari-februari 2023. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan one group.

Dari hasil penelitian dari 30 sampel menunjukkan anak sekolah dengan status gizi kurang sebelum intervensi sebanyak 10 orang dan sesudah intervensi menjadi 5 orang. Terdapat peningkatan status gizi sebesar 0,45 cm. Dapat disimpulkan pemberian Mie Belut dan Bayam terhadap peningkatan status gizi dengan nilai ($p=0.00 < 0,005$). Hasil Asupan makanan anak sekolah menunjukkan terjadinya peningkatan sebelum intervensi dengan sesudah intervensi yaitu energi 301,8 kkal, karbohidrat 18,23 gr, protein 30,35 gr dan zat besi 2,31 gr. Dapat disimpulkan pemberian Mie Belut dan Bayam terhadap asupan makanan dengan nilai ($p=0.00 < 0,005$)

Kata kunci : *Mie Belut dan Bayam, Status Gizi Anak Sekolah*

ABSTRACT

SYUHAIDA RUSLANA "THE EFFECT OF GIVING EEL AND SPINACH NOODLES ON THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SDN 104241 SYAHMAD LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: RIRIS OPPUSUNGGU)

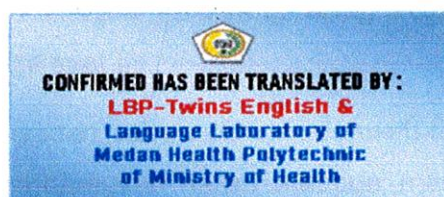
Thin nutritional status (undernutrition) is an unhealthy (pathological) condition that arises due to not eating enough or consuming less energy and protein over a certain period of time. This also explains that the problem of malnutrition can occur due to a lack of macronutrients such as energy, protein, fat, and can also occur due to deficiencies of micronutrients, vitamin A, iron, iodine and zinc. This is due to a lack of intake of the nutritional sources that children need. Children do not consume balanced nutrition, do not eat breakfast and have unhealthy snacks (Ratnasari & Purniasih, 2019).

The aim of this research was to determine the effect of giving 100 gr of Eel and Spinach Noodles on the Nutritional Status of students at SDN 104241 Syahmad Lubuk Pakam for 30 days.

This research was carried out at SDN 104241 Lubuk Pakam and the Food Technology Laboratory, Nutrition Department, Medan Health Polytechnic. The intervention was carried out in January-February 2023. The type of this research was quasi experiment with a one group design.

From the results of research from 30 samples, it showed that there were 10 students with poor nutritional status before the intervention and after the intervention there were 5 people. There was an increase in nutritional status of 0.45 cm. It can be concluded that giving Eel and Spinach Noodles resulted in an increase in nutritional status with a value of ($p = 0.00 < 0.005$). The results of school children's food intake showed an increase before the intervention and after the intervention, namely energy 301.8 kcal, carbohydrates 18.23 gr, protein 30.35 gr and iron 2.31 gr.

Key words: School Children, Spinach Eel Noodles, Nutritional Status



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Mie Belut dan Bayam Terhadap Status Gizi Anak Sekolah di SDN 104241 Syahmad Lubuk Pakam”**.

Dalam Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan dan Dosen Pembimbing yang memberi bimbingan kepada saya dan telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran, nasehat serta motivasi dalam skripsi ini.
2. Ibu Bernike Dolok Saribu, SST., M.Kes selaku ketua program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI medan.
3. Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. dr.Ratna Zahara, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Kepala sekolah serta jajaran staff pegawai yang telah memberikan izin kepada saya dalam skripsi ini.
6. Kepada ayahanda dan Ibunda tercinta serta kakak dan abang yang telah mendoakan, nasehat dari mereka kiranya merupakan dukungan moril yang paling efektif bagi kelanjutan studi penulis hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran maupun masukan yang berguna untuk penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Anak Sekolah	6
1. Pengertian Anak Sekolah	6
2. Masalah Gizi Anak Sekolah	7
3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	8
B. Status Gizi	9
1. Pengertian Status Gizi	9
2. Indeks Massa Tubuh IMT	10
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	11
4. Metode food recall 24 jam	12
C. Mie	14
1. Pengertian Mie	14
2. Syarat Mutu Mie Basah	15
3. Proses Pembuatan mie	16
4. Resep Mie Belut modifikasi (Rahmawati, 2018).	17
5. Kandungan Gizi Mie (100 g)	17

D.	Belut (<i>Monopterus albus</i>)	18
1.	Pengertian Belut	19
2.	Manfaat Belut	20
3.	Nilai Gizi Belut	21
4.	Ciri-Ciri Belut Segar	22
5.	Cara Pembuatan Tepung Belut	23
E.	Bayam	24
1.	Pengertian Bayam	24
2.	Manfaat Bayam	24
3.	Nilai Gizi Bayam	26
F.	Kerangka Teori	27
G.	Kerangka Konsep	28
H.	Definisi Operasional	28
I.	Hipotesis	29
BAB III		30
Metode Penelitian		30
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	30
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian	30
C.	Populasi dan Sampel	31
1.	Populasi	31
2.	Sampel	31
D.	Prosedur pembuatan mie belut dan bayam	31
E.	Prosedur Penelitian	33
F.	Jenis dan cara pengumpulan data	34
1.	Jenis Data	34
2.	Cara Pengumpulan data	34
G.	Analisis Data	37
BAB IV		38
Hasil Dan Pembahasan		38
A.	Hasil Penelitian	38
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	38
2.	Karakteristik Sampel	38
3.	Indeks Masa Tubuh/Umur (IMT/U)	39
4.	Asupan Energi Anak Sekolah	40
5.	Asupan Protein Anak Sekolah	41

6. Asupan Karbohidrat Anak Sekolah	41
7. Asupan Zat besi Anak sekolah.....	42
8. Mie Belut Dan Bayam.....	42
B. Pembahasan	43
1. Karakteristik Sampel	43
2. Analisis Status Gizi Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	44
3. Analisis Asupan Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah	45
4. Analisis Asupan Konsumsi Makanan Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	47
BAB V	49
Kesimpulan Dan saran	49
1. Kesimpulan.....	49
2. Saran	50
Daftar pustaka	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Berdasarkan AKG umur 10-12 thn	9
Tabel 2 Standar Mutu Mie Basah	15
Tabel 3 Kandungan Gizi Mie Basah per 100 gram BDD	18
Tabel 4 Komposisi Zat Gizi Belut per 100 gram BDD	22
Tabel 5 ciri-ciri belut segar.....	23
Tabel 6 Komposisi zat gizi bayam (<i>Amaranthus spp</i>) per 100 gram BDD	26
Tabel 7 Karakteristik Umur.....	38
Tabel 8 Jenis Kelamin	39
Tabel 9 Karakteristik Kelas.....	39
Tabel 10 Nilai Rata-rata IMT.....	40
Tabel 11 Nilai Rata-rata Asupan Makanan.....	40
Tabel 12 Distribusi Asupan protein.....	45
Tabel 13 Distribusi Asupan Karbohidrat.....	47
Tabel 14 Distribusi Asupan Zat Besi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Belut.....	22
Gambar 2 Kerangka Teori	29
Gambar 3 kerangka konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel.....	55
Lampiran 2 Hasil Output.....	56
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 4 Pernyataan Ketersedian Menjadi Resonden.....	62
Lampiran 5 Formulir Identitas Sampel.....	63
Lampiran 6 Formulir Konsumsi Individu	64
Lampiran 7 Lembar Bukti Bimbingan	66
Lampiran 8 Bukti Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	71
Lampiran 11 Pernyataan	72
Lampiran 12 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	73