

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KOTA KUPANG**

**asweros umbu zogara**

*Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, 85000*

eroz.zogara@gmail.com

Abstrak

Latar belakang. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah merupakan generasi penerus tumpuan bangsa sehingga perlu dipersiapkan kualitasnya, baik fisik maupun mental. Pertumbuhan fisik yang baik sangat ditunjang oleh pola makan yang sehat dan bergizi.

Tujuan. Mengetahui pola makan anak sekolah dasar di Kota Kupang

Metode. Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Responden penelitian adalah siswa kelas I dan II. Sampel penelitian sebanyak 170 siswa.

Hasil. Semua responden mengalami defisit karbohidrat, protein, dan lemak karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro tersebut. Ikan menjadi lauk hewani yang paling sering dikonsumsi, sedangkan lauk nabati yang dikonsumsi responden tidak bervariasi, yaitu tempe, tahu, dan kacang merah. Konsumsi sayur dan buah cukup rendah pada responden.

Kesimpulan. Semua responden mengalami defisit asupan zat gizi. Hal ini dapat disebabkan oleh kurang bervariasinya makanan yang dikonsumsi setiap hari sehingga perlu adanya perhatian dari pihak orang tua, sekolah dan dinas terkait untuk memecahkan masalah ini.

*Kata kunci:* Anak sekolah dasar, pola makan

Abstract

Background. Elementary school children are strategic target of the improvement in nutrition society. This is important because they are the next generation of the nation so that quality needs to be prepared, both physically and mentally. A good physical growth, supported by a healthy diet and nutritious.

Objective. Knowing about food consumption patterns of elementary school children in Kupang.

Method. A cross-sectional study was conducted using respondents of grade I and II. The research used 170 students as a sample.

Results. All of the respondents have a deficit of carbohydrates, proteins, and fats showed that the majority of students do not consume enough macro nutrients per day. The respondents made the fish as a side dish that most commonly consumed and consumed the vegetable side dish that has no variations such as tempe, tofu, and red beans. This research showed the low prevalence of fruit and vegetable consumption was among respondents.

Conclusion. All of the respondents experienced a deficit of intake of nutrients. It can cause by less affordable of food consumed each day so that need more attention from parents, schools and related Department to solve this problem.

Keywords: elementary school children, food consumption pattern

## **1. PENDAHULUAN**

Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat<sup>1,2</sup>. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah merupakan generasi penerus tumpuan bangsa sehingga perlu dipersiapkan kualitasnya. Anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan yang sangat diperlukan guna menunjang kehidupannya di masa mendatang. Oleh karena itu, anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar, sehingga memerlukan status gizi yang baik<sup>3,4</sup>.

Peningkatan pendapatan kelompok masyarakat tertentu terutama di perkotaan menyebabkan perubahan gaya hidup, terutama dalam pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yaitu rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga terjadi pergeseran mutu makanan ke arah tidak seimbang. Perubahan pola makan dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi<sup>5</sup>.

Iklan makanan di TV berpengaruh pada pemilihan makanan. Makanan yang sering diiklankan, misalnya *snacks* dan minuman bersoda, akan lebih banyak dikonsumsi dibandingkan makanan yang kurang diiklankan, seperti buah dan sayur<sup>6</sup>. Hasil ini sejalan dengan penelitian *cross-sectional* di beberapa negara Eropa yang menemukan bahwa menonton TV berhubungan positif dengan konsumsi makanan manis dan *soft drink*<sup>7</sup>. Secara keseluruhan intensitas penggunaan teknologi berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat.

Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi ganda. Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7%, kurus 11,2%, dan gemuk 18,8%. Nusa Tenggara Timur (NTT) menjadi salah satu provinsi yang prevalensi pendek dan kurus

didasar prevalensi nasional<sup>8</sup>. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa ada ketidakseimbangan pola makan, walaupun masih ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi status gizi.

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

Pola makan merupakan jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologisnya adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat<sup>9</sup>.

## **3. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SDI Lasiana, SDI Oeba 3, SDI Oepura 3, SD GMT 7 Oebufu dan SDI Naikoten 1 Kota Kupang. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Agustus 2017. Sampel penelitian adalah siswa kelas 1 dan 2 dengan jumlah 170 orang. Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer meliputi data karakteristik dan pola makan responden. Data karakteristik responden diperoleh menggunakan kuesioner. Data pola makan responden diperoleh menggunakan form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Data sekunder meliputi data mengenai profil lokasi penelitian. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN** **KARAKTERISTIK RESPONDEN**

Total responden dalam penelitian ini berjumlah 170 orang yang terdiri dari siswa-siswi di beberapa SD di Kota Kupang. Dilihat dari pengelompokan

responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah laki-laki 85 orang (50%) sama dengan perempuan (50%).

Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 8.55 tahun. Data umur tidak bervariasi yang ditunjukkan dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 1.01. Dalam penelitian ini, jumlah orang dalam keluarga juga diperhatikan karena berkaitan dengan status gizi anak. Sebuah keluarga yang ideal memiliki 4 anggota keluarga, yang terdiri dari ayah, ibu, dan dua orang anak. Data yang diperoleh menunjukkan responden yang memiliki jumlah anggota keluarga >4 orang sebesar 77,1%. Data jumlah saudara kandung menunjukkan 44.1% responden memiliki >2 orang saudara kandung.

Karakteristik orang tua responden diperlukan dalam penelitian. Hal ini dikarenakan orang tua memegang peranan penting dalam mengarahkan anak usia sekolah dalam proses pemilihan makanan. Berdasarkan hasil pengambilan data, sebagian besar ibu responden berpendidikan tinggi (52.4%), yaitu lulusan SMA dan perguruan tinggi. Jika dilihat dari segi pekerjaan ibu, 65.9% ibu tidak bekerja sehingga seharusnya ibu memiliki banyak waktu untuk mengasuh anak. Faktor ayah yang diambil dalam penelitian ini adalah faktor pendidikan ayah. Sebagian besar responden memiliki ayah berpendidikan tinggi (55.9%).

Hasil pengukuran antropometri pada responden menunjukkan hasil yang bervariasi. Rata-rata tinggi badan responden adalah 123.17 cm dengan nilai SD sebesar 8.66. Rata-rata berat badan responden adalah 22.63 kg dengan nilai SD sebesar 5.01. Karakteristik responden dapat dilihat secara lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik responden	n	%
Jenis kelamin		
a. Laki-laki	85	50.0
b. Perempuan	85	50.0
Usia		
Mean±SD	8.55±1.01	
Jumlah anggota keluarga		
a. ≤4	39	22.9
b. >4	131	77.1
Jumlah saudara kandung		
a. ≤2	95	55.9
b. >2	75	44.1
Pendidikan ibu		
a. Tinggi	89	52.4
b. Rendah	81	47.6
Pekerjaan ibu		
a. Tidak bekerja	112	65.9
b. Bekerja	58	34.1
Pendidikan ayah		
a. Tinggi	95	55.9
b. Rendah	72	42.4
Tinggi badan		
Mean±SD	123.17±8.66	
Berat badan		
Mean±SD	22.63±5.01	

Sumber: Data primer

#### ASUPAN ZAT GIZI

Tabel 2 menunjukkan lebih banyak responden yang mengalami defisit asupan karbohidrat. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin maka lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami defisit asupan karbohidrat dibandingkan laki-laki.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan asupan karbohidrat

No	Asupan karbohidrat	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Defisit	61	71	132
2	Kurang	11	8	19
3	Sedang	12	5	17
4	Baik	1	1	2
Total		85	85	170

Tabel 3 menunjukkan lebih banyak responden yang mengalami defisit asupan protein. Jika dibagi berdasarkan jenis kelamin maka lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami defisit asupan protein dibandingkan laki-laki.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan asupan protein

No	Asupan protein	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Defisit	52	55	107
2	Kurang	11	9	20
3	Sedang	11	12	23
4	Baik	11	9	20
Total		85	85	170

Tabel 4 menunjukkan lebih banyak responden yang mengalami defisit asupan lemak. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin maka lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami defisit asupan lemak dibandingkan laki-laki.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan asupan lemak

No	Asupan lemak	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Defisit	77	75	152
2	Kurang	3	3	6
3	Sedang	2	4	6
4	Baik	3	3	6
Total		85	85	170

Tabel 5 menunjukkan lebih banyak responden yang mengalami defisit energi. Jika dibagi berdasarkan jenis kelamin maka lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami defisit energi dibandingkan laki-laki.

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan asupan energi

No	Asupan energi	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Defisit	68	71	139
2	Kurang	11	5	16
3	Sedang	5	8	13
4	Baik	1	1	2
Total		85	85	170

**JENIS BAHAN MAKANAN DAN FREKUENSI MAKAN**

Tabel 6 menunjukkan semua responden selalu mengonsumsi nasi sebagai hasil olahan dari beras, sedangkan jagung dan ubi/singkong hanya dikonsumsi oleh beberapa responden saja. Konsumsi makanan pokok ini tidak bervariasi karena beras masih menjadi makanan pokok yang selalu dikonsumsi oleh masyarakat.

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan makanan pokok

No	Bahan makanan	Frekuensi makan			Total
		Selalu	Sering	Jarang	
1	Beras	170	0	0	170
2	Jagung	0	0	24	24
3	Ubi /singkong	0	0	23	23
Total		170	0	47	217

Tabel 7 menunjukkan lauk hewani yang dikonsumsi responden cukup bervariasi. Ada 5 jenis lauk hewani yang dikonsumsi responden, yaitu ikan, daging ayam, telur ayam, daging babi, dan

daging sapi. Lebih banyak responden mengkonsumsi ikan dibandingkan lauk hewani lainnya karena Kota Kupang berbatasan langsung dengan laut sehingga produksi ikan banyak dan harga ikan cukup dapat dijangkau oleh masyarakat. Akan tetapi jika dilihat dari segi frekuensi, lebih banyak responden yang jarang makan ikan.

Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan bahan makanan hewani

No	Bahan makanan	Frekuensi makan		Total
		Sering	Jarang	
1	Ikan	32	93	125
2	Daging ayam	21	68	89
3	Telur ayam	10	31	41
4	Daging babi	6	17	23
5	Daging sapi	0	18	18
Total		69	227	296

Tabel 8 menunjukkan lauk nabati yang dikonsumsi responden tidak bervariasi, yaitu tempe, tahu, dan kacang merah. Lebih banyak responden mengkonsumsi tahu dibandingkan lauk nabati lainnya. Akan tetapi jika dilihat dari segi frekuensi, lebih banyak responden yang jarang makan tahu.

Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan lauk nabati

No	Bahan makanan	Frekuensi makan		Total
		Sering	Jarang	
1	Kacang merah	3	6	9
2	Tahu	3	53	56
3	Tempe	7	40	47
Total		13	99	112

Tabel 9 menunjukkan sayur yang dikonsumsi responden cukup bervariasi. Sayur-sayuran yang dikonsumsi responden, yaitu bayam, buncis, bunga pepaya, kacang panjang, kangkung, kentang, kol, labu, sawi, terong, wortel, selada, dan marungga/kelor. Jika dilihat dari segi jenis sayuran, maka sayur sawi, bayam, dan kangkung merupakan jenis sayuran yang banyak dikonsumsi oleh responden. Hal ini dikarenakan jenis sayur ini selalu tersedia di pasar sehingga memudahkan ibu untuk membeli. Walaupun begitu, tidak semua responden sering makan sayur. Hal ini mungkin disebabkan karena anak tidak dibiasakan makan sayur dari dini dan variasi pengolahan sayur yang masih kurang.

Tabel 9. Distribusi responden berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan sayur

No	Bahan makanan	Frekuensi makan		Total
		Sering	Jarang	
1	Bayam	25	25	50
2	Buncis	9	8	17
3	Bunga pepaya	0	3	3
4	Kacang panjang	4	6	10
5	Kangkung	29	30	59
6	Kentang	5	3	8
7	Kol	4	4	8
8	Labu	14	5	19
9	Sawi	50	43	93
10	Terong	6	10	16
11	Wortel	7	9	16
12	Selada	2	3	5
13	Marungga/kelor	8	8	16
Total		157	163	320

Tabel 10 menunjukkan buah yang dikonsumsi responden cukup bervariasi, yaitu anggur, apel, jambu, jeruk, mangga, pepaya, dan pisang. Jika dilihat dari segi jenis buah, maka buah mangga, pepaya, dan pisang merupakan jenis sayuran yang banyak dikonsumsi oleh responden. Hal ini dikarenakan pepaya dan pisang selalu tersedia di pasar dengan harga yang cukup terjangkau sehingga memudahkan ibu untuk membeli. Saat penelitian ini dilakukan, buah mangga banyak dijual di pasar dan juga berasal dari pohon mangga di rumah responden. Di beberapa rumah responden juga terdapat pohon pisang dan pepaya. Walaupun begitu, tidak semua responden sering makan buah.

Tabel 10. Distribusi responden berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan buah

No	Bahan makanan	Frekuensi makan		Total
		Sering	Jarang	
1	Anggur	6	7	13
2	Apel	4	9	13
3	Jambu	3	3	6
4	Jeruk	4	10	14
5	Mangga	20	37	57
6	Pepaya	27	36	63
7	Pisang	30	40	70
Total		94	132	226

#### **PEMBAHASAN**

Jika dilihat dari asupan zat gizi makro yang dikonsumsi responden, semua responden mengalami defisit karbohidrat, protein, dan lemak. Hal ini dapat disebabkan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro tersebut. Makanan pokok yang selalu dimakan oleh semua responden adalah nasi. Akan tetapi, hanya sedikit yang mampu memenuhi kecukupan karbohidrat,

yaitu sebanyak 6 orang. Asupan karbohidrat yang banyak akan meningkatkan sekresi insulin yang dikaitkan dengan penerimaan energi yang tinggi<sup>10</sup>. Lauk hewani yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah ikan karena kondisi geografis Kota Kupang yang berbatasan langsung dengan laut sehingga produksi ikan cukup banyak. Akan tetapi, hanya 32 orang responden yang sering mengonsumsi ikan dibandingkan dengan 93 responden yang jarang konsumsi ikan. Lauk hewani lainnya jarang dikonsumsi oleh responden. Lauk nabati yang dikonsumsi adalah kacang merah, tahu, dan tempe. Responden sering mengonsumsi tahu, walaupun dengan frekuensi yang jarang. Sayur yang dikonsumsi cukup bervariasi, walaupun yang sering dikonsumsi adalah sayur bayam, kangkung, dan sawi. Hal ini disebabkan jenis sayuran ini selalu tersedia di pasar dan dijual dengan harga murah sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat. Jenis buah yang sering dikonsumsi oleh responden adalah pepaya dan pisang. Konsumsi buah responden cukup rendah karena kebanyakan buah harus didatangkan dari luar Kota Kupang. Selain itu, anak-anak memang tidak dibiasakan untuk selalu mengonsumsi buah-buahan. Konsumsi sayur dan buah memang cukup rendah pada anak-anak<sup>11,12</sup>. Pada penelitian lain, buah-buahan lebih banyak dikonsumsi daripada sayur-sayuran<sup>13,14</sup>.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola makan. Dalam penelitian ini, kebanyakan rumah tangga memiliki jumlah anggota keluarga >4 orang. Hal ini akan mempengaruhi pembagian makanan dalam keluarga. Semakin banyak anggota keluarga maka makanan yang dikonsumsi tiap anggota keluarga juga semakin sedikit. Hal ini diperparah jika jumlah pendapatan dalam rumah

tangga kurang. Rumah tangga akan memiliki keterbatasan dalam pembelian dan pemilihan bahan makanan. Rumah tangga dengan pendapatan yang kecil akan kesulitan membeli bahan makanan yang dapat mencukupi jumlah anggota keluarga. Rumah tangga juga akan kesulitan dalam menyediakan makanan yang bervariasi.

Faktor sosio-budaya serta pengetahuan orang tua menentukan keberhasilan dalam pembinaan makan anak. Ada tiga tipe orangtua dalam pemberian makan anak yaitu *controlling*, *laissez-faire*, *responsive*. *Controlling* merupakan sikap orangtua yang menentukan dan mengontrol porsi, waktu, dan menu makan anak sehingga orang tua terkesan bersikap otoriter. *Laissez-faire* merupakan sikap yang kontradiksi dari *controlling*, sehingga tidak ada paksaan terhadap anak meskipun anak tergolong gizi kurang. Pada *responsive*, orangtua akan selalu berada dekat dengan anaknya, mereka selalu merespon tangisan anak mereka dengan memberinya makan. Perilaku ibu ini akan berpengaruh dalam pemilihan dan penyajian makanan dan keamanannya, yang akan mempengaruhi fungsi endokrin dan fungsi fisiologis lainnya. Orangtua yang terlalu mengatur atau otoriter akan menghambat regulasi proses makan anak secara mandiri sehingga mereka cenderung kelebihan berat badan<sup>15</sup>.

## **5. KESIMPULAN**

Semua responden mengalami defisit asupan zat gizi. Hal ini dapat disebabkan oleh kurang bervariasinya makanan yang dikonsumsi setiap hari. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dari pihak orang tua, sekolah dan dinas terkait untuk memecahkan masalah ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Calderón, Villarreal, A. 2002. Assessment of Physical Education Time, and After-School Outdoor Time in Elementary, and Middle School Students in South Mexico City: The Dilemma Between Physical Fitness, and The Adverse Health Effects of Outdoor Pollutant Exposure. *Archives of Environmental Health*, 57 (5).
2. Choi, E.S., et al. 2008. A Study on Nutrition Knowledge, and Dietary Behavior of Elementary School Children in Seoul. *Nutrition Research and Practice*, 2(4): 308- 316
3. Depkes RI. 2005. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar, dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat
4. Joshi, HS. 2011. Determinants of Nutritional Status of School Children. A cross Sectional Study in the Western Region of Nepal. *NJIRM*, 2 (1): 10-15
5. Almtsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia; 2002.
6. Gebremariam, MK., Bergh, IH., Andersen, LF., Ommundsen, Y., Totland, TH., Bjelland, M., Grydeland, M., Lien, N. *Are screen-based sedentary behaviors longitudinally associated with dietary behaviors and leisure-time physical activity in the transition into adolescence?* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013; 10(9).
7. Vereecken CA., Todd J., Roberts C., Mulvihill C., Maes L. 2006. Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutr*. 2006, 9:244–50.
8. Kemenkes RI (2013) *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
9. Sediaoetama, AD. 2004. *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Dian Rakyat: Jakarta.

10. Rahati ,S., Shahraki, M., Arjomand, G., Shahraki, T. Food Pattern, Lifestyle and Diabetes Mellitus. *Int J High Risk Behav Addict*. 2014 3(1): e8725.
11. Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann L. Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: Differences by race, ethnicity, and gender. *J Sch Health* 2002;72(10):413-21.
12. Briefel RR, Johnson CL. Secular trends in dietary intake in the United States. *Annu Rev Nutr* 2004;24:401-31.
13. Jaramillo SJ, Yang SJ, Hughes SO, Fisher JO, Morales M, Nicklas TA. Interactive computerized fruit and vegetable preference measure for African-American and Hispanic preschoolers. *J Nutr Educ Behav*. 2006;38:352-359.
14. Siega-Riz, AN., Deming, DM., Reidy, KC., Fox, MK., Condon, E., Briefel, RR. Food Consumption Patterns of Infants and Toddlers: Where Are We Now? *J Am Diet Assoc*. 2010;110:S38-S51.
15. Sudjatmoko. 2011. Masalah makan pada anak. *Journal of Medicine*; 10(1): 36-41.