

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA MADRASAH DI WILAYAH PEDESAAN: STUDI KUANTITATIF PADA MI MIFTAHUL FALAH BANYUMANIS

*(Dietary Patterns And Nutritional Status of Madrasah Students in Rural Areas:
A Quantitative Study at MI Miftahul Falah Banyumanis)*

Dila Selvia¹, Islami¹, Septiani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

*email korespondensi: dilaselviana001@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola makan dan status gizi berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pola makan dan status gizi siswa kelas IV–VI di MI Miftahul Falah Desa Banyumanis, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara. **Metode:** Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif. Sampel berjumlah 81 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Data pola makan dikumpulkan melalui kuesioner *SQ-FFQ*, dan status gizi diukur dengan *Z-Score*. Analisis data menggunakan uji frekuensi. **Hasil:** Sebagian besar siswa (97,5%) mengonsumsi makanan utama ≥ 3 kali per hari. Asupan karbohidrat cukup pada 98,8% siswa, protein hewani pada 97,5%, sedangkan protein nabati masih rendah pada 9,9%. Konsumsi sayuran tergolong baik, dengan 60,5% siswa mengonsumsi ≥ 3 porsi per hari, dan konsumsi buah cukup pada 67,9%. Namun, pola makan tidak sehat masih tinggi: 49,4% sering mengonsumsi makanan manis 4–6 kali per minggu, 45,7% minuman manis, serta 45,7% gorengan, makanan ringan, atau olahan, bahkan 17,3% sangat sering >6 kali per minggu. Status gizi menunjukkan 81,5% siswa normal, 2,5% gizi kurang, 8,6% gizi lebih, dan 7,4% obesitas. Sekitar 16% siswa mengalami kelebihan berat badan. **Kesimpulan:** Pola makan dan status gizi siswa baik, namun diperlukan edukasi gizi dan pemantauan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran konsumsi makanan sehat serta mencegah ketidakseimbangan gizi.

Kata Kunci : : Kesehatan Siswa, Madrasah Ibtidaiyyah, Pedesaan, Pola Makan, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Dietary patterns and nutritional status play an important role in supporting the physical, cognitive, and academic development of elementary school students. **Objective:** This study aimed to describe the dietary patterns and nutritional status of grade IV–VI students at MI Miftahul Falah, Banyumanis Village, Donorojo Subdistrict, Jepara Regency. **Methods:** This was a descriptive quantitative study. The sample consisted of 81 students drawn using a total sampling technique. Dietary pattern data were collected using the *SQ-FFQ*, and nutritional status was measured using *Z-Score*. Data were analyzed using frequency tests. **Results:** Most students (97.5%) consumed main meals at least three times per day. Adequate carbohydrate intake was found in 98.8% of students, adequate animal protein in 97.5%, while plant-based protein intake was still low in 9.9%. Vegetable consumption was relatively good, with 60.5% consuming ≥ 3 servings per day, and fruit intake was adequate in 67.9% of students. However, unhealthy dietary habits were still common: 49.4% frequently consumed sweet foods 4–6 times per week, 45.7% consumed sweet drinks, and 45.7% consumed fried foods, snacks, or processed foods, with 17.3% consuming them very frequently (>6 times per week). Nutritional status showed that 81.5% of students were normal, 2.5% undernourished, 8.6% overweight, and 7.4% obese. Overall, around 16% of students were overweight. **Conclusion:** Students' dietary patterns and nutritional status were relatively good. Nutrition education and continuous monitoring are required to increase awareness of healthy food consumption and to prevent nutritional imbalances.

Key words : Student Health, Madrasah Ibtidaiyyah, Rural Area, Dietary Pattern, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Pada masa perkembangan anak usia sekolah dasar, pola makan dan status gizi berperan sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang fisik dan kemampuan kognitif. Secara global, permasalahan gizi pada anak sekolah masih menjadi isu serius. Data UNICEF (2023) melaporkan bahwa sekitar 149 juta anak mengalami gizi kurang, sementara 37 juta anak mengalami obesitas. Fenomena “*double burden of malnutrition*” ini menunjukkan bahwa gizi kurang dan gizi lebih dapat terjadi bersamaan, terutama di negara berkembang (UNICEF, 2023). Studi di Bogor, Indonesia menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara anak sekolah di wilayah pedesaan dan perkotaan terkait kebiasaan makan dan status gizi: anak di daerah pedesaan lebih rentan mengalami gizi kurang, sedangkan di perkotaan risiko obesitas lebih tinggi (Insani *et al.*, 2018).

Penelitian di pedesaan Sumatra Selatan juga mengindikasikan bahwa beragam jenis makanan dan aktivitas fisik berhubungan erat dengan status gizi siswa sekolah dasar (Febry *et al.*, 2021). Pola makan menjadi factor utama yang diperhatikan karena akan berdampak pada status gizi remaja. Diketahui 54,3% pola makan remaja yang tinggal di kampus berbasis pesantren masih dalam kategori kurang (Ummah *et al.*, 2020). Selain itu, Penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah dasar *full-day* di Surabaya untuk mengkaji kebiasaan makan dan preferensi makanan, khususnya sayuran dan camilan, pada anak dengan status gizi normal, *overweight*, dan obesitas. Melibatkan 110 siswa, studi ini menemukan bahwa 41,8% anak mengalami kelebihan gizi, dengan prevalensi lebih tinggi pada anak laki-laki. Meskipun tidak signifikan secara

statistik, anak laki-laki yang *overweight* dan obesitas cenderung lebih sering makan namun jarang sarapan dibandingkan perempuan. Preferensi terhadap sayuran cenderung serupa, namun terdapat sedikit perbedaan dalam preferensi camilan (Diana *et al.*, 2025).

Temuan-temuan ini mempertegas bahwa meskipun program seperti Progas telah berjalan, ketimpangan akses pangan bergizi dan pengetahuan gizi orang tua di wilayah pedesaan masih menjadi tantangan utama. Belum banyak kajian yang mengintegrasikan pola makan dan status gizi secara spesifik pada satuan pendidikan madrasah di pedesaan, sehingga penelitian ini menghadirkan perspektif orisinal dan lebih kontekstual dibanding penelitian sebelumnya. Jika kondisi tersebut tidak dijaga dengan baik, maka anak berisiko mengalami hambatan pertumbuhan fisik, penurunan konsentrasi, rendahnya prestasi akademik, hingga meningkatnya kerentanan terhadap penyakit tidak menular di masa depan. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan gizi pada usia sekolah dasar dapat berkontribusi terhadap rendahnya kualitas sumber daya manusia dan beban kesehatan masyarakat di kemudian hari.

Penelitian ini dilakukan di MI Miftahul Falah, desa Banyumanis, kecamatan Donorojo, kabupaten Jepara sebuah lembaga pendidikan dasar Islam di lingkungan pedesaan dengan latar sosial ekonomi yang beragam. Berdasarkan observasi awal, ditemukan variasi pola makan siswa yang tidak selalu seimbang serta perbedaan status gizi antar individu. Penelitian ini bertujuan secara deskriptif untuk menggambarkan pola makan dan status gizi siswa kelas 4–6 di madrasah tersebut. Fokus penelitian diarahkan pada siswa kelas IV–VI karena pada

tahap ini anak sudah mampu mengingat, memahami, dan melaporkan pola makan mereka secara lebih akurat, sekaligus berada pada fase pertumbuhan aktif menjelang remaja, sehingga kondisi gizi mereka sangat menentukan perkembangan selanjutnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada identifikasi pola makan dan status gizi dalam konteks lembaga madrasah pedesaan yang belum banyak terkampanyekan, serta penggunaan kombinasi alat ukur kuantitatif seperti *SQ-FFQ* dan indeks *Z-score*. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pihak sekolah, orang tua, dan pemangku kebijakan dalam merumuskan intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat dan keseimbangan gizi anak dan penelitian ini diharapkan juga dapat menjawab pertanyaan: bagaimana gambaran pola makan dan status gizi siswa madrasah di pedesaan?

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif yang dilaksanakan di MI Miftahul Falah, Desa Banyumanis, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara, pada tanggal 1–12 Mei 2025, dan telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor *ethical clearance* 391/Z7/KEPK/UMKU/VII/2025.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pola makan dan status gizi siswa kelas 4–6 tanpa melakukan intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 4 hingga 6 yang berjumlah 81 siswa, terdiri dari 27 siswa kelas IV, 36 siswa kelas V, dan 18 siswa kelas VI. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik total sampling digunakan sehingga

seluruh populasi dijadikan sampel. Sedangkan kelas I–III tidak termasuk populasi karena kemampuan baca-tulis dan pemahaman mereka terhadap instrumen penelitian, khususnya kuesioner pola makan, masih terbatas sehingga berpotensi memengaruhi validitas data. Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama.

Pertama, data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang dilakukan satu kali pada responden, dengan 13 indikator konsumsi makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, buah, makanan manis, serta makanan olahan (Maulina et al., 2022). Kuesioner diisi di sekolah dengan pendampingan guru dan peneliti. Kedua, status gizi diukur melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital bermerk GEA (akurasi 0,1 kg) dan tinggi badan menggunakan alat ukur portabel (akurasi 0,1 cm). Pengukuran dilakukan satu kali oleh peneliti. Nilai indeks massa tubuh (IMT) dihitung dan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Dietducat* untuk menentukan *Z-score* dan klasifikasi status gizi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan *Microsoft Excel* dengan menghitung frekuensi, persentase, dan kategori status gizi sesuai standar WHO. Penilaian ini juga mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, yang mengklasifikasikan status gizi ke dalam lima kategori: buruk ($Z\text{-score} < -3\text{ SD}$), normal ($-3\text{ SD} \leq Z\text{-score} < -2\text{ SD}$), baik ($-2\text{ SD} \leq Z\text{-score} \leq +1\text{ SD}$), lebih ($+1\text{ SD} < Z\text{-score} \leq +2\text{ SD}$), dan obesitas ($Z\text{-score} > +2\text{ SD}$).

Tabel 1. Indikator Angket Pola Makan

Indikator Pola Makan	Kategori Jawaban
Jumlah makanan utama per hari	Kurang (<3×/hari), Cukup (≥3×/hari)
Jumlah cemilan per hari	Tidak ada (0×/hari), Sedang (1–3×/hari), Berlebihan (>3×/hari)
Sumber karbohidrat yang dikonsumsi per hari	Kurang (<3 porsi), Cukup (≥3 porsi)
Sumber protein hewani yang dikonsumsi per hari	Kurang (<3 porsi), Cukup (≥3 porsi)
Sumber protein nabati yang dikonsumsi per hari	Kurang (<3 porsi), Cukup (≥3 porsi)
Konsumsi sayuran per hari	Kurang (<3 porsi), Ideal (3 porsi), Lebih dari cukup (>3 porsi)
Konsumsi buah per hari	Kurang (<2 porsi), Sesuai (2–4 porsi), Berlebihan (>4 porsi)
Konsumsi makanan manis per minggu	Tidak pernah (0×), Jarang (1–3×/minggu), Sering (4–6×/minggu), Sangat sering (>6×/minggu)
Konsumsi minuman manis per minggu	Tidak pernah (0×), Jarang (1–3×/minggu), Sering (4–6×/minggu), Sangat sering (>6×/minggu)
Konsumsi makanan gorengan per minggu	Tidak pernah (0×), Jarang (1–3×/minggu), Sering (4–6×/minggu), Sangat sering (>6×/minggu)
Konsumsi makanan olahan (instan/kaleng) per minggu	Tidak pernah (0×), Jarang (1–2×/minggu), Sering (3–4×/minggu), Sangat sering (>4×/minggu)
Konsumsi makanan ringan (snack) per minggu	Tidak pernah (0×), Jarang (1–3×/minggu), Sering (4–6×/minggu), Sangat sering (>6×/minggu) (Maulina <i>et al.</i> , 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Miftahul Falah, yang terletak di RT 01 RW 04, Desa Banyumanis, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. MI Miftahul Falah merupakan lembaga pendidikan dasar Islam yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia dan telah terakreditasi A oleh Badan Akreditasi Nasional. Akreditasi ini mencerminkan bahwa lembaga tersebut telah memenuhi standar mutu pendidikan secara optimal. Sebagai madrasah swasta, MI Miftahul Falah dikenal cukup luas oleh masyarakat sekitar dan menjadi pilihan utama bagi warga Desa Banyumanis untuk menyekolahkan anak-anak mereka. Madrasah ini menyelenggara kan

pendidikan dari kelas 1 hingga kelas 6, dengan integrasi antara kurikulum umum dan keagamaan. Lingkungan sekolah yang berada di daerah pedesaan menciptakan suasana belajar yang asri dan kondusif. Fasilitas sekolah terdiri atas ruang kelas, ruang guru, serta sarana dan prasarana penunjang pembelajaran lainnya yang dinilai memadai.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6 di MI Miftahul Falah. Karakteristik subjek mencakup data usia, jenis kelamin, dan jenjang kelas. Pemilihan siswa kelas 4–6 didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan kemampuan siswa yang dianggap telah dapat memberikan data yang relevan terhadap pola makan dan status gizi.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian

Kategori	n	Persentase%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	49,38%
Perempuan	41	50,62%
Kelas		
4	27	33,33%

Kategori	n	Persentase%
5	36	44,44%
6	18	22,22%
Umur		
11	27	33,33%
12	36	44,44%
13	18	22,22%

Berdasarkan table 2 karakteristik subjek dalam penelitian ini berjumlah 81 siswa yang terdiri dari 40 siswa laki-laki (49,38%) dan 41 siswa perempuan (50,62%), yang menunjukkan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang. Berdasarkan tingkat kelas, siswa terbagi ke dalam tiga jenjang, yaitu kelas 4 sebanyak 27 siswa (33,33%), kelas 5 sebanyak 36 siswa (44,44%), dan kelas 6 sebanyak 18 siswa (22,22%). Adapun distribusi usia menunjukkan bahwa 27 siswa (33,33%) berusia 11 tahun, 36 siswa (44,44%) berusia 12 tahun, dan 18 siswa (22,22%) berusia 13 tahun. Distribusi usia ini sesuai dengan tingkat kelas masing-masing siswa, di mana umumnya siswa kelas 4 berusia 11 tahun, kelas 5 berusia 12 tahun, dan kelas 6 berusia 13 tahun. Karakteristik ini penting untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi demografis subjek yang diteliti dalam kaitannya dengan pola makan, status gizi, dan prestasi belajar.

Pola makan merupakan faktor penting yang secara langsung memengaruhi status gizi dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Pada masa pertumbuhan aktif ini, anak membutuhkan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang seimbang guna

mendukung aktivitas fisik dan proses pembelajaran.

Untuk menggambarkan kebiasaan makan siswa di MI Miftahul Falah, digunakan angket berisi 13 indikator konsumsi makanan dan minuman, meliputi frekuensi makan utama, cemilan, serta konsumsi berbagai sumber zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah, makanan manis, minuman manis, makanan olahan, snack, dan *junk food* (Maulina *et al.*, 2022). Instrumen ini dibagikan kepada seluruh siswa kelas 4, 5, dan 6 sesuai dengan distribusi yang telah dijelaskan sebelumnya. Setiap siswa mengisi seluruh indikator, dan data dianalisis berdasarkan frekuensi serta persentase dari setiap kategori jawaban. Hasil tabulasi memberikan gambaran mengenai kecenderungan konsumsi makanan harian dan mingguan siswa, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas. Temuan ini memperlihatkan pola umum konsumsi makanan pada anak usia sekolah dasar di wilayah pedesaan, sekaligus menjadi dasar untuk mengevaluasi dan meningkatkan edukasi gizi melalui lingkungan sekolah dan keluarga. Data lengkap disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan lebih lanjut pada bagian berikut.

Tabel 2. Pola Makan Siswa

Indikator	n	Persentase %
Jumlah makanan utama per hari		
Kurang (<3×/hari)	2	2,5
Cukup (≥3×/hari)	79	97,5

Indikator	n	Persentase %
Jumlah cemilan per hari		
Sedang (1–3×)	79	97,5
Tidak ada (0×)	2	2,5
Sumber karbohidrat/hari		
Kurang (<3 porsi)	1	1,2%
Cukup (≥3 porsi)	80	98,8
Sumber protein hewani/hari		
Kurang (<3 porsi)	2	2,5%
Cukup (≥3 porsi)	79	97,5%
Sumber protein nabati/hari		
Kurang (<3 porsi)	8	9,9%
Cukup (≥3 porsi)	73	90,1%
Konsumsi sayuran/hari		
Kurang (<3 porsi)	8	9,9%
Ideal (3 porsi)	24	29,6%
Lebih dari cukup (>3 porsi)	49	60,5%
Konsumsi buah/hari		
Kurang (<2 porsi)	8	9,9%
Cukup (2–4 porsi)	55	67,9%
Berlebihan (>4 porsi)	12	22,2%
Konsumsi makanan manis/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–3×)	32	39,5%
Sering (4–6×)	40	49,4%
Sangat sering (>6×)	7	8,65
Konsumsi minuman manis/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–3×)	28	34,6%
Sering (4–6×)	47	45,7%
Sangat sering (>6×)	14	17,3%
Konsumsi gorengan/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–3×)	28	34,6%
Sering (4–6×)	37	45,7%
Sangat sering (>6×)	14	17,3%
Konsumsi makanan olahan/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–2×)	32	39,5%
Sering (3–4×)	39	48,15
Sangat sering (>4×)	8	9,9%
Konsumsi makanan ringan/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–3×)	28	34,6%
Sering (4–6×)	37	45,7%
Sangat sering (>6×)	14	17,3%
Konsumsi junk food/minggu		
Tidak pernah	2	2,5%
Jarang (1–2×)	28	34,6%
Sering (3–4×)	37	45,7%
Sangat sering (>6×)	14	17,3%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 13 indikator pola makan anak kelas 4 sampai 6, dapat disimpulkan bahwa secara umum mayoritas siswa telah memiliki kebiasaan makan yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa catatan penting yang perlu diperhatikan. Pertama, dari segi frekuensi makan utama, sebanyak 97,5% anak sudah mengonsumsi makanan utama sebanyak tiga kali atau lebih per hari, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan pokok telah terbentuk dengan baik. Sementara itu, frekuensi konsumsi cemilan juga tergolong wajar, dengan 97,5% anak mengonsumsi cemilan sebanyak 1–3 kali per hari. Hal ini sesuai dengan rekomendasi Kemenkes RI yang menekankan bahwa anak usia sekolah sebaiknya mendapatkan tiga kali makan utama dan maksimal tiga kali makanan selingan dalam sehari (Pemerintah Indonesia, 2014).

Kedua, dari sisi asupan zat gizi makro, sebanyak 98,8% anak telah mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah cukup (≥ 3 porsi/hari), begitu pula dengan konsumsi protein hewani yang tercatat cukup pada 97,5% anak. Namun, konsumsi protein nabati sedikit lebih rendah, dengan 9,9% anak masih mengonsumsi di bawah tiga porsi per hari, sehingga perlu adanya upaya peningkatan konsumsi bahan makanan seperti tahu dan tempe yang relatif mudah diakses. Hal ini sejalan dengan penelitian di Kabupaten Gresik yang menunjukkan bahwa sumber protein hewani anak sekolah sebagian besar berasal dari ayam dan susu, sedangkan sumber protein nabati yang dominan adalah tempe dan tahu, meskipun frekuensi konsumsinya masih lebih rendah

dibandingkan sumber hewani (Sholikhah & Rahma, 2024).

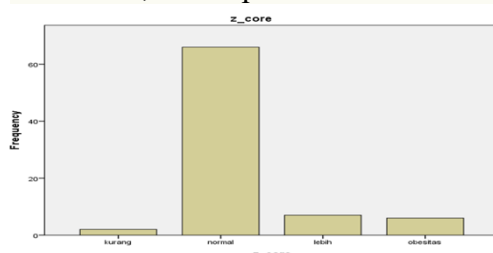
Ketiga, dari segi konsumsi sayur dan buah, hasil menunjukkan bahwa 60,5% anak mengonsumsi sayuran lebih dari tiga porsi per hari, sementara 29,6% mengonsumsi dalam jumlah ideal (tiga porsi per hari), dan hanya 9,9% yang masih kurang. Konsumsi buah juga cukup baik, dengan 67,9% anak mengonsumsi buah dalam jumlah cukup (2–4 porsi/hari), 22,2% mengonsumsi berlebihan (>4 porsi), dan 9,9% masih kurang. Pedoman WHO pun merekomendasikan konsumsi buah dan sayuran minimal 400 g per hari untuk mencegah penyakit tidak menular (*World Health Organization*, 2020).

Keempat, untuk konsumsi makanan manis, minuman manis, gorengan, makanan olahan, makanan ringan, dan junk food, hasilnya menunjukkan frekuensi yang tinggi. Sebanyak 49,4% anak sering mengonsumsi makanan manis (4–6 kali/minggu), dan 8,65% sangat sering (>6 kali/minggu). Konsumsi minuman manis pun tinggi, dengan 45,7% anak minum 4–6 kali/minggu dan 17,3% lebih dari 6 kali. Begitu pula dengan gorengan, makanan ringan, makanan olahan, dan *junk food* yang didominasi kategori "sering" (45,7%) dan "sangat sering" (17,3%).

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun pola makan utama dan asupan gizi makro anak-anak telah memenuhi standar kecukupan, konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan produk olahan tinggi garam masih cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Jika kebiasaan ini dibiarkan tanpa pengawasan, maka dalam jangka

panjang dapat menimbulkan dampak negatif seperti risiko obesitas, anemia, hipertensi dini, hingga gangguan metabolik. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan pola makan tinggi gula dan makanan olahan lebih berisiko mengalami obesitas 3,6 kali lipat dibandingkan anak dengan pola makan seimbang. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif orang tua, sekolah, dan pihak terkait lainnya dalam memberikan edukasi gizi berkelanjutan serta pembatasan konsumsi makanan tidak sehat. Langkah ini penting untuk mendorong terbentuknya pola makan seimbang pada anak usia sekolah, yang menjadi fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka.

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun pola makan utama dan asupan gizi makro anak-anak telah memenuhi standar kecukupan, konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan produk olahan yang tinggi garam masih cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Jika kebiasaan ini dibiarkan tanpa pengawasan, maka dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan anak, seperti risiko obesitas, gangguan metabolik, atau penurunan kualitas



Gambar 1. Status Gizi Siswa

Hasil analisis status gizi siswa kelas 4 sampai 6 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi gizi yang baik. Sebanyak 66

kesehatan secara umum. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif dari orang tua, sekolah, dan pihak terkait lainnya dalam memberikan edukasi gizi yang berkelanjutan serta pembatasan konsumsi makanan tidak sehat. Langkah ini penting untuk mendorong terbentuknya pola makan seimbang dan sehat pada anak usia sekolah, yang menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka.

Dalam penelitian ini, penilaian status gizi siswa kelas 4, 5, dan 6 MI Miftahul Falah Desa Banyumanis dilakukan terhadap seluruh siswa yang berjumlah 81 orang, dengan menggunakan pendekatan antropometri berdasarkan standar internasional dari World Health Organization (WHO), yaitu metode *Z-score*. *Z-score* merupakan ukuran deviasi baku yang digunakan untuk menentukan apakah kondisi gizi seorang anak tergolong baik, kurang, atau berlebih, dengan memperhitungkan indikator berat badan menurut usia (BB/U), tinggi badan menurut usia (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Tabel 4. Status Gizi Siswa

Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kurang	2	2,5%
Normal	66	81,5%
Lebih	7	8,6%
Obesitas	6	7,4%
Total	81	100%

siswa atau 81,5% termasuk dalam kategori status gizi normal, yang berarti mereka memiliki keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan sesuai dengan usianya. Hal ini mencerminkan pola makan yang cukup teratur serta asupan nutrisi yang relatif seimbang.

Keadaan ini merupakan indikator positif bahwa mayoritas siswa telah memiliki gaya hidup dan kebiasaan konsumsi makanan yang mendukung pertumbuhan optimal. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami ketidakseimbangan status gizi. Sebanyak 2 siswa (2,5%) berada dalam kategori gizi kurang, yang bisa menjadi pertanda kurangnya asupan zat gizi penting atau gangguan dalam penyerapan nutrisi. Sementara itu, 7 siswa (8,6%) berada dalam kategori gizi lebih, dan 6 siswa (7,4%) masuk dalam kategori obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa sekitar 16% siswa mengalami kelebihan berat badan, baik dalam bentuk berat badan berlebih maupun obesitas. Kondisi tersebut patut menjadi perhatian khusus karena kelebihan berat badan pada usia anak-anak berisiko berlanjut hingga usia dewasa serta meningkatkan kemungkinan timbulnya berbagai gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya perbedaan kecenderungan status gizi antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki lebih banyak ditemukan dalam kategori gizi lebih dan obesitas, sedangkan siswa perempuan lebih dominan berada pada kategori gizi normal, meskipun terdapat sebagian kecil yang masuk dalam kategori gizi kurang. Hal ini sejalan dengan temuan Diana *et al* yang menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan gizi, sedangkan anak perempuan relatif lebih rentan terhadap masalah gizi kurang. Dengan demikian, intervensi

gizi di sekolah sebaiknya juga mempertimbangkan faktor jenis kelamin untuk menghasilkan strategi yang lebih tepat sasaran (Diana *et al.*, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan betapa pentingnya perhatian pada status gizi dan pola makan anak usia sekolah dalam mendukung kemampuan akademik mereka. Salah satu penelitian oleh Fatiha & Widawati di beberapa SD di Yogyakarta menemukan bahwa anak dengan status gizi normal lebih banyak ditemukan pada kelompok yang memiliki pola makan teratur dan konsumsi makanan bergizi seimbang. Dalam konteks ini, asupan yang memadai dalam hal jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat memengaruhi kondisi gizi anak, terutama dalam hal berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan usia. Pola makan yang memenuhi kecukupan energi dan zat gizi esensial seperti protein, zat besi, vitamin, dan mineral, sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Hal ini juga menunjukkan bahwa status gizi normal bukan hanya hasil dari konsumsi kuantitas makanan semata, tetapi juga sangat bergantung pada kualitas makanan dan konsistensi dalam pola makan harian anak (Fatiha & Widawati, 2022).

Temuan dari penelitian ini juga memperlihatkan bahwa tidak semua siswa dengan status gizi baik, gizi kurang maupun gizi lebih (obesitas), menunjukkan kondisi kesehatan yang terganggu secara langsung. Sebagaimana diungkap oleh Sunaryo, siswa dengan status obesitas atau gizi kurang masih mungkin menjaga keseimbangan tubuh jika mendapatkan perhatian pada pola makan harian yang lebih tepat, seperti pengurangan konsumsi makanan

tinggi gula dan lemak serta peningkatan asupan serat dan protein. Di MI Miftahul Falah, kondisi siswa dengan status obesitas menunjukkan bahwa faktor pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi berlebihan makanan olahan atau jajanan kurang sehat, berperan dalam pembentukan status gizi lebih. Namun, status gizi tersebut bisa diperbaiki jika ada intervensi dalam pola makan yang disesuaikan secara perlahan dan berkelanjutan (Sunaryo, 2020).

Studi oleh (Laksana, 2018) dan (Yuniar *et al.*, 2024) memberikan bukti tambahan bahwa meskipun banyak anak sudah memiliki status gizi normal, ketidakteraturan dalam pola makan seperti melewati sarapan atau konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat berdampak pada fluktuasi status gizi. Dalam studi Laksana, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar anak memiliki pola makan mencakup makanan pokok, lauk, dan sayuran, masih terdapat kelompok yang mengalami gizi defisit karena ketidakteraturan frekuensi makan atau dominasi makanan berenergi tinggi namun rendah zat gizi mikro. Hal ini menjadi pengingat penting bahwa pola makan yang sehat tidak hanya mencakup apa yang dimakan, tetapi juga kapan dan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi dalam sehari (*Ladiba et al.*, 2021). Hal ini menjadi pengingat penting bahwa pola makan yang sehat tidak hanya mencakup apa yang dimakan, tetapi juga kapan dan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi dalam sehari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ruaida *et al.*, 2023) di SD Inpres 36 Rumah Tiga memperkuat pentingnya keseimbangan gizi dalam pola makan anak. Sebagian besar anak dalam

penelitian tersebut memiliki jenis makanan yang tergolong seimbang dan frekuensi makan yang mencukupi, namun tetap ditemukan persentase anak yang mengalami gizi kurang maupun obesitas. Temuan ini sejalan dengan kondisi yang diamati di MI Miftahul Falah, di mana meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, tetap ditemukan beberapa siswa dengan status gizi ekstrem. Ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan dalam implementasi pola makan sehat, dan bahwa upaya perbaikan gizi harus mencakup aspek edukasi gizi kepada siswa maupun orang tua, agar konsumsi makanan bergizi tidak hanya bersifat sesekali, tetapi menjadi kebiasaan harian yang konsisten.

Hasil dari studi terbaru oleh (Hussain & Borah, 2025) semakin menegaskan bahwa status gizi anak sangat dipengaruhi oleh pola makan dan lingkungan yang mendukung. Dengan menggunakan model matematis berbasis neural network, mereka menunjukkan bahwa pola makan yang teratur dan bernutrisi seimbang memiliki pengaruh signifikan dalam menjaga status gizi optimal pada anak. Namun, mereka juga menekankan bahwa anak-anak dengan gizi kurang atau obesitas masih memiliki peluang untuk kembali ke status gizi normal jika dilakukan intervensi berbasis lingkungan, seperti perbaikan pola makan keluarga, penyuluhan gizi di sekolah, serta akses terhadap makanan bergizi yang terjangkau. Temuan ini menegaskan bahwa untuk mencapai kondisi gizi yang baik secara berkelanjutan, diperlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya bertumpu pada individu anak, tetapi juga pada sistem dukungan di sekitarnya, termasuk peran keluarga,

sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam menangani isu status gizi anak di lingkungan sekolah dasar. Pendekatan ini tidak dapat hanya berfokus pada anak sebagai individu, melainkan harus melibatkan seluruh ekosistem di sekitarnya, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat luas.

Keluarga memiliki peran kunci dalam membentuk kebiasaan makan sehari-hari, sehingga perlu diberikan pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menu seimbang dan pola makan yang teratur. Sekolah sebagai lingkungan kedua anak juga perlu turut serta melalui kebijakan yang mendukung, seperti penyediaan kantin sehat, integrasi materi gizi dalam pelajaran, dan pelaksanaan program-program edukatif yang melibatkan siswa dan orang tua. Di sisi lain, masyarakat dan instansi terkait dapat mendukung dengan menciptakan akses yang lebih mudah terhadap bahan makanan sehat dan terjangkau, serta melakukan penyuluhan gizi secara periodik. Dengan kolaborasi antarberbagai pihak ini, diharapkan tercipta lingkungan yang kondusif untuk membentuk perilaku makan yang lebih sehat dan mendukung peningkatan status gizi anak secara menyeluruh dan berkelanjutan. (Hasrul *et al.*, 2020). Meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pola konsumsi makanan utama yang baik, hasil penelitian masih menemukan adanya siswa dengan gizi lebih. Hal ini dapat terjadi karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas makanan, tetapi juga oleh kuantitas, frekuensi, serta gaya hidup lain yang berkaitan dengan

aktivitas fisik. Anak dengan kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang tetapi dalam porsi berlebih, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik, tetap berisiko mengalami kelebihan berat badan (Arfianti, 2019). Selain itu, preferensi terhadap makanan ringan tinggi kalori atau minuman berpemanis, meskipun tidak selalu terlihat dalam pola makan harian utama, dapat berkontribusi terhadap peningkatan status gizi ke arah obesitas (de Vries Mecheva *et al.*, 2023). Dengan demikian, evaluasi gizi anak perlu mempertimbangkan interaksi kompleks antara asupan makanan sehat, kebiasaan jajan, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak mengukur aktivitas fisik anak secara langsung maupun menggunakan metode 24-hour dietary recall untuk mengetahui konsumsi makanan aktual. Hal tersebut tidak dilakukan karena fokus penelitian ini lebih diarahkan pada gambaran umum status gizi berdasarkan pola makan utama siswa serta keterbatasan waktu dan instrumen penelitian yang tersedia. Meskipun demikian, hasil penelitian tetap memberikan informasi yang bermakna mengenai kondisi gizi anak sekolah dasar, dan pada penelitian selanjutnya pengukuran aktivitas fisik serta konsumsi aktual dapat ditambahkan untuk melengkapi analisis serta memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas 4–6 MI Miftahul Falah Banyumanis masih belum sepenuhnya mencerminkan perilaku konsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Sebagian besar siswa memang sudah

mengonsumsi makanan utama tiga kali sehari, namun masih terdapat ketidakteraturan dalam konsumsi sayur, buah, dan lauk hewani, serta kecenderungan tinggi dalam mengonsumsi makanan ringan dan minuman manis. Kondisi ini turut memengaruhi status gizi siswa, di mana sebagian besar berada dalam kategori gizi normal, namun masih ditemukan kasus gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, rekomendasi praktis yang dapat diterapkan adalah perlunya keterlibatan aktif pihak sekolah untuk menanamkan kebiasaan makan sehat melalui kegiatan harian di sekolah, sementara orang tua berperan dalam memastikan ketersediaan makanan bergizi di rumah.

Berdasarkan temuan tersebut, Perlu dilakukan edukasi gizi berbasis sekolah dengan melibatkan wali murid, serta penyediaan kantin sehat di lingkungan madrasah. Pihak sekolah juga diharapkan mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa mendapatkan pemahaman praktis tentang pentingnya pola makan seimbang. Di sisi lain, orang tua perlu memperkuat kebiasaan makan sehat di rumah dengan menyediakan menu bergizi seimbang dan membatasi konsumsi makanan instan serta minuman berpemanis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menelaah lebih dalam intervensi terhadap pola konsumsi tertentu serta keterkaitan antara status gizi dan prestasi akademik siswa, sehingga dapat menjadi dasar perumusan kebijakan pendidikan dan kesehatan anak di tingkat sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfianti, A. 2019. Risk Factor Analysis of Overnutrition Among Elementary School Children in Pekanbaru: An Urban-rural Perspective. *Kesmas: National Public Health Journal*, 13(4), 184. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v13i4.2639>
- de Vries Mecheva, M., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiadini, E., & Agustina, R. 2023. Behavioural and environmental risk factors associated with primary schoolchildren's overweight and obesity in urban Indonesia. *Public Health Nutrition*, 26(8), 1562–1575. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000897>
- Diana, R., Setyaningtyas, S. W., & Arimbi, A. N. 2025. Food Preferences, Eating Habits, and Nutritional Status of Full-Day School Students in Urban Areas. *Amerta Nutrition*, 9(1), 169–175. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.169-175>
- Fatiha, P. H., & Widawati, W. 2022. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Saat New Normal Covid-19 Di SDN 005 Langgini Bangkinang Kota Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 8–15. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.3888>
- Febry, F., Rahmiwati, A., & Arinda, D. F. 2021. Balanced Nutrition and Nutrition Status of Schoolchildren in Rural Areas of Ogan Komering Ilir District South Sumatra Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 154–163. <https://doi.org/10.26553/jikm.20>

- 21.12.2.154-163
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. 2020. Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Hussain, Z., & Borah, M. D. 2025. A neural network integrated mathematical model to analyze the impact of nutritional status on cognitive development of child. *Computers in Biology and Medicine*, 185, 109490.
<https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2024.109490>
- Permenkes. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Insani, P., Rimbawan, R., & Palupi, E. 2018. Dietary habits and nutritional status among school children in rural and urban areas : A comparative study from Bogor , Indonesia. *Future of Food: Journal on Food, Agriculture and Society*, 6(2), 55–62.
<https://doi.org/10.17170/kobra-2018122071>
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. 2021. Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110.
<https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Laksana, M. D. D. 2018. Pola Makan, Status Gizi, Dan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Pabelan 2 Magelang. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1, 1–9.
- Maulina, Y. R., Margawati, A., Purwanti, R., & Tsani, A. F. A. 2022. Differences in eating habits and physical activity before and during distance learning. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 122–134.
<https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.122-134>
- WHO. 2020. Healthy diet: Fact sheet. *WHO*.
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. 2023. Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 305–315.
<https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. 2024. The Relationship between Energy and Macronutrient Intake with Nutritional Status of Muhammadiyah Elementary School Children in Gresik Regency. *Amerta Nutrition*, 8(2), 239–247.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.239-247>
- Sunaryo, M. 2020. Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa di SD Putra Indonesia Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 42–50.
<https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i1.766>
- Ummah, S. K., Pibriyanti, K., & Fathimah, F. 2020. Correlation between body image physical activity and sleep duration with nutritional status teaching-students at the University of Darussalam Gontor for girls. *Darussalam Nutrition Journal*,

- 4(2), 122.
<https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4067>
- UNICEF. 2023. *Obesity exceeds underweight for the first time among school-age children and adolescents*. UNICEF.
- Yuniar, N. A., Setyaningsih, S., & Masrikhiyah, R. 2024. The Relationship between Nutritional Status, Food Intake, Breakfast Habits and Learning Achievement of Students of SDN Sumurpanggang 2. *Jurnal KESMAS*, 11(3), 123–131.