

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SILO 03 JEMBER

Fadil Umi Laila<sup>1</sup>, Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni<sup>2</sup>, Ely Rahmatika Nugrahani<sup>3</sup>

[fadilumilaila@gmail.com](mailto:fadilumilaila@gmail.com)<sup>1</sup>, [zuhrotulekayulis@unmuhjember.sc.id](mailto:zuhrotulekayulis@unmuhjember.sc.id)<sup>2</sup>,

[elyrahmatikanugrahani@unmuhjember.ac.id](mailto:elyrahmatikanugrahani@unmuhjember.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Jember

### ABSTRAK

Latar Belakang dan Tujuan: Status gizi merupakan indikator penting pertumbuhan dan kesehatan anak usia sekolah. Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah pola makan, meskipun kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 109 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data pola makan diperoleh menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's rho dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil: Mayoritas responden memiliki pola makan kategori cukup dan status gizi kategori baik (normal). Hasil uji Spearman's rho menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan anak, semakin baik pula kecenderungan status gizinya. Namun, status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik, pola asuh dan pengetahuan orang tua, lingkungan makanan, faktor genetik, dan kondisi sosial ekonomi. Kesimpulan dan Implikasi Keperawatan: Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember, meskipun kekuatan hubungannya lemah. Perawat komunitas berperan dalam meningkatkan status gizi anak melalui edukasi gizi seimbang, pemantauan status gizi secara berkala, serta kolaborasi dengan sekolah dan orang tua untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah Dasar, Food Frequency Questionnaire, IMT/U, Pola Makan, Status Gizi.

### ABSTRACT

*Background and Objective: Nutritional status is an important indicator of the growth and health of school-aged children. One of the factors associated with nutritional status is dietary pattern, although it is also influenced by various other factors. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and the nutritional status of elementary school children at SDN Silo 03 Jember. Methods: This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 109 students were selected using a simple random sampling technique. Dietary pattern data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was determined through body weight and height measurements based on the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . Results: The majority of respondents had a moderate dietary pattern and normal nutritional status. The analysis revealed a statistically significant positive relationship between dietary patterns and nutritional status, although the strength of the correlation was weak. These findings indicate that better dietary patterns tend to be associated with better nutritional status among children. However, nutritional status is also influenced by other factors, including physical activity, parental knowledge and parenting practices, the food environment, genetic factors, and the family's socioeconomic status. Conclusion and Nursing Implications: There was a statistically significant relationship between dietary patterns and the nutritional status of elementary school children at SDN Silo 03 Jember, although the strength of the relationship was weak. Community nurses play an important role in improving children's nutritional status by providing balanced*

*nutrition education, conducting regular nutritional status monitoring, and collaborating with schools and parents to promote healthy and sustainable eating habits.*

**Keywords:** *Body Mass Index-For-Age (BMI-For-Age), Dietary Pattern, Elementary School Children, Food Frequency Questionnaire (FFQ), Nutritional Status.*

## **PENDAHULUAN**

Status gizi merupakan parameter fundamental dalam menilai derajat kesehatan populasi. Kondisi kecukupan nutrisi pada kelompok usia anak menjadi salah satu aspek krusial yang wajib mendapatkan perhatian khusus (Susindra & Permatasari, 2023). Kebutuhan akan nutrisi yang proporsional menjadi sangat krusial pada fase ini, mengingat anak tengah berada dalam masa akselerasi kematangan kognitif serta fisik. Namun, fenomena ketidakseimbangan asupan gizi masih sering dijumpai akibat ketidakdisiplinan dalam pemenuhan asupan nutrisi harian, kebiasaan mengonsumsi hidangan siap saji, dan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya gizi seimbang (Gerungan et al., 2023). Penelitian terdahulu mengonfirmasi adanya determinasi linier antara asupan nutrisi dan kondisi fisik anak. Dalam temuan tersebut, optimalisasi pola makan terbukti menjadi faktor krusial yang mendorong peningkatan status gizi pada kelompok usia sekolah (Gerungan et al., 2023).

World Health Organization (WHO, 2024), fenomena malnutrisi global mencakup 462 juta jiwa yang kekurangan berat badan dan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dengan berat badan berlebih. Di samping itu, masalah obesitas juga dilaporkan melanda sekitar 340 juta anak-anak serta remaja pada kelompok usia 5-19 tahun. Situasi tersebut merefleksikan manifestasi double burden of malnutrition, sebuah kondisi ketika persoalan defisit nutrisi dan surplus gizi bermanifestasi secara bersamaan pada populasi yang sama (Torres et al., 2025). Data terbaru dari UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates 2023, angka kejadian status gizi anak-anak di Eropa dan Afrika menunjukkan perbedaan signifikan. Di Eropa, prevalensi anak-anak yang mengalami stunting (pendek untuk umur) relatif rendah, berkisar di sekitar 2,1 juta anak pada 2022, yang menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2012. Sebaliknya, prevalensi overweight (kelebihan berat badan) di Eropa lebih tinggi dibanding Afrika, dengan angka yang terus meningkat, mencerminkan masalah gizi ganda. Sementara itu, di Afrika prevalensi stunting masih tinggi, terutama di wilayah Afrika Barat dan Tengah yang mencapai 23-24%, menggambarkan masalah kekurangan gizi kronis yang cukup serius. Wasting (kurus untuk tinggi badan), sebagai indikator kekurangan gizi akut, juga relatif tinggi di Afrika dengan angka mencapai sekitar 6,8%, sedangkan di Eropa prevalensi wasting jauh lebih rendah. Kondisi gizi anak di Afrika didominasi oleh malnutrisi berupa stunting dan wasting, sementara di Eropa lebih pada masalah overweight yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat (Hayashi et al., 2023).

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi isu serius. Hasil laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) periode 2023, kelompok anak pada rentang usia 5 hingga 12 tahun mencatatkan angka obesitas sebesar 7,8% dan gemuk 11,9%, sementara persentase untuk kategori kurus berada di angka 7,5% serta sangat kurus sebesar 3,5% (Nuralisa et al., 2025). Tingginya angka kejadian obesitas pada anak menempatkan Provinsi Jawa Timur sebagai salah satu wilayah dengan prevalensi yang signifikan, yakni sebesar 22,37% (data ini menampai prevalensi secara nasional yaitu 7,8 %) (Putri et al., 2025). Data status gizi Kabupaten Jember berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 masih menunjukkan beban masalah gizi yang cukup tinggi. Prevalensi stunting mencapai 30,4%, underweight 27,5%, wasting 5,1%, severe wasting 1,6%, dan overweight 2,9%. Angka ini menunjukkan bahwa Jember termasuk wilayah dengan permasalahan gizi kronis dan akut yang signifikan (Abdullah et al., 2024).

Pola konsumsi makanan menjadi salah satu determinan utama yang memengaruhi tingkat kecukupan nutrisi pada siswa sekolah, di mana aspek tersebut bertindak sebagai parameter krusial bagi tumbuh kembang dan kualitas kesehatan mereka. Secara umum, konsumsi nutrisi yang proporsional dan mengandung asupan nutrisi yang adekuat sangat memegang peranan krusial dalam menjaga serta mengoptimalkan kondisi kecukupan nutrisi pada anak (Hasni et al., 2023). Tingkat kerentanan yang tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan dan tumbuh kembang secara signifikan ditemukan pada kelompok anak usia sekolah seperti stunting, kurus, atau obesitas, yang erat kaitannya dengan kebiasaan makan dan asupan nutrisi sehari-hari (Ernawati et al., 2023). Data nasional maupun internasional menunjukkan bahwa ketidakberkalaan dalam pemenuhan nutrisi harian, asupan makanan yang minim zat gizi, dan rendahnya asupan mikronutrien seperti protein, vitamin, dan mineral dapat memicu ketidakseimbangan kondisi nutrisi; hal ini berujung pada terhambatnya maturasi fisik serta performa akademis/kognitif anak (Ernawati et al., 2023). Kebiasaan konsumsi makanan pada murid sekolah dasar juga turut dikondisikan oleh aspek eksternal, kondisi finansial masyarakat, hingga pemahaman pemenuhan nutrisi di lingkup rumah tangga (Prasetyo et al., 2023).

Fenomena tersebut mendorong perlunya kajian komprehensif terkait korelasi antara pola konsumsi dan status nutrisi pada siswa sekolah, guna mengidentifikasi keterhubungan, faktor determinan, serta implikasi yang muncul (Hasni et al., 2023). Kondisi kecukupan nutrisi pada siswa sekolah dasar ditemukan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kebiasaan asupan pangan harian mereka, sebagaimana dibuktikan oleh sejumlah literatur terdahulu. Studi terdahulu dari Permatasari (2023) mengonfirmasi adanya korelasi antara kualitas konsumsi dengan kondisi antropometri anak, di mana keteraturan diet mendukung capaian gizi ideal, sementara asupan yang tidak proporsional memicu deviasi berupa defisit maupun kelebihan nutrisi. Kondisi tersebut diperparah oleh ketidaksesuaian frekuensi makan, rendahnya densitas zat gizi esensial, serta tingginya intensitas konsumsi camilan di luar makanan utama yang secara kolektif merusak keseimbangan metabolik tubuh. Keterkaitan yang erat antara pola makan dengan status gizi dibuktikan secara empiris melalui perolehan p-value sebesar 0,007. Hasil ini menunjukkan bahwa keteraturan serta kualitas konsumsi makanan bertindak sebagai determinan krusial dalam memfasilitasi proses tumbuh kembang anak yang ideal (Permatasari et al., 2023).

Suryani et al. (2025) membuktikan terdapat korelasi yang sangat signifikan antara perilaku konsumsi makanan dengan tingkat kecukupan nutrisi. Kondisi nutrisi yang optimal umumnya dijumpai pada peserta didik yang menerapkan asupan makanan selaras dengan prinsip gizi seimbang, sementara deviasi dari pola tersebut cenderung memicu terjadinya defisit nutrisi. Dengan 44,4% siswa tercatat bergizi kurang, ketidaktepatan pola makan menjadi faktor utama yang memicu kesenjangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh remaja (Suryani et al., 2025).

Penelitian Permatasari (2023), Suryani (2025), dan Hasni (2025) membuktikan bahwa kualitas maupun kuantitas asupan makanan menjadi faktor yang berkorelasi kuat terhadap capaian kondisi nutrisi anak. Ketidakteraturan makan serta rendahnya kualitas asupan terbukti menjadi faktor utama yang berdampak pada pergeseran status nutrisi populasi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hubungan ini diperkuat oleh hasil statistik pada kedua penelitian sebelumnya yang menunjukkan signifikansi kuat, yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara kualitas konsumsi makanan harian dengan pencapaian kondisi kecukupan nutrisi yang ideal. Dampaknya, proses tumbuh kembang anak dapat terganggu akibat adanya ketidakselarasan dalam pemenuhan asupan nutrisi sehari-hari, menurunkan kesehatan, dan meningkatkan risiko ketidakseimbangan gizi, sehingga perbaikan kebiasaan makan menjadi langkah penting untuk mendukung kondisi gizi yang ideal.

Data studi pendahuluan berdasarkan keterangan dan pemeriksaan pada siswa SDN 03 Silo Jember pada tanggal 19 Desember 2025, peneliti mendapatkan hasil pola makan dari 15 siswa kelas 6 yang 3 orang diantaranya mengatakan makan 3 kali dalam 1 hari, 6 orang mengatakan makan 2 kali dalam 1 hari dan 6 orang lainnya mengatakan makan 1 kali dalam 1 hari. Data antropometri IMT/U didapat, status gizi dari 15 siswa kelas 6 yaitu terdiri dari 3 orang siswa dengan obesitas, 2 orang siswa dengan status gizi kurang dan 10 orang lainnya dengan status gizi baik. Data diatas menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran hubungan pola makan dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember sebagai dasar bagi tenaga kesehatan dan pendidik dalam merancang program promosi gizi seimbang.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan dalam penelitian ini guna menguji dan menganalisis keeratan hubungan antara pola makan selaku variabel bebas serta status gizi sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, di mana seluruh variabel data dikumpulkan secara bersamaan dalam satu waktu. Pendekatan point time digunakan dalam desain ini, di mana fenomena yang diamati diukur hanya pada satu momentum waktu spesifik, sehingga peneliti tidak melakukan pemantauan berkala (follow-up) terhadap subjek.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini menguraikan analisis komprehensif mengenai makna dari hasil penelitian yang dikaitkan langsung dengan capaian tujuan penelitian. Temuan mengenai hubungan pola makan dan status gizi pada anak usia sekolah dasar ini selanjutnya akan dibandingkan dengan penelitian sejenis sebelumnya untuk memperkuat orisinalitas dan validitas argumen, dengan dukungan landasan teori yang relevan. Lebih lanjut, bab ini juga akan mengeksplorasi interpretasi hasil pengujian bivariat, keterbatasan studi di lapangan, hingga implikasi klinis maupun komunitasnya dalam lingkup asuhan keperawatan anak.

### **A. Interpretasi dan Diskusi Hasil**

#### **1. Pola Makan Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Silo 03 Jember**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember memiliki pola makan pada kategori cukup. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori pola makan baik, sedangkan sisanya berada pada kategori kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum kebiasaan makan responden telah memenuhi kebutuhan dasar sesuai dengan usia sekolah, namun kualitas maupun keteraturan konsumsi makanan sehari-hari masih belum sepenuhnya optimal sehingga sebagian besar responden belum mencapai kategori pola makan yang baik.

Selaras dengan laporan riset terdahulu, data ini memperkuat bukti bahwa mayoritas anak usia sekolah dasar cenderung memiliki kecenderungan pola konsumsi pangan yang terstruktur dan berkualitas baik. Peneliti tersebut menjabarkan bahwa pola makan yang terbentuk dalam lingkungan keluarga dipengaruhi oleh bagaimana peran ibu dalam memilih, menyediakan, serta mengatur variasi hidangan sehari-hari. Ketika anak memperoleh asupan zat gizi yang diatur secara konsisten, maka kebutuhan metabolisme tubuh dan pertumbuhan sel fisik dapat berjalan dengan optimal. Kaitan positif ini menegaskan bahwa pola makan yang terjaga secara konstan menjadi fondasi utama dalam memelihara kondisi kesehatan anak usia sekolah dasar (Octavia et al., 2026).

Pola makan anak usia sekolah dasar merupakan manifestasi dari interaksi kompleks antara karakteristik biologis internal anak dan determinan sosiodemografi dalam lingkungan keluarga. Secara biologis, periode usia sekolah dasar ditandai dengan pertumbuhan fisik

yang sangat pesat, sehingga tingginya pengeluaran energi akibat aktivitas harian harus diimbangi dengan kualitas kalori yang memadai agar tidak terjadi defisit energi (Surijati et al., 2021). Aktivitas fisik berperan penting sebagai stimulan metabolisme yang berfungsi menstabilkan regulasi nafsu makan anak agar asupan yang masuk sebanding dengan kebutuhan energi riil tubuh (Surijati et al., 2021). Namun, dalam penelitian ini, aktivitas fisik responden belum dikaji secara mendalam, sehingga gambaran pola makan riil anak belum dapat dieksplorasi secara maksimal dan menjadi keterbatasan internal.

Kebutuhan biologis yang dinamis ini semakin kompleks pada responden perempuan, di mana hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa beberapa anak telah memasuki fase menarche (menstruasi pertama). Terjadinya menarche dini secara klinis terbukti memengaruhi fluktuasi hormonal yang berdampak pada penurunan kontrol diri terhadap frekuensi konsumsi makanan olahan kemasan serta makanan tinggi lemak (Hayati Rahmi et al., 2025). Fenomena ini merepresentasikan siklus timbal balik, di mana kualitas pola makan yang buruk dapat mempercepat onset menarche, dan terjadinya menarche itu sendiri dapat mengubah perilaku psikologis serta preferensi konsumsi anak (Hayati Rahmi et al., 2025). Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa tidak dikajinya variabel aktivitas fisik dan adanya variasi status menarche pada responden membatasi pemahaman komprehensif mengenai regulasi energi internal anak, padahal perubahan biologis ini menuntut kebutuhan nutrisi yang lebih spesifik agar tidak menimbulkan manifestasi masalah gizi yang lebih berat.

Faktor biologis internal tersebut pada kenyataannya tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dikendalikan oleh kapasitas kognitif dan daya dukung psikososial di dalam lingkungan keluarga sebagai unit terkecil anak. Literasi nutrisi memegang peran krusial sebagai penentu kemandirian anak saat memilih makanan (Surijati et al., 2021). Individu dengan pengetahuan gizi yang mumpuni cenderung mampu mengimplementasikan prinsip Gizi Seimbang atau pola B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) dalam menentukan pilihan makanan harian mereka (Surijati et al., 2021). Sayangnya, tingkat pengetahuan gizi, baik pada anak maupun pengasuh, tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga menjadi keterbatasan internal lainnya. Keterbatasan data kognisi ini berimplikasi pada kurangnya analisis mendalam mengenai pola asuh makan orang tua (feeding parenting styles) yang secara teknis mencakup strategi memperkenalkan variasi makanan baru, memformulasi jadwal makan yang terstruktur, hingga mengontrol akses pangan anak (Syahroni et al., 2021). Berdasarkan penelaahan ilmiah, absennya data kognisi gizi dan interaksi asuh ini membatasi pemetaan alasan mendasar di balik pemilihan jenis makanan anak, sebab sinergi antara regulasi asuh yang suportif di rumah dan tingkat pengetahuan gizi yang matang merupakan fondasi utama pembentukan perilaku makan yang adaptif (Syahroni et al., 2021).

Lebih jauh lagi, kapasitas keluarga dalam menyerap pengetahuan gizi dan menerapkan pola asuh yang ideal tersebut secara struktural sangat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan kondisi finansial orang tua. Data empiris dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu responden memiliki tingkat pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Dasar (SD) dan pendapatan keluarga berada pada kategori menengah ke bawah. Secara teoretis, tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi positif terhadap kemampuan ibu menyerap informasi kesehatan untuk menyusun menu harian yang padat zat gizi guna menekan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada anak (Syahroni et al., 2021). Ketika rendahnya tingkat pendidikan ini berkolaborasi dengan keterbatasan finansial, maka akan terjadi kompromi nutrisi di dalam rumah tangga, di mana pemenuhan kuantitas makanan untuk mengatasi rasa lapar lebih diprioritaskan dibandingkan pemenuhan kualitas zat gizi makro dan mikro yang esensial (Surijati et al., 2021). Ketimpangan asupan yang didorong

oleh rendahnya tingkat pendidikan dan keterbatasan daya beli ini secara mekanis mempertinggi kerentanan anak terhadap masalah malnutrisi (Asmin et al., 2021). Melalui kondisi tersebut, peneliti menilai bahwa dominasi pendidikan ibu yang rendah serta instabilitas sosial ekonomi menjadi faktor pembatas makro yang kuat, yang secara langsung mengarahkan anak pada pembentukan pola makan yang monoton, rendah densitas gizinya, dan tidak terstruktur.

Kelemahan kontrol nutrisi akibat keterbatasan internal keluarga ini kemudian diperparah oleh paparan faktor eksternal di lingkungan sekolah, tempat di mana anak menghabiskan sebagian besar waktu hariannya secara mandiri. Di SDN Silo 3, lingkungan sekolah menghadirkan dua kutub yang saling bertolak belakang dalam memengaruhi pola makan anak, yaitu jalur pemeliharaan kesehatan dan jalur paparan pangan informal. Di satu sisi, lingkungan sekolah berupaya mengintervensi kualitas asupan siswa melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang dilaksanakan rutin setiap hari di kelas, serta program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang menjalankan pemantauan antropometri di awal semester sebagai bentuk deteksi dini pertumbuhan anak. Program MBG ini secara teoritis menerapkan standarisasi menu gizi seimbang (karbohidrat, protein, sayur, buah) yang dirancang untuk mengontrol kualitas asupan dan merestrukturisasi perilaku konsumsi siswa agar terlepas dari kebiasaan jajan sembarangan (Wahyuni et al., 2026).

Namun di sisi lain, efektivitas program intervensi institusional tersebut menghadapi tantangan besar dari ekosistem kantin sekolah dan pengaruh sosial teman sebaya (peer group). Berdasarkan observasi nyata di lapangan, ditemukan fenomena di mana makanan MBG tidak selalu dihabiskan karena faktor ketidakcocokan menu atau ketidaksukaan terhadap sayur, sehingga anak-anak justru menunjukkan aktivitas konsumsi jajanan yang sangat tinggi di kantin sekolah. Kantin sekolah secara visual mendominasi paparan pangan anak melalui penyediaan makanan rendah gizi dan tinggi penyedap (seperti es, sosis, seblak, bakso, dan mi instan) yang dapat mendegradasi kebiasaan makan sehat (Suriyati et al., 2021). Preferensi konsumsi ini semakin diperkuat oleh dorongan konformitas sosial dengan teman sebaya, di mana keinginan untuk diterima dalam kelompok memicu anak meniru perilaku konsumsi makanan tidak sehat atau junk food (Nareswari et al., 2025). Dari hasil komparasi ini, peneliti menyimpulkan bahwa lingkungan sekolah memiliki kontribusi ganda yang signifikan. Perbaikan pola makan anak tidak hanya selesai pada ketersediaan intervensi kebijakan seperti MBG, melainkan sangat bergantung pada bagaimana sekolah mengendalikan daya tarik kantin serta mengarahkan interaksi sosial teman sebaya agar tidak menjadi kompetitor negatif bagi pemenuhan stabilitas gizi anak.

## 2. Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Silo 03 Jember

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS, ditemukan bahwa mayoritas siswa di SDN 3 Silo Jember memiliki status gizi dalam kategori baik (normal). Hasil penelitian ini secara berurutan menunjukkan bahwa proporsi terbanyak ditempati oleh siswa dengan status gizi baik, yang kemudian disusul oleh kategori obesitas, status gizi lebih (overweight), dan kelompok yang paling sedikit adalah siswa dengan status gizi kurang. Hasil yang diperoleh dalam kajian ini menunjukkan adanya relevansi yang kuat dengan temuan ilmiah terdahulu oleh Indah Permatasari, Ritanti, dan Tatiana (2023) di MI Sa'adatudarain Limo, yang menjelaskan bahwa status gizi anak usia sekolah secara dominan berada dalam kategori baik (Permatasari et al., 2023). Di sisi lain, munculnya fenomena gizi lebih dan obesitas sebagai urutan kedua terbanyak dalam penelitian ini juga memiliki kemiripan dengan hasil penelitian sebelumnya di SD Don Bosco Bitung (Gerungan et al., 2023). Asupan nutrisi yang tinggi karbohidrat, lemak, serta gula namun minim serat, ditambah dengan frekuensi makan yang berlebihan, diidentifikasi sebagai faktor utama yang memicu terjadinya obesitas dan status gizi lebih pada anak usia sekolah. Dengan demikian,

gambaran sebaran status gizi di SDN 3 Silo Jember memperkuat teori bahwa karakteristik status gizi anak sekolah saat ini cenderung didominasi oleh status gizi yang baik, namun memiliki tantangan tersendiri pada angka kejadian gizi lebih dan obesitas (Gerungan et al., 2023).

Status gizi anak sekolah dasar pada hakikatnya dibentuk oleh interaksi dinamis antara faktor internal fisiologis dan eksternal lingkungan. Sebagai fondasi utama, status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu yang mencakup usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik (Hayashi et al., 2023). Hasil penelitian di SDN 3 Silo Jember menunjukkan bahwa populasi responden didominasi oleh anak berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia rata-rata berkisar antara 9 hingga 10 tahun. Secara klinis, kriteria usia dan jenis kelamin ini memegang peranan krusial terhadap status gizi karena pada usia pra-remaja terjadi lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) serta fluktuasi hormonal yang membedakan laju metabolisme basal antara anak laki-laki dan perempuan.

Di sisi lain, karakteristik biologis tersebut berinteraksi langsung dengan aktivitas fisik harian yang berfungsi sebagai regulator pengeluaran energi (*energy expenditure*) (Hayashi et al., 2023). Aktivitas fisik yang tinggi akan membakar kalori secara optimal, sedangkan aktivitas yang rendah cenderung memicu penumpukan lemak. Namun, dalam penelitian ini, variabel aktivitas fisik tidak diteliti secara mendalam atau komprehensif, sehingga dinamika status gizi dari sudut pandang pengeluaran energi belum dapat digambarkan secara spesifik. Akibatnya, ketiadaan data ekuilibrium yang presisi antara asupan nutrisi dan energi yang keluar melalui aktivitas fisik ini berpotensi memicu deviasi gizi, baik berupa defisit energi kronis maupun akumulasi kalori sedenter pada siswa.

Karakteristik personal ini kemudian termanifestasi secara nyata dalam variabel pola makan harian, di mana mayoritas responden di SDN 3 Silo memiliki karakteristik konsumsi harian yang berada dalam kategori cukup. Berdasarkan penelitian terdahulu, keteraturan dan kualitas mutu konsumsi tersebut memegang peranan krusial sebagai penyuplai energi utama untuk pertumbuhan biologis dan efisiensi aktivitas akademis. Sehingga pola pemenuhan nutrisi yang suboptimal seperti asupan tidak terjadwal serta tingginya intensitas konsumsi kudapan kaya glukosa, natrium, dan lipid secara linier akan langsung memperburuk parameter antropometri anak (Asmin et al., 2021). Dinamika pemenuhan nutrisi harian tersebut tidak dapat dipisahkan dari derajat atau status kesehatan anak, karena kapasitas fisiologis organismik dalam mengasimilasi, mencerna, dan mengabsorpsi zat gizi sangat bergantung pada imunitas tubuh (Abdullah et al., 2024). Ketika siswa terjangkit penyakit infeksi kronis atau berulang, seperti gastroenteritis atau infeksi saluran pernapasan akut, akan terjadi disregulasi metabolik berupa supresi nafsu makan dan eskalasi katabolisme energi yang memicu defisit nutrisi berkelanjutan (Asmin et al., 2021). Menyadari hubungan timbal balik yang mutakhir ini, SDN Silo 3 telah secara aktif mengimplementasikan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui deteksi dini tumbuh kembang berupa pengukuran tinggi dan berat badan berkala pada setiap awal semester sebagai instrumen preventif yang strategis.

Namun demikian, baik pola makan maupun status kesehatan anak pada realitasnya dikendalikan oleh faktor internal keluarga, yakni tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua serta kondisi sosial ekonomi. Faktanya diketahui bahwa sebagian besar ibu dari siswa di SDN Silo 3 memiliki latar belakang pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Dasar (SD). Rendahnya pendidikan formal ini secara langsung membatasi kedalaman literasi gizi, sehingga memicu pola asuh nutrisi yang salah sasaran, seperti tingginya ketergantungan terhadap produk pangan ultra-proses (Asmin et al., 2021). Hambatan kognitif ini diperberat oleh struktur sosioekonomi keluarga, di mana mayoritas orang tua siswa memiliki tingkat pendapatan yang tergolong dalam strata ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan

penelitian sebelumnya, dijelaskan bahwa keterbatasan finansial ini bertindak sebagai pembatas struktural (*structural barrier*) yang memotong daya beli (*purchasing power*) keluarga terhadap komoditas pangan berkualitas tinggi seperti protein hewani dan sayuran segar. Sehingga memaksa mereka beralih pada alternatif pangan murah padat energi yang miskin zat gizi mikro (Suriyati et al., 2021).

Pada akhirnya, keterbatasan pemenuhan gizi di tingkat rumah tangga ini semakin diperparah oleh paparan eksternal dari lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa. Di lingkungan sekolah, peneliti menemukan fenomena empiris berupa tingginya preferensi jajan siswa pada waktu istirahat di kantin yang didominasi oleh makanan olahan rendah nutrisi seperti bakso, seblak, sosis bakar, dan es berperisa. Lingkungan sekolah yang bersifat obesogenik ini menstimulasi habituasi terhadap konsumsi yang kurang sehat karena mempermudah anak mengakses zat aditif dan gula secara ekssesif. Guna memutus rantai masalah nutrisi ini, pemerintah sebenarnya telah mengintegrasikan program intervensi Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang didistribusikan secara rutin setiap hari melalui metode makan bersama di kelas SDN Silo 3 sebagai strategi nasional untuk mereduksi stunting dan gizi buruk. Kendati demikian, efektivitas program eksternal ini di lapangan menghadapi tantangan besar karena muatan nutrisinya tidak terabsorpsi maksimal dengan beberapa siswa cenderung menyisakan makanan akibat ketidakcocokan cita rasa, adanya resistensi terhadap sayuran, serta adanya distraksi kelompok sebaya yang membuat mereka lebih memilih jajan di kantin dan hanya meminum jatah susu saja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa keberhasilan perbaikan status gizi anak tidak hanya bertumpu pada aspek penyediaan (*supply*) semata, melainkan sangat dipengaruhi oleh akseptabilitas anak serta kontrol komprehensif terhadap lingkungan di sekitarnya (Qomarrullah et al., 2025).

### 3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Silo 03 Jember.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember. Korelasi searah yang ditemukan mengindikasikan bahwa perbaikan pada aspek pola konsumsi makanan anak memiliki keterkaitan erat dengan peningkatan kualitas status nutrisi mereka. Akan tetapi, tingkat keeratan korelasi yang ditemukan berada pada kategori lemah, sehingga menunjukkan bahwa pola makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi anak. Dengan kata lain, meskipun pola makan memiliki peranan terhadap status gizi, kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut berkontribusi terhadap keseimbangan asupan dan kebutuhan zat gizi.

Temuan dalam studi ini memperkuat eksistensi penelitian terdahulu, yang secara konsisten membuktikan adanya korelasi searah antara kebiasaan konsumsi makanan dengan kondisi nutrisi anak usia sekolah (Gerungan et al., 2023). Kajian tersebut memaparkan bahwa tingkat pemenuhan gizi yang optimal pada anak berperan krusial dalam menunjang status nutrisi yang lebih baik, apabila dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kebiasaan makan kurang representatif. Hasil studi ini juga memperlihatkan adanya kasus berat badan berlebih dan obesitas pada kelompok anak, walaupun pola konsumsi sebagian besar responden sebenarnya sudah berada pada kategori frekuensi tinggi. Keseimbangan energi tubuh yang memengaruhi status gizi terbukti tidak hanya bersumber dari intensitas konsumsi harian, melainkan juga disokong oleh berbagai variabel kompleks lainnya yang saling berinteraksi (Gerungan et al., 2023).

Berdasarkan tabulasi silang data penelitian, terlihat sebaran yang tidak linear antara kedua variabel. Sebagian responden dengan kategori konsumsi kurang nyatanya tetap memiliki status gizi baik maupun obesitas. Kondisi sebaliknya pun terjadi, di mana status

gizi lebih dan obesitas tetap dijumpai pada responden yang memiliki pola makan dalam kategori baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa status gizi pada anak tidak semata-mata ditentukan oleh pola konsumsi, melainkan turut dipengaruhi oleh berbagai faktor determinan lainnya. Status gizi merupakan hasil keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dalam jangka panjang, sedangkan pola makan yang diukur melalui kuesioner hanya menggambarkan kebiasaan makan pada periode tertentu. Selain itu, kategori pola makan dalam penelitian ini menggambarkan skor kebiasaan makan sehingga tidak selalu mencerminkan jumlah asupan energi yang dikonsumsi. Oleh karena itu, kemungkinan terdapat faktor lain yang turut memengaruhi status gizi anak, seperti aktivitas fisik, faktor genetik, kondisi metabolisme, penyakit infeksi, maupun faktor lingkungan yang tidak diukur dalam penelitian ini. Kondisi tersebut diduga menjadi salah satu penyebab hubungan antara pola makan dan status gizi pada penelitian ini berada pada kategori lemah.

Salah satu faktor yang memengaruhi pola makan sekaligus status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan penting yang secara simultan memberikan kontribusi terhadap kebiasaan konsumsi (pola makan) serta kondisi antropometris (status gizi) anak. Sebaliknya, tingkat aktivitas yang rendah pada anak berkorelasi dengan peningkatan perilaku sedentari, seperti durasi penggunaan gawai (screen time) atau menonton televisi, yang kerap diikuti oleh tingginya konsumsi camilan padat energi. Situasi ini berpotensi memicu penurunan kualitas pola konsumsi makanan, yang pada akhirnya turut memengaruhi fluktuasi status nutrisi individu. Keterkaitan antara intensitas aktivitas fisik dengan risiko terjadinya obesitas pada anak usia sekolah telah dikonfirmasi dan diselaraskan oleh sejumlah temuan empiris sebelumnya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada dikesampingkannya parameter aktivitas fisik, sehingga eksistensi pengaruhnya terhadap korelasi pola konsumsi pangan dan kondisi antropometri subjek belum dapat diidentifikasi. Aspek ini menjadi salah satu batasan penelitian, sebab determinan seperti pola aktivitas fisik diketahui mempunyai korelasi yang signifikan terhadap fluktuasi status gizi anak (Wansyaputri et al., 2021).

Faktor berikutnya adalah pengetahuan dan pola asuh orang tua. Pada penelitian ini, karakteristik orang tua menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat pendidikan dasar. Tingkat pendidikan tersebut dapat memengaruhi pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi anak. Namun, aspek pola asuh makan tidak diteliti secara khusus sehingga pengaruhnya terhadap pola makan dan status gizi belum dapat dijelaskan secara mendalam dan menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Menurut beberapa penelitian, orang tua berperan dalam mengatur jenis makanan yang dikonsumsi anak, membatasi konsumsi jajanan, serta membentuk kebiasaan makan sehari-hari. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menyediakan makanan bergizi seimbang dan mengarahkan anak pada kebiasaan makan yang sehat sehingga dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal. Sebaliknya, kurangnya pengawasan orang tua dapat menyebabkan anak lebih sering mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam yang berdampak terhadap status gizi (Gerungan et al., 2023). Temuan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa keluarga, khususnya ibu, memiliki peran penting dalam menentukan pola konsumsi dan status gizi anak (Aini & Zahariah, 2022).

Selain itu, lingkungan makanan di sekolah juga berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi anak. Dalam pelaksanaan penelitian ini, lingkungan sekolah memiliki kantin yang menjual berbagai jenis makanan dan jajanan sehingga siswa memiliki akses yang mudah untuk membeli makanan selama berada di sekolah. Selain itu, sekolah juga telah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Namun, berdasarkan hasil observasi peneliti, masih terdapat beberapa siswa yang tidak menghabiskan makanan MBG karena berbagai alasan, seperti tidak menyukai menu yang disediakan atau lebih memilih membeli

jajanan di kantin. Kondisi tersebut diduga turut memengaruhi pola makan anak selama di sekolah. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa tersedianya berbagai jenis jajanan di sekitar sekolah memudahkan anak memilih makanan sesuai keinginannya. Apabila makanan yang tersedia didominasi oleh makanan tinggi kalori dan rendah zat gizi, maka anak cenderung mengonsumsinya lebih sering sehingga kualitas pola makan menjadi kurang baik dan dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi (Gerungan et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa meningkatnya ketersediaan makanan ringan dan minuman tinggi energi merupakan salah satu penyebab meningkatnya kejadian obesitas pada anak (Banjarnahor et al., 2022).

Karakteristik serta mutu dari asupan yang dikonsumsi juga berperan penting sebagai salah satu elemen determinan lainnya. Berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen FFQ dalam studi ini, teridentifikasi bahwa mayoritas anak masih lebih sering mengonsumsi makanan pokok dan lauk hewani dibandingkan dengan sayur, buah, serta beberapa sumber protein nabati. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas konsumsi pangan anak belum sepenuhnya beragam sesuai prinsip gizi seimbang sehingga dapat memengaruhi status gizinya. Tinjauan literatur terdahulu menunjukkan adanya ketimpangan konsumsi pangan, di mana asupan sumber karbohidrat, susu, serta protein hewani mendominasi, sementara pemenuhan gizi dari sayur, buah, dan protein nabati cenderung masih minim. Ketidakseimbangan jenis makanan tersebut menyebabkan asupan zat gizi menjadi kurang optimal karena kebutuhan vitamin, mineral, dan serat tidak terpenuhi secara memadai. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas pola makan sekaligus berpengaruh terhadap status gizi. Temuan ini didukung oleh peneliti yang menyatakan bahwa pola konsumsi makanan yang tidak seimbang berhubungan dengan status gizi anak sekolah (Suriyati et al., 2021).

Faktor lain yang turut mengintervensi dinamika status gizi adalah kebiasaan mengonsumsi makanan instan kaya kalori (fast food) dan makanan tidak sehat (junk food). Pada penelitian ini, lingkungan sekolah juga menyediakan berbagai jajanan seperti bakso, seblak, sosis, dan makanan olahan lainnya yang banyak diminati siswa. Data dari kuesioner FFQ memperlihatkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan olahan maupun sajian instan masih ditemukan pada sejumlah anak dalam kurun waktu tertentu. Adapun makanan cepat saji yang dikonsumsi yaitu mie, sosis dan nugget. Perilaku konsumsi yang tidak terkontrol tanpa disertai pengeluaran energi melalui aktivitas fisik yang adekuat berpotensi memicu akumulasi berat badan berlebih hingga obesitas. Jenis hidangan instan pada umumnya mengantongi densitas kalori, gula, garam, dan lemak jenuh yang melimpah, namun sangat defisit dalam hal kandungan serat esensial maupun zat gizi mikro. Konsumsi yang dilakukan secara kontinu dan dalam jangka panjang berpotensi membentuk pola makan tidak seimbang, yang pada akhirnya memperbesar peluang terjadinya gizi lebih hingga obesitas. Temuan ini selaras dengan studi terdahulu yang menegaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji memiliki korelasi signifikan terhadap risiko obesitas pada siswa sekolah (Nareswari et al., 2025).

Selain faktor perilaku, faktor genetik juga berperan dalam memengaruhi status gizi. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa riwayat obesitas dalam keluarga dapat meningkatkan kecenderungan anak mengalami obesitas karena adanya pengaruh metabolisme dan penyimpanan lemak yang diturunkan secara biologis. Walaupun genetik tidak secara langsung menentukan pola makan, faktor ini dapat memperkuat dampak pola makan yang kurang baik terhadap status gizi. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Fuadillah, 2022) yang menyatakan bahwa obesitas pada orang tua, terutama ibu, merupakan salah satu faktor genetik yang meningkatkan risiko obesitas pada anak. Namun, penelitian ini tidak mengkaji riwayat genetik maupun obesitas pada orang tua sehingga

pengaruh faktor genetik terhadap status gizi anak tidak dapat dianalisis.

Faktor lain yang memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan perilaku makan dan kondisi antropometri anak adalah tingkat sosial ekonomi orang tua. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa klasifikasi ekonomi keluarga responden didominasi oleh kelompok berpenghasilan rendah. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan yang beragam dan bergizi sehingga dapat berdampak terhadap pola makan dan status gizi anak. Kemampuan sebuah keluarga untuk menyajikan pangan yang beraneka ragam dan menjangkau pembelian jajanan luar, secara signifikan ditentukan oleh kapasitas ekonomi mereka berdasarkan literatur yang ada. Keluarga dengan ekonomi yang lebih baik memiliki akses terhadap berbagai jenis makanan, termasuk makanan cepat saji, sedangkan keluarga dengan ekonomi rendah dapat mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan bergizi. Oleh karena itu, kondisi ekonomi berpengaruh terhadap kualitas pola makan yang selanjutnya memengaruhi status gizi anak (Madiha et al., 2026).

Faktor terakhir adalah nafsu makan dan kebiasaan makan anak. Berdasarkan hasil FFQ penelitian ini, masih ditemukan anak yang memiliki kebiasaan memilih jenis makanan tertentu dan belum mengonsumsi berbagai kelompok pangan secara seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak masih perlu ditingkatkan agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal dan mendukung status gizi yang baik. Anak dengan nafsu makan tinggi cenderung lebih sering mengonsumsi makanan, sedangkan anak yang memilih-milih makanan atau tidak menyukai sayur dan buah cenderung memiliki kualitas pola makan yang kurang baik. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung dalam jangka panjang, maka keseimbangan asupan zat gizi akan terganggu sehingga dapat memengaruhi status gizi anak (Gerungan et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Status gizi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti aktivitas fisik, pengetahuan dan pola asuh orang tua, lingkungan makanan, jenis dan kualitas makanan, kebiasaan mengonsumsi junk food dan fast food, faktor genetik, status sosial ekonomi keluarga, serta nafsu makan dan kebiasaan makan anak. Berbagai faktor tersebut mengintervensi pola makan berdasarkan aspek frekuensi, jenis, kuantitas, serta kualitas asupan. Manifestasi dari pola makan ini kemudian menentukan status gizi individu melalui interaksi dinamis antara pemenuhan zat gizi dan kebutuhan energi tubuh. Asupan energi yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gizi lebih atau obesitas, sedangkan asupan yang tidak mencukupi dalam jangka panjang dapat menyebabkan gizi kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi anak tidak hanya ditentukan oleh pola konsumsi, melainkan juga hasil interaksi dari berbagai determinan lainnya. Dengan demikian, intervensi untuk menjaga kondisi gizi yang optimal harus dilakukan secara komprehensif dengan menyasar seluruh faktor pendukung tersebut.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Penelitian ini tidak mengkaji laju metabolisme individu dan tingkat aktivitas fisik secara mendalam. Padahal, kedua faktor tersebut secara fisiologis meregulasi pengeluaran energi (energy expenditure) serta menstimulasi rasa lapar yang menentukan frekuensi dan porsi makan anak. Ketiadaan variabel ini menyebabkan dinamika pola makan responden belum dapat tergambarkan secara menyeluruh.
2. Variabel pengetahuan gizi anak tidak diukur dalam penelitian ini. Karakteristik kognitif ini sejatinya krusial karena melandasi kesadaran dan kemampuan anak dalam

memilih makanan yang sehat serta membatasi konsumsi makanan yang tidak bergizi. Eksklusi variabel ini membatasi analisis komprehensif terhadap faktor determinan pola makan.

3. Faktor pola asuh, khususnya peran ibu dalam memfasilitasi ketersediaan pangan, regulasi jadwal, dan pembentukan kebiasaan makan sejak dini, tidak diukur secara langsung. Tidak diintegrasikannya variabel pola asuh ini menjadi keterbatasan internal dalam memetakan faktor eksternal yang mengontrol perilaku makan anak.
4. Penelitian ini mengeksklusi pengukuran aktivitas fisik sebagai bagian dari karakteristik individu yang menentukan status gizi. Akibatnya, analisis mengenai ekuilibrium antara asupan kalori dan pengeluaran energi menjadi terbatas, sehingga fluktuasi status gizi (gizi kurang maupun gizi lebih) belum dapat dijustifikasi secara presisi dari aspek pengeluaran energi tubuh.
5. Tidak seluruh kuesioner diisi secara langsung oleh orang tua atau wali yang menjadi pengasuh utama anak. Sebagian kuesioner diisi oleh anggota keluarga lain yang belum tentu mengetahui secara menyeluruh kebiasaan makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi menimbulkan variasi informasi (information bias) yang diperoleh, sehingga akurasi data terkait pola makan responden dapat dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pengetahuan dan keterlibatan pengisi kuesioner terhadap aktivitas makan anak.

### **C. Implikasi dalam Bidang Keperawatan**

Temuan komprehensif mengenai gambaran pola makan dan status gizi siswa di SDN 3 Silo Jember memberikan implikasi strategis terhadap peran perawat komunitas (community health nurse) dalam melakukan restrukturisasi pada lingkungan makro dan mikro keluarga. Perawat komunitas dituntut untuk memperluas lokus intervensinya dengan tidak hanya berfokus pada individu anak, melainkan secara makro menyasar unit terkecil yaitu lingkungan keluarga dan ekosistem sekolah. Mengingat fakta adanya dominasi pendidikan ibu yang rendah serta keterbatasan finansial sebagai hambatan struktural (structural barrier), perawat komunitas harus memformulasikan program edukasi literasi gizi yang adaptif dan aplikatif. Pendekatan ini dapat diwujudkan melalui pelatihan modifikasi menu berbasis B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang terjangkau secara ekonomis guna memutus rantai ketergantungan pada makanan olahan ultra-proses di tingkat rumah tangga. Selain itu, perawat komunitas dapat menyelenggarakan penyuluhan kesehatan kepada orang tua mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, pemilihan jajanan yang sehat, serta memberikan contoh menu harian bergizi seimbang yang mudah diterapkan sesuai kebutuhan gizi anak usia sekolah dan kondisi ekonomi keluarga.

Selain itu, perawat komunitas juga perlu menginisiasi pembentukan regulasi "Kantin Sehat" di ekosistem sekolah untuk menekan sifat lingkungan yang obesogenik. Melalui advokasi bersama pihak manajemen sekolah, perawat dapat menyusun sistem penapisan (screening) berkala terhadap jenis jajanan yang dijual, mengedukasi pedagang mengenai pembatasan zat aditif, natrium, serta lipid eksekutif. Melalui langkah strategis ini, perawat komunitas dapat berfungsi sebagai agen perubahan yang efektif dalam menjembatani intervensi kebijakan institusional, seperti program Makan Bergizi Gratis (MBG), agar pelaksanaannya di lapangan tidak berkompetisi secara negatif dengan paparan ekosistem jajanan informal di sekitar sekolah.

Di sisi lain, temuan sebaran status gizi yang didominasi kategori baik namun diikuti oleh tingginya angka obesitas dan gizi lebih memberikan implikasi nyata bagi perawat anak (pediatric nurse) untuk melakukan optimalisasi asuhan klinis dan edukasi adaptif pada siswa. Fenomena deviasi gizi ini menuntut pergeseran paradigma asuhan keperawatan

melalui revitalisasi program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam aspek deteksi dini tumbuh kembang secara berkala. Intervensi klinis yang dilakukan perawat anak tidak boleh lagi sekadar berhenti pada aktivitas pengukuran antropometri di awal semester, melainkan harus ditindaklanjuti dengan pemetaan dan manajemen asuhan keperawatan spesifik bagi anak yang mengalami gizi lebih (overweight) dan obesitas melalui pendekatan modifikasi perilaku konsumsi secara personal.

Lebih lanjut, peran perawat anak menjadi semakin krusial dalam memitigasi kompleksitas biologis pada siswi pra-remaja yang mengalami menarche dini di sekolah dasar. Perawat anak berkewajiban menyelenggarakan konseling khusus mengenai kesehatan reproduksi dan regulasi nutrisi remaja guna meminimalisasi fluktuasi hormonal yang berisiko menurunkan kontrol diri anak terhadap konsumsi makanan tinggi lemak. Guna mengatasi tantangan rendahnya akseptabilitas menu MBG serta adanya resistensi siswa terhadap sayur, perawat anak dapat menerapkan metode edukasi berbasis kelompok sebaya (peer group education). Pendekatan kelompok ini dirancang untuk memanfaatkan konformitas sosial anak usia sekolah ke arah yang positif, sehingga kebiasaan menghabiskan makanan bergizi seimbang dan pembatasan konsumsi junk food dapat terbentuk secara kolektif melalui dukungan timbal balik dalam lingkungan pertemanan mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas anak sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember memiliki pola makan dalam kategori cukup. Kategori cukup menunjukkan bahwa konsumsi makanan responden telah memenuhi sebagian besar kebutuhan makan sehari-hari, namun frekuensi, jenis, dan keberagaman makanan yang dikonsumsi belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran gizi seimbang sehingga masih memerlukan perbaikan.
2. Sebagian besar anak sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember menunjukkan status gizi yang baik (normal), dimana kategori gizi baik menunjukkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak berada dalam rentang normal sesuai standar WHO, sehingga mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan energi tubuh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SDN Silo 03 Jember, di mana semakin baik kualitas pola makan, semakin optimal pula status gizinya. Meskipun demikian, kekuatan hubungan berada dalam kategori lemah yang mengindikasikan bahwa status gizi anak juga turut dipengaruhi oleh determinan kesehatan lainnya, seperti aktivitas fisik dan intervensi lingkungan sekolah.

## **Saran**

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat terus mengoptimalkan pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui edukasi gizi secara berkala, pemantauan status gizi siswa, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku makan sehat. Selain itu, sekolah perlu meningkatkan pengawasan terhadap pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), termasuk melakukan evaluasi terhadap tingkat penerimaan menu oleh siswa agar makanan yang disediakan dapat dikonsumsi secara optimal. Sekolah juga diharapkan memperketat pengawasan terhadap jenis jajanan yang dijual di kantin dan lingkungan sekitar sekolah sehingga pilihan makanan yang tersedia lebih sehat dan bergizi seimbang.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, perawat anak, dan petugas puskesmas, diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang, khususnya konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya aktivitas fisik bagi anak usia sekolah. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pemantauan pola makan anak di rumah, pemilihan jajanan sehat, serta penyusunan contoh menu harian bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak dan kondisi ekonomi keluarga. Tenaga kesehatan juga diharapkan melakukan pemantauan status gizi secara berkala melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), memberikan konseling bagi anak yang mengalami masalah gizi, serta bekerja sama dengan pihak sekolah dalam mendukung pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dan pengembangan kantin sehat sebagai upaya menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku makan sehat.

## 3. Bagi Orang Tua dan Siswa

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam memantau dan membimbing pola makan anak di rumah dengan menyediakan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman sesuai kebutuhan anak usia sekolah. Orang tua juga diharapkan membiasakan anak mengonsumsi sayur, buah, sumber protein, serta membatasi pemberian makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Sementara itu, siswa diharapkan berpartisipasi aktif dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan mengonsumsi makanan yang telah disediakan sesuai anjuran, tidak memilih-milih makanan, terutama sayur dan lauk, serta menerapkan kebiasaan makan bergizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara rutin agar status gizinya tetap optimal. Dengan adanya kerja sama antara orang tua dan siswa dalam menerapkan pola makan sehat, diharapkan kualitas asupan gizi anak dapat meningkat sehingga mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pencapaian status gizi yang optimal.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi pola makan dan status gizi anak, seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, pola asuh orang tua, riwayat penyakit infeksi, lingkungan sekolah, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Selain itu, disarankan menggunakan desain penelitian yang mampu menjelaskan hubungan sebab akibat sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak usia sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Puspasari, D., Ariawan, I., Thaha, R., Witoelar, F., Syafiq, A., & Avenzora, A. (2024). Survey Status Gizi Indonesia 2024.
- Aini, N., & Zahariah, S. (2022). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Keragaman Pangan Ibu Hamil di Puskesmas Sukowono. *Jurnal Kesehatan*, 9(3). <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.266>
- Anggraeni, Z. E. Y., Zulka, A. N., Rahmawati, L. E., & Febriant, R. D. (2025). Analisis Kejadian Gangguan Kelebihan Gizi ( Overweight ) pada Anak di Kecamatan Panti Kabupaten Jember . *The Indonesian Journal of Health Science*.
- Asmin, Arfah, Ka. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar . *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* .
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1), 98–111. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Azzarah Putri, M., & Mutiara Putri, I. (2026). Hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada siswi SD Muhammadiyah Mantaran Sleman Yogyakarta. *Avicenna : Journal of Health*

- Research, 9(1). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v9i1.1746>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Callahan, E. A. (2022). Approaches to Assessing Intake of Food and Dietary Supplements in Pregnant Women and Children 2 to 11 Years of Age: Proceedings of a Workshop Series.
- Ernawati, F., Efriwati, Nurjanah, N., Aji, G. K., Hapsari Tjandrarini, D., Widodo, Y., Retiaty, F., Prihatini, M., Arifin, A. Y., Sundari, D., Rachmalina, R., Salimar, Julianti, E. D., Aidi, M. N., & Syauqy, A. (2023). Micronutrients and Nutrition Status of School-Aged Children in Indonesia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/4610038>
- Eyes, I. N. (2025). Evaluasi Program Makan Siang Gratis di Sekolah: Dampak terhadap Gizi, Kesehatan, dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Fuadillah, R. ayu. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Selama Pandemi Covid-19. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i1.496>
- Gerungan, N., Marceley, & Katuuk, C. T. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD Don Bosco Bitung . *Klabar Jurnal Of Nursing*, 5.
- Hasni, D., Ellia, R., Khalila, A. S., & Anggraini, D. (2023). The Relationship Between Diet And Nutritional Status Balance In Adolescents. *Nusantara Hasana Journal*, 3(6), 159–173.
- Hayashi, C., Krasevec, J., Borghi, E., Dominguez, E., Serajuddin, U., & Suzuki, E. (2023). Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates 2023.
- Hayati Rahmi, M., Tunggal, T., Kristiana, E., Studi Kebidanan, P., Sarjana Terapan, P., Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin, P., & Abstrak, I. (2025). Sinergi : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Telang Siong Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 2025.
- Herdiana, D. (2025). Implementasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG): Faktor-faktor Pendorong dan Penghambat . *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- Iswahyudi, M. S. , Wulandari, R., Samsuddin, H. , Sukowati, I. , Nurhayati, S. , Makrus, M. , & Febianingsih, N. P. E. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/51/2022 - Paralegal.id. (2022). <https://paralegal.id/peraturan/keputusan-menteri-kesehatan-nomor-hk-01-07-menkes-51-2022/>
- Madiha, S. N. Z., Arief, R. Q., & Lusiana, N. (2026). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pendidikan Ibu, dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 7(2), 65–75.
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>
- Muin, M. P. (2023). Metode penelitian kuantitatif.
- Nareswari, K. N., Muwahidah, M., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 150–158. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2035>
- Norfai, S. K. M. (2022). Analisis Data Penelitian (Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat). Qiara Media.
- Nuralisa, Leonard Bolang, A. S., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado . *Health & Medical Sciences*.
- Octavia, N. N. , Ispriantari, A., & Roesardhyati, R. (2026). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar . *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Permatasari, I., Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia

- Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12.
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. In *International Journal of Child Care and Education Policy* (Vol. 17, Number 1). Springer. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Primalova, A., & Stefani, M. (2023). The Relationship between Nutritional Status, Junk Food Consumption, and Exercise Habits of Adolescent Girls in Jakarta with the Incidence of Primary Dysmenorrhea . *Amerta Nutrition*.
- Purwatyningsih, E., & Nursanti, I. (2024). Model Teori Konsep Keperawatan Nola J Pender 'Health Promotion Model.' *Journal Of Health And Medical Research*.
- Puteri, S. K. S., Kartini, A., Nuryana, R., & Sumarm. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bontokassi Kecamatan Galesong Selatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Putri, R. A., Hasina, S. N., Rohmawati, R., Faizah, I., & Sari, R. Y. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Anak Dan Remaja . *Jurnal Ilmiah Keperawatan* , 11.
- Qomarrullah, R., Suratni, S., Wulandari S, L., & Sawir, M. (2025). Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 5(2), 130–137. <https://doi.org/10.51577/ijpublication.v5i2.660>
- Saba, I. S., & Nursanti, I. (2024). Analisa Bagan Teori Promotion Health Model Nola J. Pender . *Journal of Nursing*.
- Sabrina, G., & Utami, L. (2025). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini pada Remaja Putri di Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 304–318. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.98>
- Sadiyah, I. H., Rusnaedi, P., Elizabeth, B., & Rahayu, P. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i1.255>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*.
- Suryani, Toaha, A., & Adib, N. (2025). Hubungan Status Gizi Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP Negeri 3 Samarinda Tahun 2025 . *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* , 1.
- Susindra, Y., & Permatasari, R. A. W. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri . *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan* .
- Syahroni, M. H. A., Astut, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*.
- Syapitri, H. , Amila, N. , & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Torres, K., Cáceres-Durán, M. A., Orellana, C., Osorio, M. , & Simón, L. (2025). Nutritional imbalances among university students and the urgent need for educational and nutritional interventions. *Frontiers in Nutrition*.
- Wahyuni, E. T., WD, S. M., & Novyanti, B. M. (2026). Evaluasi Dampak Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kesehatan Dan Gizi Anak: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*,.
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>
- Wibowo, F. C. , Salampessy, M. , Sriwahyuni, E. , Sitopu, J. W., Syapitri, H. , Sitorus, E. , & Nababan, D. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. . Get Press Indonesia.