**Kupang Journal of Food and Nutrition Research**
Vol.5, No.1, March 2024, pp. 28-34
ISSN: 2721-4877


# The relationship between nutritional knowledge and macronutrient intake with the nutritional status of elementary school students

**Asweros Umbu Zogara[1], Maria Goreti Pantaleon[1]**
[1]Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

**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.

**Correspondeng Author:***

Asweros Umbu Zogara
Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
Email : 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 eifisiein akan teircapai status gizi optimal yang meimungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, keimampuan keirja 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 reilatif beisar, meliputi karbohidrat,lemak, dan protein. Asupan zat gizi makro yang adeikuat dan proposional sangat dibutuhkan untuk meimeilihara status gizi anak. Pada anak usia 4-18 tahun peimeinuhan keibutuhan energi disarankan seibanyak 45-65%, beirsumber dari karbohidrat, 25-35% lemak dan 10-30% protein. Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi makro teirtentu dapat menyebabkan gangguan, seperti kwashiorkor, marasmus, atau obeisitas. Pada akhirnya keadaan ini meimeipeingaruhi status gizi anak ( Utama, dkk, 2021). Seilain asupan makan, faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah peimahaman seiorang teintang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Nova, dkk, 2018). Pengetahuan teintang ilmu gizi secara umum sangat beirmanfaat dalam sikap dan peirlakuan dalam meimilih bahan makanan dengan tingkat pengetahuan gizi yang reindah akan sulit dalam peineirimaan informasi dalam bidang gizi, bila dibandingkan dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan dapat diperoleh meilalui pengalaman sendiri maupun orang lain. Setiap orang akan meimpunyai status gizi yang baik atau optimal jika makanan yang kita makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan oleih tubuh. Pengetahuan gizi meimeigang peiranan yang sangat peinting di dalam peingggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, sehingga dapat meincapai keadaan gizi seimbang ( Utama, dkk, 2021). Masalah gizi gizi anak sekolah di Indoneisia berdasarkan data Riskeisdas (2018) adalah anak pendek/stunting meincapai 30,7%, seimeintara yang geimuk 8%, dan aneimia sebesar 26%. Tingginya prevalensi keigeimukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi teirjadinya peinyakit kronis seperti peinyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko keisakitan (Novianti, dkk, 2021). Menurut Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, preiseintasei status gizi anak sekolah dan reimaja umur 5-12 tahun di NTT berdasarkan IMT/U, diperoleh preiseintasei sangat kurus 7,8% dan kurus 12,1% dengan preiseintasei rata-rata nasional 3,4% sangat kurus serta 7,5% kurus. Berdasarkan data tersebut provinsi NTT beirada pada urutan peirtama 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 crosectional..peneitian 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 keilas 4 dan 5 beirjumlah 174 orang dengan teiknik total sampling. Variabel penelitian meliputi variabel beibas dan variabel teirikat. Variabel beibas 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 keimampuan siswa dalam peingisian kuesioner yang beirisi peirtanyaan meingeinai gizi. Variabel teirikat dalam penelitian ini adalah status gizi (IMT/U). Data ini dikumpulkan dengan cara meingukur tinggi badan menggunakan alat antropomeitri yaitu microtoise dan meinimbang beirat badan menggunakan alat timbangan digital. Selanjutnya dihitung menggunakan indikator IMT/U dengan softwarei WHO Anthro. Data orang tua diperoleh menggunakan kuesioner. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan meiwawancarai siswa menggunakan form food recall 1x24 jam. Food recall 2x24 jam dapat digunakan untuk meingeitahui asupan rata-rata satu kelompok atau lebih. Data asupan zat gizi makro diolah menggunakan aplikasi nutrysurvey, kemudian dibandingkan dengan angka keiukupan gizi (AKG) 2013 dan dikelompokan

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil distribusi karakteristik responden :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

| Variabel | Kategori | n | % |
|---|---|---|---|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 79 | 45,4 |
| | Perampuan | 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 |

Tabeil 1 kategori laki-laki beirjumlah 79 orang (45,4%) dan peireimpuan 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 beirada 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 meimiliki status gizi gizi kurang 6 orang (3,4%), gizi baik 146 orang (83,9%), gizi lebih 18 orang (10,3%), dan obeisitas 4 orang (2,3%). Berdasarkan tabel 2, berdasarkan hasil analisis menggunakan uji fisher exact menyatakan asupan karbohidrat, asupan protein, aupan lemak, dan pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi

berikut merupakan hasi analisis hubungan antara variabel bebas dan terikat:

Tabel 2. Hubungan antara variabel bebas dan terikat

| Variabel | Kategori | Status gizi | | | | | | | | Pvalu |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 beisar responden meimiliki 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 seidikit dan ada beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu teirbatasnya daya ingat responden, peirkiraan 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, kebiasaan tidak sarapan pagi yang dilakukan siswa karena keiteirlambatan bangun dan langsung meilakukuan 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 oleih asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleih 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 beisar responden meimiliki status gizi baik. Pada penelitian Damayanti, asupan karbohidrat tidak berhubungan dengan status gizi karena sebagian beisar responden asupan karbohidrat kategori kurang. Kekurangan asupan karbohidrat dikarenakan sumber karbohidrat yang dikonsumsi responden kurang beirvariasi. 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 orangtua yang kurang meingeinai asupan karbohidrat dan juga pendapatan keluarga yang menyebabkan asupan karbohidrat kurang. Pada penelitian Sirajuddin, ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi karena sebagian beisar responden yang beirstatus gizi normal didapatkan paling banyak meingkonsumsi meinu sarapan yang berasal dari sumber karbohidrat, seperti diantaranya nasi putih, nasi goreing, nasi kuning, roti, seireial, susu, gula, dan lain seibagainya. Sedangkan yang beirstatus gizi kurang asupan karbohidratnya kurang dari 15% AKG, dikarenakan siswa-siswa ini banyak dari mereka yang meingkonsumsi meinu sarapan berasal dari sumber karbohidrat yang kurang, ada pula diantara mereka yang suka tidak meinghabiskan makanannya ataupun makan dengan jumlah porsi yang sedikit Asupan karbohidrat merupakan suatu zat gizi yang fungsi utamanya seibagai peinghasil energi. Apabila keibutuhan asupan karbohidrat pada anak mencukupi maka akan mempengaruhi status gizi anak menjadi baik. Sebaliknya jika keibutuhan asupan karbohidrat tidak mencukupi maka dapat menyebabkan anak meingalami status gizi kurang. Karbohidrat beirguna seibagai peinghasil utama glukosa yang selanjutnya akan digunakan seibagai sumber utama bagi tubuh. Kelebihan asupan karbohidrat akan dirubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh dalam jumlah yang tidak teirbatas. Hal tersebut akan mempengaruhi status gizi anak, keitika asupan karbohidrat cukup, maka tubuh tidak akan menggunakan cadangan lemak yang ada. Untuk itu sangat peinting seikali meimeinuhi keibutuhan karbohidrat. Tubuh kurus maupun pendek bisa jadi karena jaringan asam amino dan lemak tubuh teilah dioksidasi untuk meinggantikan peiran karbohidrat dalam meimeinuhi keibutuhan energi. Peimeinuhan karbohidrat juga peinting untuk meingoptimalkan keirja otak dan pertumbuhannya (Qymariah dan Nindya, 2018).

**Hubungan asupan protein dengan status gizi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protei in dengan status gizi. Hal ini disebabkan kontribusi asupan protei in dari responden termasuk dalam kategori kurang karena sumber makanan yang dikonsumsi responden kurang beirvariasi dan kurang meingkonsumsi lauk nabati seperti yang teirdapat pada kacang-kacangan, biji bijian yang merupakan sumber protei in tinggi. Jumlah konsumsi makanan yang kurang dan pola konsumsi yang salah dapat menyebabkan asupan beirkurang dan ada beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi yaitu teirbatasnya daya ingat responden, peirkiraan 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 keterlambatan bangun dan langsung melakukan 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 oleih asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleih asupan zat gizi pada masa lampau. Hasil ini sejalan dengan penelitian Eiliza, dkk (2023) dan Pramadeiwi (2019). ada penelitian Eiliza, asupan protei in tidak berhubungan dengan status gizi karena reindahnya tingkat konsumsi makanan sumber protei in, kalaupun menggunakan lauk heiwani 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 infeiksi, yang mempengaruhi asupan nutrisi. Pada penelitian Pramadeiwi, asupan protein tidak berhubungan dengan status gizi karena asupan protei in dari responden yang ceindeirung teirgolong kategori kurang, karena sumber makanan yang dikonsumsi responden kurang beiragam, responden kurang meingasup lauk nabati seperti yang teirdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian yang merupakan sumber protei in yang tinggi. Asupan makan yang kurang dapat dipeingaruhi oleih kuantitas asupan makanan ang kurang dan pola makanan yang teirgolong 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 beisar responden meimiliki asupan protei in kurang. Kurangnya asupan protei in dapat mempengaruhi beirat badan, dan deifisit 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. Penelitiabahwa presentase asupan protei in merupakan preidiktor yang paling beisar pengaruhnya terhadap z-scorei. Protei in sendiri merupakan zat peimbangun yang dapat meimpeirbaiki jaringan-jaringan rusak didalam tubuh. Semakin baik dan konsumsi makanan sumber protein, maka dalam jangka panjang akan memberikan eifeik yaitu peiningkatan 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 meilakukuan 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 oleih asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi banyak ditentukan oleih 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 reifleiksi 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 menghasilkan energi, sedangkan seilebihnya disimpan seibagai lemak tubuh, sesuai dengan keibutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan 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 bervariasi 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 oleih pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipeingaruhi pula oleih 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 oleih 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 meingeinai 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 imbangan 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

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 (Frimei 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 Keicamatan 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 Keicamatan Singaparna. Karya Tulis Ilmiah Kementerian Kesehatan Reipublik Indoneisia Jurusan Gizi Politeiknik Kesehatan Tasikmalaya.

Keivin Kristian, Feilicia Kurniawan, Anggeila 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 Surbaya. 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 Laweiyan Surakarta. Univeirsity Reiseiarch Colloquium, Journal kesehatan. Utama, L., & Deimu, Y. (2021). Dasar-dasar peinanganan gizi anak sekolah. Bandung : Meidia Sains Indoneisia.

Putri, V. A. (2019). Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi anak keilas 5 pada masa pandeimi civid-19

di SDN 16 kota Beingkulu.

Patricis Reinata Dan Anna Maria Dei Wajanti (2017). Hubungan Peingeitahun, Sikap Dan Peirilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Tarakanita 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 eineirgy 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