

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN KELAPA LIMA

Asweros Umbu Zogara¹, Maria Goreti Pantaleon¹

¹Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

ABSTRAK

Siswa sekolah dasar merupakan salah satu golongan rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan. Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Asupan zat gizi makro adalah asupan yang dibutuhkan dalam jumlah relatif besar, meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Selain asupan makan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu Pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa sekolah Kecamatan Kelapa Lima. Desain Penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Analisis data yang digunakan yaitu Uji fisher exact. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi status gizi siswa berdasarkan IMT menurut umur (IMT/U) dengan kategori gizi kurang sebanyak 6 orang (2,3%) gizi lebih sebanyak 18 orang (6,8%) dan obesitas sebanyak 4 orang (1,5%). Asupan karbohidrat siswa dengan kategori lebih 6 orang (2,3%) dan kategori kurang 102 orang (38,3). Asupan protein siswa lebih 47 orang (17,7%) dan kurang sebanyak 75 orang (28,2%). Asupan lemak siswa lebih 18 orang (6,8%) dan kurang sebanyak 95 orang (35,7%). Pengetahuan gizi siswa dengan kategori cukup sebanyak 79 (29,7%) dan kurang 52 orang (19,5%). Hasil analisis menyatakan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan pengetahuan gizi dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis menyatakan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan pengetahuan gizi dengan status gizi.

Kata kunci : Asupan Makro, Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

Elementary school students are one of the vulnerable groups to nutritional and health problems. Nutritional status is the condition of the body which is the end result of the balance between nutrients that enter the body. Intake of macronutrients is the intake needed in relatively large amounts, including carbohydrates, fats, and protein. In addition to food intake, there are other factors that affect nutritional status, namely nutritional knowledge. Objectivethis research to determine the relationship between intake of macronutrients and nutritional knowledge with the nutritional status of school students in Kelapa Lima District. This research design uses a descriptive correlation with a cross sectional approach. Analysis of the data used is the fisher's exact test. From the results of the study, it was found that the frequency of nutritional status of students based on BMI according to age (BMI/U) in the undernutrition category was 6 people (2.3%), 18 people (6.8%) were overweight and 4 people were obese (1.5%). The carbohydrate intake of students in the more category was 6 people (2.3%) and the less category was 102 people (38.3). The protein intake of students was more than 47 people (17.7%) and less than 75 people (28.2%). The fat intake of students was more than 18 people (6.8%) and less as many as 95 people (35.7%). There were 79 (29.7%) students with enough nutritional knowledge and 52 students (19.5%) lacking knowledge. The results of the analysis stated that there was no relationship between carbohydrate intake, protein intake, fat intake and nutritional knowledge with nutritional status. Based on the results of the analysis, there is no relationship between carbohydrate intake, protein intake, fat intake and nutritional knowledge with nutritional status.

Keywords: Macro Intake, Knowledge of Nutrition, Nutritional Status, Elementary School Students.

*Corresponding Author:

Asweros Umbu Zogara
Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
[Email : eroz.zogara@gmail.com](mailto:eroz.zogara@gmail.com)

PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit infeksi (Suri, dkk, 2022). Anak sekolah dasar merupakan salah satu golongan yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan. Masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Masalah gizi yang rentan terhadap anak sekolah yaitu gizi buruk dan gizi kurang, kurus dan sangat kurus, pendek dan sangat pendek, overweight dan obesitas, defisiensi zat besi, kekurangan yodium, dan kekurangan vitamin A (Utama, dkk, 2021).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Asupan makanan merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi anak (Aslam, dkk, 2021). Asupan zat gizi makro adalah asupan yang dibutuhkan dalam jumlah relatif besar, meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan zat gizi makro yang adekuat dan proporsional sangat dibutuhkan untuk memelihara status gizi anak. Pada anak usia 4-18 tahun pemenuhan kebutuhan energi disarankan sebanyak 45-65%, bersumber dari karbohidrat, 25-35% lemak dan 10-30% protein. Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi makro tertentu dapat menyebabkan gangguan, seperti kwashiorkor, marasmus, atau obesitas. Pada akhirnya keadaan ini mempengaruhi status gizi anak (Utama, dkk, 2021). Selain asupan makan, faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Nova, dkk, 2018). Pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum sangat bermanfaat dalam sikap dan perilaku dalam memilih bahan makanan dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah akan sulit dalam penerimaan informasi dalam bidang gizi, bila dibandingkan dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri maupun orang lain. Setiap orang akan mempunyai status gizi yang baik atau optimal jika makanan yang kita makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan oleh tubuh. Pengetahuan gizi mempengaruhi peran yang sangat

penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Utama, dkk, 2021). Masalah gizi anak sekolah di Indonesia berdasarkan data Riskeidas (2018) adalah anak pendek/stunting mencapai 30,7%, stunting yang gemuk 8%, dan anemia sebesar 26%. Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko keisakitan (Novianti, dkk, 2021). Menurut Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja umur 5-12 tahun di NTT berdasarkan IMT/U, diperoleh prevalensi sangat kurus 7,8% dan kurus 12,1% dengan prevalensi rata-rata nasional 3,4% sangat kurus serta 7,5% kurus. Berdasarkan data tersebut provinsi NTT berada pada urutan pertama prevalensi anak dengan status gizi kurang yakni sebesar 13,9% dan prevalensi anak dengan status gizi buruk yakni 4,6% anak (Maria, dkk, 2020). Masalah gizi anak sekolah di Kota Kupang juga cukup tinggi. Prevalensi sangat pendek 3,75% dan pendek 16,77%, sedangkan sangat kurus 4,88% dan kurus 12,21% (Zogara, dkk, 2021).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023 di SDI BTK Kelapa Lima 1 dan SDI BTK Kelapa Lima 2 Kecamatan Kelapa Lima Kupang. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 berjumlah 174 orang dengan teknik total sampling. Variabel penelitian meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Variabel asupan zat gizi meliputi Karbohidrat, protein, dan lemak. Variabel pengetahuan gizi akan diukur berdasarkan kemampuan siswa dalam mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai gizi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi (IMT/U). Data ini dikumpulkan dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan alat antropometri yaitu microtoise dan menimbang berat badan menggunakan alat timbangan digital. Selanjutnya dihitung menggunakan indikator IMT/U dengan software WHO Anthro. Data orang tua diperoleh menggunakan kuesioner. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan wawancara siswa menggunakan form food recall 1x24 jam. Food recall 2x24 jam dapat digunakan untuk mengetahui asupan rata-rata satu kelompok atau lebih. Data asupan zat gizi makro diolah menggunakan aplikasi nutrsurvey, kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) 2013 dan dikelompokkan

menjadi lebih (>110%), baik (80-110%) dan kurang (<0,05)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Variabel	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	79	45,4
	Perempuan	95	54,6
Umur	7-9 tahun	48	27,6
	10-12 tahun	126	72,4
Asupan zat gizi			
Karbohidrat	Lebih (>110%)	6	3,4
	Baik (80-110%)	66	37,9
	Kurang (<80%)	102	58,6
Protein	Lebih (>110%)	47	27
	Baik (80-110%)	52	29,9
	Kurang (<80%)	75	43,1
Lemak	Lebih (>110%)	18	10,3
	Baik (80-110%)	61	35,1
	Kurang (<80%)	95	54,6
Pengetahuan gizi			
Pengetahuan gizi	Baik (76-100%)	43	24,7
	Cukup (56-75%)	79	45,4
	Kurang (<56%)	52	29,9
Status gizi			
Status gizi	Gizi kurang(-3 SD < -2 SD)	6	3,4
	Gizi baik(-2 SD sd +1 SD)	146	83,9
	Gizi lebih (+ 1 SD sd +2 SD)	18	10,3
	Obesitas (> +2)	4	2,3

Tabel 1 kategori laki-laki berjumlah 79 orang (45,4%) dan perempuan 95 orang (54,6%). kategori umur 7-9 tahun 48 orang (27,6%) dan 10-12 tahun 126 orang (72,4%). Asupan karbohidrat pada siswa berada pada kategori lebih 6 orang (3,4%), baik 66 orang (37,9%), kurang 102 (58,6%). asupan protein pada siswa kategori lebih 47 orang (27%), baik 52 orang (29,9%), kurang 75 orang (43,1%). asupan lemak pada siswa kategori lebih 18 orang (10,3%), baik 61 orang (35,1%), kurang 95 orang (54,6%). pengetahuan gizi siswa kategori baik 43 orang (24,7%), cukup 79 orang (45,4%), kurang 52 orang (29,9%). status gizi siswa yang memiliki status gizi gizi kurang 6 orang (3,4%), gizi baik 146 orang (83,9%), gizi lebih 18 orang (10,3%), dan obesitas 4 orang (2,3%). Berdasarkan tabel 2, berdasarkan hasil analisis menggunakan uji fisher exact menyatakan asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, dan pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi

Tabel 2. Hubungan antara variabel bebas dan terikat

Variabel	Kategori	Status gizi								P _{value}
		Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas		
		n	%	N	%	n	%	n	%	
Karbohidrat	Lebih (>110%)	0	0	4	2,3	2	1,1	0	0	0,467
	Baik (80-110%)	1	0,6	57	32,8	6	5,7	2	1,1	
	Kurang (<80%)	5	2,9	85	48,9	10	5,7	2	1,1	
Protein	Lebih (>110%)	0	0	40	23	5	2,9	2	1,1	0,129
	Baik (<80-110%)	0	0	47	27	5	2,9	0	0	
	Kurang (<80%)	6	3,4	59	33,9	8	4,6	2	1,1	
Lemak	Lebih (>110%)	0	0	14	8,0	3	1,7	1	0,6	0,204
	Baik (80-110%)	0	0	53	30,5	6	3,4	2	1,1	
	Kurang (80%)	6	3,3	79	45,4	9	5,2	1	0,6	
Pengetahuan gizi	Baik (76-100%)	5	2,9	34	19,5	3	1,7	1	0,6	0,074
	Cukup (56-75%)	0	0	68	39,1	9	5,2	2	1,1	
	Kurang (<56%)	1	0,6	44	25,3	6	3,4	1	0,6	

Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena rata-rata jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi responden dalam kategori kurang akan tetapi sebagian besar responden memiliki status gizi baik. Berdasarkan hasil recall 2x24 jam siswa kurang konsumsi makanan sumber karbohidrat seperti umbi-umbian, sereal, jagung serta kentang dan konsumsi makanan pokok dalam jumlah sedikit dan ada beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu terbatasnya daya ingat responden, pekiraan tidak tepat yang diutarakan responden dalam menentukan jumlah makan yang dikonsumsi, situasi dan kondisi sekitar pada saat wawancara karena ada orang lain yang ikut serta meindeingarkan dan kei inginan untuk merahasiakan data responden, kebiasaan tidak sarapan pagi yang dilakukan siswa karena keiteirlambatan bangun dan langsung meilakukan aktivitas sekolah sehingga siswa ceindeirung membeli jajanan di sekolah. Seilain itu, menurut pusat data informasi Kementerian Kesehatan RI (2014), status gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Sehingga keadaan gizi seseorang dalam satu waktu bukan saja ditentukan oleh asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleh asupan zat gizi pada masa lampau. Hasil ini sejalan dengan penelitian Eiliza, dkk (2023) dan Damayanti, dkk (2020). Pada penelitian Eiliza, asupan karbohidrat tidak berhubungan dengan status gizi karena rata-rata jumlah asupan karbohidrat yang

dikonsumsi responden dalam kategori kurang akan tetapi sebagian besar responden memiliki status gizi baik. Pada penelitian Damayanti, asupan karbohidrat tidak berhubungan dengan status gizi karena sebagian besar responden asupan karbohidrat kategori kurang. Kekurangan asupan karbohidrat dikarenakan sumber karbohidrat yang dikonsumsi responden kurang bervariasi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Qamariyah dan Nindya (2018) dan Sirajuddin, dkk (2021). Pada penelitian Qamariyah dan Nindya, ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi karena asupan karbohidrat yang dikonsumsi cukup, walaupun ada sebagian anak mendapatkan asupan karbohidrat yang kurang ataupun lebih. Kurang atau lebihnya asupan karbohidrat pada anak bisa disebabkan beberapa faktor seperti dari pengetahuan 10 Kupang Journal of Food and Nutrition Research ISSN: 2721-4877 Kupang Journal of Food and Nutrition Research, Vol. 4, No. 1, March 2023, pp.6–12 orangtua yang kurang mengingini asupan karbohidrat dan juga pendapatan keluarga yang menyebabkan asupan karbohidrat kurang. Pada penelitian Sirajuddin, ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi karena sebagian besar responden yang berstatus gizi normal didapatkan paling banyak mengonsumsi menu sarapan yang berasal dari sumber karbohidrat, seperti diantaranya nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, roti, seireial, susu, gula, dan lain sebagainya. Sedangkan yang berstatus gizi kurang asupan karbohidratnya kurang dari 15% AKG, dikarenakan siswa-siswa ini banyak dari mereka yang mengonsumsi menu sarapan berasal dari sumber karbohidrat yang kurang, ada pula diantara mereka yang suka tidak menghabiskan makanannya ataupun makan dengan jumlah porsi yang sedikit. Asupan karbohidrat merupakan suatu zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi. Apabila kebutuhan asupan karbohidrat pada anak mencukupi maka akan mempengaruhi status gizi anak menjadi baik. Sebaliknya jika kebutuhan asupan karbohidrat tidak mencukupi maka dapat menyebabkan anak mengalami status gizi kurang. Karbohidrat berguna sebagai penghasil utama glukosa yang selanjutnya akan digunakan sebagai sumber utama bagi tubuh. Kelebihan asupan karbohidrat akan dirubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh dalam jumlah yang tidak terbatas. Hal tersebut akan mempengaruhi status gizi anak, ketika asupan karbohidrat cukup, maka tubuh tidak akan menggunakan cadangan lemak yang ada. Untuk itu sangat penting sekali memenuhi kebutuhan karbohidrat. Tubuh kurus maupun pendek bisa jadi karena jaringan asam amino dan lemak tubuh telah dioksidasi untuk menggantikan peran karbohidrat dalam memenuhi kebutuhan energi. Pemenuhan karbohidrat juga penting untuk mengoptimalkan kerja otak dan pertumbuhannya (Qamariyah dan Nindya, 2018).

Hubungan asupan protein dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi. Hal ini disebabkan kontribusi asupan protein dari responden termasuk dalam kategori kurang karena sumber makanan yang dikonsumsi responden kurang bervariasi dan kurang mengonsumsi lauk nabati seperti yang terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian yang merupakan sumber protein tinggi. Jumlah konsumsi makanan yang kurang dan pola konsumsi yang salah dapat menyebabkan asupan protein kurang dan ada beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu terbatasnya daya ingat responden, perkiraan tidak tepat yang diutarakan responden dalam menentukan jumlah makan yang dikonsumsi, situasi dan kondisi sekitar pada saat wawancara karena ada orang lain yang ikut serta mengingini, dan keinginan untuk merahasiakan data responden, kebiasaan tidak sarapan pagi yang dilakukan siswa karena keterlambatan bangun dan langsung melakukan aktivitas sekolah sehingga siswa cenderung membeli jajanan di sekolah. Selain itu, menurut pusat data informasi Kementerian Kesehatan RI (2014), status gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Sehingga keadaan gizi seseorang dalam satu waktu bukan saja ditentukan oleh asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleh asupan zat gizi pada masa lampau. Hasil ini sejalan dengan penelitian Eiliza, dkk (2023) dan Pramadevi (2019). ada penelitian Eiliza, asupan protein tidak berhubungan dengan status gizi karena reindahnya tingkat konsumsi makanan sumber protein ini, walaupun menggunakan lauk hewani dan nabati hanya dengan porsi kecil serta anak dengan asupan kurang akan mengakibatkan daya tahan tubuh menurun. Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya infeksi, yang mempengaruhi asupan nutrisi. Pada penelitian Pramadevi, asupan protein tidak berhubungan dengan status gizi karena asupan protein dari responden yang cenderung tergolong kategori kurang, karena sumber makanan yang dikonsumsi responden kurang bervariasi, responden kurang mengonsumsi lauk nabati seperti yang terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian yang merupakan sumber protein tinggi. Asupan makan yang kurang dapat dipengaruhi oleh kuantitas asupan makanan yang kurang dan pola makan yang tergolong salah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Qamariyah dan Nindya (2018) dan Sirajuddin, dkk (2021). Pada penelitian Qamariyah dan Nindya, asupan protein ada hubungan dengan status gizi karena sebagian besar responden memiliki asupan protein yang kurang. Kurangnya asupan protein dapat mempengaruhi berat badan, dan defisit protein yang berkepanjangan dapat menyebabkan malnutrisi. Pada

penelitian Sirajuddin, asupan protei in ada hubungan dengan status gizi karena asupan protein saat sarapan berpengaruh signifikan terhadap preiseintasei protei in tubuh responden. Penelitiabawa presentase asupan protei in merupakan preidiktor yang paling beisar pengaruhnya terhadap z-scorei. Protei in sendiri merupakan zat peimbangan yang dapat meimpeirbaiki jaringan-jaringan rusak didalam tubuh. Semakin baik dan konsumsi makanan sumber protein, maka dalam jangka panjang akan memberikan eifeik yaitu peingkatan pada status gizi (Kadir, 2019).

Hubungan asupan lemak dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi. Hal ini disebabkan dari hasil recall yang dilakukan didapat bahwa sumber lemak pada responden sebagian beisar tidak beirvariasi hanya berasal minyak dari makanan yang digoreng dan ditumis saja. Hanya sebagian kecil responden yang meingkonsumsi sumber lemak dari makanan lain seperti pada susu, santan dan daging dan ada beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu teirbatasnya daya ingat responden, perkiraan tidak teipat yang diutarakan responden dalam menentukan jumlah makan yang dikonsumsi, situasi dan kondisi seikitar pada saat wawancara karena ada orang lain yang ikut serta meindeingarkan dan kei inginan untuk merahasiakan data responden, keibiasaan tidak sarapan pagi yang dilakukan siswa karena keiteirlambatan bangun dan langsung meilakukan aktivitas sekolah sehingga siswa ceindeirung membeli jajanan disekolah. Seilain itu, menurut pusat data informasi Kementerian Kesehatan RI (2014), status gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Sehingga keadaan gizi seseorang dalam satu waktu bukan saja ditentukan oleh asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleh asupan zat gizi pada masa lampau. Hal ini sejalan dengan penelitian Eiliza, dkk (2023) dan Damayanti, dkk (2020). Pada penelitian Eiliza, asupan lemak tidak berhubungan dengan status gizi karena sebagian beisar responden asupan lemak kurang tetapi banyak yang meimiliki status gizi normal. status gizi adalah reifleksi asupan secara keiseiluruhan yang berasal dari bahan makanan sumber energi, protein, dan karbohidrat. Pada penelitian Damayanti, asupan lemak tidak berhubungan dengan status gizi karena adanya faktor lain seperti pendapatan keluarga yang reindah. Pendapatan keluarga yang reindah dan jumlah keluarga yang beisar dapat mempengaruhi daya beili konsumsi makanan untuk mencukupi keibutuhan gizi keluarga. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Qamariyah dan Nindya (2018), dan Sirajuddin, dkk (2021). Pada Qymariah dan Nindya,

asupan lemak ada hubungan dengan status gizi karena subjeik sebagian beisar setiap hari dalam satu kali makan seilalu meingkonsumsi bahan makanan yang banyak meingandung lemak. Seilain itu, peingolahan makan responden lebih seiring digoreing menggunakan minyak keilapa sawit yang teirgolong dalam lemak jeinuh. Pada penelitian Sirajuddin, asupan lemak ada hubungan dengan status gizi karena asupan kalori saat sarapan berpengaruh signifikan terhadap preiseintasei lemak tubuh responden. Penelitian menjelaskan bahwa preiseintasei asupan lemak merupakan preidiktor yang paling beisar peingaruhnya terhadap z-scorei. Asupan lemak teirdapat pada bahan makanan yang berasal dari heiwan, lemak beirfungsi seibagai sumber teinaga dan juga meimeilihara suhu badan. Seiteilah bahan makanan yang meingandung lemak diceirna alat pencernaan, lemak diseirap keidalam tubuh, sesuai kebutuhan lemak dibakar untuk meinghasilkan energi, sedangkan seilebihnya disimpan seibagai lemak tubuh, sesuai dengan keibutuhan lemak dibakar untuk meinghasilkan energi. Asupan lemak yang cukup menjadi salah satu faktor banyaknya status gizi normal. Banyaknya asupan lemak yang cukup bisa disebabkan faktor orang tua anak yang menyediakan beirbagai macam makanan yang bevariasi setiap hari untuk anaknya (Yanti, 2018).

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini disebabkan sebagian besar responden pengetahuan gizinya kategori cukup tetapi banyak yang status gizi baik. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat meingubah perilaku makannya. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang belum tentu mampu memperhitungkan jumlah serta jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Sedangkan orang yang pengetahuan gizinya rendah, belum tentu ia tidak memperhitungkan jumlah serta meimilih makanan berdasarkan zat gizi pada makanan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatimah dkk (2015) dan Rochmah (2016). Pada penelitian Fatimah, pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi karena status gizi tidak hanya dipeingaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipeingaruhi pula oleh faktor langsung seperti infeiksi dan konsumsi pangan. Pada penelitian Rochmah, pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi karena pengetahuan gizi yang tinggi belum tentu di ikuti oleh sikap dan tindakan yang tinggi pula. Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi sikap dan tindakan karena mereka masih sangat mudah dipengaruhi terutama oleh teman seibaya. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Kristian, dkk (2019) dan Namira

dan Indrawati (2023). Pada penelitian Kristian, pengetahuan gizi ada hubungan dengan status gizi karena hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan status gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik juga pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Pada penelitian Namira dan Indrawati, pengetahuan gizi ada hubungan dengan status gizi karena seibgaian beisar responden cukup paham meinginai pengetahuan gizi yang benar dan sesuai, tetapi tidak semua menerapkan informasi yang telah didapat karena kebiasaan responden yang sedikit sulit diubah. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan kurang teintang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keisei imbalanced makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan beirkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Yanti, 2018). Selain itu peranan orang tua terutama ibu sangat peinting dalam peimeinuhan gizi anak dikarenakan anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan. Pendidikan gizi pada orang tua atau keluarga yang mempunyai anak dapat meirubah perilaku dari keluarga terutama dalam pemberian makanan (Oktaningrum, 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh instansi terkait untuk mengadakan kerja sama lintas sektor khususnya dengan institusi kesehatan untuk melakukan berbagai tindakan interveinsi seperti peinyuluhan tentang gizi sei imbang pada anak sekolah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang asupan zat gizi yang baik serta beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliana, Rizqie (2016). Anemia Gizi Besi, Pencegahan dan Penanggulangannya. Jurnal ilmiah vol 18(1)
- Amilia Yuni Damayanti, Andi Dewi Santaliani, Fathimah dan Hafidhotum Nabawiyah (2020). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Uang Saku Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar . Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal) Vol.5, pp. 57-64.
- Deia Syofiatul Rochmah, (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN Cikancana 1 Kecamatan Geikbrong Kabupatein Cianjur. Karya Tulis Ilmiah Politeiknik Kesehatan 1 3
- Kupang Journal of Food and Nutrition Research ISSN: 2721-4877 Kupang Journal of Food and Nutrition Research, Vol. 4, No. 1, March 2023, pp.6–12
- Eiliza, Prima Abreisa, Susyani dan Sumarman. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak SD. Polteikkeis keimeinkeis paleimbang, Jurnal Pustaka padi, Vol. 2. No.1, 01–07.
- Fatimah S.L (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN Sukaseinang Kecamatan Singaparna. Karya Tulis Ilmiah Kementerian Kesehatan Reipublik Indonesia Jurusan Gizi Politeiknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Keivin Kristian, Feilicia Kurniawan, Angeila Kurinadi dan Veitinly (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Jakarta. Journal kesehatan masyarakat Vol.7, No. 2, Hal: 245-257
- Nadila Siti Namira Dan Veini Indrawati (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya 11 Surabaya. Junral univeirsitas neigeiri surabya. Vol 3 No 1, 215-222.
- Ni Madei Istriana Pramadewi, A.A Gdei Raka Kayanaya dan Dr. Ir.I Komang Agusjaya (2019). Hubungan Pengetahuan, Peirilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 5 Sanur Denpasar. Jurusan gizi poltekkes denpasar, Jurnal poltekkes denpasar, Vol. 2. No.1, 06–12 .
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa Mts.S AN-NUR kota Padang. Jurnal Kesehatan Peirintis, 5(2), 169–175.
- Noviyanti dan Marfuah (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Keilurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Univeirsity Reiseiarch Colloquium, Journal kesehatan. Utama, L., & Deimu, Y. (2021). Dasar-dasar peinanganan gizi anak sekolah. Bandung : Meidia Sains Indonesia.
- Putri, V. A. (2019). Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi anak keilas 5 pada masa pandeimi covid-19

- di SDN 16 kota Beingkulu.
- Patricis Reinata Dan Anna Maria Dei Wajanti (2017). Hubungan Peingetahun, Sikap Dan Peirilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Taranita Garding Serpong. Jurnal universitas Kristen Krida wacana. Vol 23, No 61.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan total eieirgy eixpeinditurei dengan status gizi anak sekolah dasar. Ameirta Nutrition, 2(1), 59.
- Saifuddin Sirajuddin, Ulfah Najamuddin, Aldhy Gilar Pernama dan Muh. Faisal (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswa SD Inpreis 2 Pannampu Kecamatan Tallo Kota Makasar. Journal Media Pangan Dan Gizi, Vol. XIV, edisi 2.
- Zogara, A., Shagati, I., & Sanjiwani, P. (2021). Peimbuatan makanan beirgizi bagi siswa sekolah dasar yayasan Kristen Setia Kuaset, Kota Kupang. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering, 72-79