

Hubungan Status Gizi dengan Pola Makan Siswa Kelas IIIC SDN 064981 Cempaka Raya

Sudana Fatahillah Pasaribu^{1*}, Tuty Hertati Purba², Diana Reminiscere Telaumbanua³,
Hizkia Aribona Sianturi⁴, Uski Sasja Rahmadani⁵, Ludhovika Renata⁶

¹⁻⁶Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Alamat: Jl. Cempaka Raya, Helvetia Tengah, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: sudanafatahillah@helvetia.ac.id*

Abstract. *The nutritional status of elementary school-aged children is an important indicator in assessing health conditions, quality of life, and supporting optimal growth and development. School-aged children are in an active growth phase and therefore require a balanced nutritional intake to support learning activities, physical development, and cognitive abilities. This study aims to determine the relationship between nutritional status and dietary patterns in grade III C students of SD Negeri 064981 Cempaka Raya in 2025. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design that allows researchers to assess the relationship between variables at a specific time. The study population consisted of all grade III C students, with a sample size of 30 students determined using a total sampling technique. Data on nutritional status were obtained through anthropometric measurements using the Body Mass Index for Age (BMI/U) referring to WHO standards. Meanwhile, dietary data were collected through a food frequency questionnaire that included the type, frequency, and daily food consumption habits of students. Data analysis was carried out using the Chi-Square test to examine the relationship between dietary patterns and nutritional status. The results showed a significant relationship between dietary patterns and students' nutritional status ($p < 0.05$). This indicates that a regular, balanced diet that meets energy needs plays a crucial role in establishing good nutritional status in elementary school children. These findings underscore the importance of schools in providing nutrition education, as well as the role of parents in fostering healthy eating habits within the family. Therefore, collaborative efforts to foster appropriate eating behaviors are essential to support children's physical growth, cognitive development, and ongoing academic achievement.*

Keywords: BMI/A, eating patterns, FFQ, nutritional status, school children.

Abstrak. Status gizi anak usia sekolah dasar merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan, kualitas hidup, serta mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan aktif sehingga sangat membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas belajar, perkembangan fisik, serta kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan pola makan pada siswa kelas III C SD Negeri 064981 Cempaka Raya tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional yang memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan variabel pada satu waktu tertentu. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas III C, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang ditentukan melalui teknik total sampling. Data mengenai status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang mengacu pada standar WHO. Sementara itu, data pola makan dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi makanan yang mencakup jenis, frekuensi, serta kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari siswa. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square untuk menguji adanya hubungan antara variabel pola makan dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan yang teratur, seimbang, dan sesuai kebutuhan energi berperan penting dalam membentuk status gizi yang baik pada anak sekolah dasar. Temuan ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan edukasi gizi, serta peran orang tua dalam membiasakan pola makan sehat di lingkungan keluarga. Dengan demikian, perhatian bersama dalam membentuk perilaku konsumsi yang tepat sangat dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta prestasi belajar anak secara berkelanjutan.

Kata kunci: BMI/A, pola makan, FFQ, status gizi, anak sekolah.

1. LATAR BELAKANG

Status gizi anak usia sekolah dasar merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan dan kualitas tumbuh kembang anak. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk menunjang aktivitas belajar dan meningkatkan daya tahan tubuh. Gizi yang tidak seimbang, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak negatif terhadap performa akademik, kesehatan jangka panjang, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular di usia dewasa.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan yang tidak tepat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendah serat dan protein, merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi anak. Selain itu, kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah, termasuk akses terhadap makanan sehat dan edukasi gizi yang memadai. Meskipun banyak penelitian telah membahas kaitan antara status gizi dan faktor sosioekonomi atau aktivitas fisik, masih sedikit penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan langsung antara pola makan dan status gizi pada kelompok anak usia sekolah dasar di wilayah perkotaan tertentu.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya penyediaan data lokal yang valid dan relevan untuk mendukung perumusan kebijakan intervensi gizi berbasis bukti, terutama pada lingkungan sekolah dasar yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan sehat anak. Penelitian ini memiliki kebaruan dalam konteks pengamatan langsung di SD Negeri 064981 Cempaka Raya, dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat keterkaitan antara pola makan dan status gizi anak.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi pada siswa kelas III C di SD Negeri 064981 Cempaka Raya tahun 2025.

2. KAJIAN TEORITIS

Status gizi merupakan cerminan dari kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada anak usia sekolah dasar, status gizi sangat menentukan keberhasilan proses tumbuh kembang baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Menurut teori kebutuhan dasar oleh Maslow, gizi termasuk kebutuhan fisiologis yang menjadi dasar bagi pencapaian kebutuhan lainnya, termasuk belajar dan berprestasi. Penilaian status gizi pada anak umumnya dilakukan melalui pendekatan

antropometri, salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) sebagai indikator yang telah distandarkan oleh WHO.

Pola makan merupakan perilaku konsumsi makanan dan minuman dalam jenis, jumlah, dan frekuensi tertentu yang dilakukan secara terus-menerus. Teori perilaku gizi menyatakan bahwa pola makan terbentuk dari interaksi antara faktor individu, lingkungan keluarga, budaya, serta pengaruh eksternal seperti promosi makanan. Pada anak sekolah dasar, pola makan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan di rumah, ketersediaan makanan di lingkungan sekitar, serta edukasi dari sekolah.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi. Studi oleh Muthuri et al. (2014) menyebutkan bahwa anak dengan konsumsi tinggi makanan olahan cenderung mengalami kelebihan berat badan, sementara anak dengan asupan sayur, buah, dan protein yang cukup memiliki status gizi yang lebih baik. Penelitian serupa oleh Ng et al. (2014) menekankan bahwa pola makan yang tidak seimbang menjadi penyebab utama meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas pada anak sekolah di berbagai negara.

Dalam konteks Indonesia, masih banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi. Hal ini diperparah oleh minimnya edukasi gizi dan rendahnya perhatian terhadap kebiasaan makan sehat sejak dini. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperkuat bukti empiris mengenai hubungan antara pola makan dan status gizi pada anak sekolah dasar, khususnya di lingkungan SD Negeri 064981 Cempaka Raya, sebagai upaya mendukung strategi intervensi gizi yang lebih tepat sasaran.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar kelas IV hingga VI di SD Negeri X Kecamatan Y. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang hadir dan mendapat izin dari orang tua untuk mengikuti pengukuran status gizi. Jumlah sampel sebanyak 100 anak.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di lingkungan sekolah yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi timbangan digital dan mikrotise untuk pengukuran berat dan tinggi badan. Data hasil pengukuran digunakan untuk

menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) anak, kemudian dibandingkan dengan standar WHO berdasarkan nilai Z- score.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung melalui pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengidentifikasi kategori status gizi anak, yaitu gizi kurang, normal, gizi lebih, obesitas, stunting, dan wasting, serta disajikan dalam bentuk tabel dan grafik frekuensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Status Gizi anak

Status gizi anak adalah gambaran kondisi kesehatan anak yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Status gizi mencerminkan apakah anak memperoleh nutrisi yang cukup, kurang, atau berlebih, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, kognitif, dan emosionalnya. Penilaian status gizi anak biasanya dilakukan melalui metode antropometri, seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibandingkan dengan standar pertumbuhan tertentu, seperti standar dari WHO atau Kementerian Kesehatan RI.

1. Metode pengukuran berat badan dan tinggi badan dalam menentukan status gizi anak

$$IMT = \text{Berat badan (kg)}^2 \text{ tinggi badan (m)}$$

Alat dan Metode pengukuran

- Tinggi badan : menggunakan stadiometer atau alat pengukur tinggi badan.
- Berat badan : menggunakan timbangan digital atau analog dengan ketepatan tinggi

2. Kategori status gizi yang dapat diidentifikasi melalui pengukuran

Status Gizi anak umur 5 sampai 18 tahun berdasarkan indeks Masa tubuh Menurut (IMT/U):

Tabel 1. Kategori status gizi

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (Z-Score)
Indeks massatubuh menurut umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat kurus	-3 SD
	Kurus	-3 SD Sampai dengan -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	2SD

a. Karakteristik Responden

Berikut hasil temuan data berdasarkan analisis karakteristik responden :

Tabel 2. Sebaran Responden Berdasarkan Umur

	Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	39	51,3	51,3	51,3
	10,00	37	48,7	48,7	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Tabel 3. Sebaran Responden Berdasarkan Kelamin

	Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PEREMPUAN	40	52,6	52,6	52,6
	LAKI-LAKI	36	47,4	47,4	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Tabel 3. Sebaran Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran

	Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	30	39,5	39,5	39,5
	2,00	22	28,9	28,9	68,4
	3,00	17	22,4	22,4	90,8
	4,00	4	5,3	5,3	96,1
	5,00	3	3,9	3,9	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Tabel 4. Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Gizi

	Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GIZI KURANG	13	17,1	17,1	17,1
	GIZI BAIK	49	64,5	64,5	81,6
	GIZI LEBIH	9	11,8	11,8	93,4
	OBESITAS	5	6,6	6,6	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Penelitian mengenai status gizi anak sekolah dasar ini dilakukan pada 76 responden yang terdiri dari dua kelompok umur pada Tabel 1, yaitu anak berusia 9 tahun sebanyak 39 anak (51,3%) dan anak berusia 10 tahun sebanyak 37 anak (48,7%). Data ini menunjukkan bahwa distribusi umur relatif seimbang, dengan proporsi yang hampir sama antara kedua kelompok usia. Hal ini penting karena status gizi pada rentang umur tersebut bisa merefleksikan kebutuhan gizi dan pola pertumbuhan yang serupa, sehingga memudahkan dalam melakukan perbandingan hasil pengukuran antropometri.

Dari sisi jenis kelamin, responden dapat dilihat pada Tabel 2 didominasi oleh anak perempuan sebanyak 40 anak (52,6%), sedangkan anak laki-laki berjumlah 36 anak (47,4%). Komposisi yang hampir seimbang ini memungkinkan analisis status gizi yang lebih representatif berdasarkan gender. Faktor jenis kelamin seringkali berhubungan dengan

perbedaan pola makan, aktivitas fisik, dan kecenderungan metabolisme yang juga mempengaruhi IMT anak.

Pada Tabel 3 menampilkan Distribusi urutan kelahiran menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan anak pertama, sebanyak 30 anak (39,5%), disusul anak kedua sebanyak 22 anak (28,9%), anak ketiga sebanyak 17 anak (22,4%), anak keempat sebanyak 4 anak (5,3%), dan anak kelima sebanyak 3 anak (3,9%). Variasi urutan kelahiran ini menjadi aspek menarik karena dalam beberapa penelitian, anak pertama kerap mendapatkan perhatian gizi dan pengasuhan yang lebih intens dibandingkan saudara berikutnya, yang pada akhirnya berpotensi mempengaruhi status gizinya.

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori gizi baik, sebanyak 49 anak (64,5%). Namun demikian, terdapat 13 anak (17,1%) yang masuk dalam kategori gizi kurang, 9 anak (11,8%) dengan gizi lebih, dan 5 anak (6,6%) mengalami obesitas. Data ini menggambarkan adanya variasi status gizi yang signifikan di antara anak-anak usia sekolah dasar. Keberadaan anak dengan gizi kurang menunjukkan masih ada permasalahan asupan gizi atau pola makan yang belum optimal, sedangkan kasus obesitas mencerminkan adanya tantangan dalam pengendalian konsumsi kalori berlebih dan aktivitas fisik yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun mayoritas anak memiliki status gizi yang baik, proporsi anak dengan gizi kurang maupun obesitas tetap menjadi perhatian. Temuan ini mendukung urgensi penerapan program intervensi gizi yang komprehensif, termasuk edukasi tentang pola makan seimbang dan peningkatan aktivitas fisik, yang ditujukan baik kepada anak maupun orang tua. Dengan pendekatan yang tepat sasaran, diharapkan upaya ini dapat memperbaiki distribusi status gizi anak dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal di masa sekolah dasar.

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMT	,123	76	,006	,954	76	,007

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis uji normalitas terhadap data Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 76 anak sekolah dasar dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors dan uji Shapiro-Wilk. Kedua pengujian ini dipilih karena keduanya merupakan prosedur yang banyak digunakan untuk menilai apakah distribusi data mendekati distribusi normal, yang menjadi salah satu prasyarat dalam penggunaan uji statistik parametrik.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006, sementara uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,007. Kedua nilai p ini lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol yang menyatakan bahwa data IMT terdistribusi normal harus ditolak. Artinya, secara statistik, data IMT dalam penelitian ini tidak mengikuti distribusi normal.

a. Uji Non Parametrik (Uji Mann Whitney)

Karena data yang didapatkan tidak normal maka dilakukan uji non parametrik dengan menggunakan Mann whitney :

Uji non parametrik IMT terhadap Umur

Tabel 6. Ranks

umur		N	Mean Rank	Sum of Ranks
IMT	9 Tahun	39	34,40	1341,50
	10 Tahun	37	42,82	1584,50
	Total	76		

Tabel 7. Test Statistics^a

	IMT
Mann-Whitney U	561,500
Wilcoxon W	1341,500
Z	-1,663
Asymp. Sig. (2- tailed)	,096

a. Grouping Variable: umur

Uji non parametrik IMT terhadap Umur

Tabel 8. Ranks

umur		N	Mean Rank	Sum of Ranks
IMT	9 Tahun	39	34,40	1341,50
	10 Tahun	37	42,82	1584,50
	Total	76		

Tabel 9. Test Statistics^a

	IMT
Mann-Whitney U	561,500
Wilcoxon W	1341,500
Z	-1,663
Asymp. Sig. (2- tailed)	,096

a. Grouping Variable: umur

Uji Mann-Whitney dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) antara anak usia 9 tahun dan 10 tahun. Berdasarkan hasil Ranks, kelompok anak usia 9 tahun memiliki rata-rata peringkat (mean rank) sebesar 34,40, sedangkan kelompok anak usia 10 tahun memiliki rata-rata peringkat sebesar 42,82. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, nilai IMT pada anak usia 10 tahun cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan anak usia 9 tahun. Hasil Test Statistics menunjukkan nilai Mann-Whitney U sebesar 561,500

dan Z sebesar -1,663, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,096. Nilai p ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara median IMT anak usia 9 tahun dan anak usia 10 tahun dalam penelitian ini.

Meskipun secara deskriptif terlihat adanya kecenderungan perbedaan rata-rata peringkat IMT, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan bahwa usia berhubungan signifikan dengan status gizi berdasarkan IMT. Dengan demikian, faktor usia dalam rentang 9 sampai 10 tahun belum terbukti menjadi determinan utama perbedaan status gizi dalam sampel ini, sehingga faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, atau pengaruh lingkungan keluarga kemungkinan memiliki peranan yang lebih dominan.

Uji non parametrik IMT terhadap Kelamin

Tabel 10. Ranks

IMT	Kelamin Perempuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
		40	38,83	1553,00
	Laki-Laki	36	38,14	1373,00
	Total	76		

Tabel 11. Test Statistics^a

IMT	
Mann-Whitney U	707,000
Wilcoxon W	1373,000
Z	-,135
Asymp. Sig. (2- tailed)	,892

a. Grouping Variable: Kelamin

Uji Mann-Whitney juga dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) antara anak laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil Ranks, kelompok anak perempuan memiliki rata-rata peringkat (mean rank) sebesar 38,83, sedangkan kelompok anak laki-laki memiliki rata-rata peringkat sebesar 38,14. Perbedaan rata-rata peringkat ini sangat kecil, menunjukkan distribusi nilai IMT yang relatif seimbang di antara kedua kelompok. Hasil Test Statistics menunjukkan nilai Mann-Whitney U sebesar 707,000 dan Z sebesar -0,135, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,892. Nilai p yang sangat tinggi ini, jauh di atas batas signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara median IMT anak laki-laki dan perempuan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam sampel penelitian ini, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap variasi status gizi berdasarkan

IMT. Dengan kata lain, baik anak laki-laki maupun perempuan memiliki distribusi nilai IMT yang hampir sama, sehingga perbedaan status gizi lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan kalori, kebiasaan aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan keluarga. Hasil ini sekaligus memperkuat pentingnya pendekatan intervensi gizi yang tidak hanya mempertimbangkan jenis kelamin, tetapi juga memperhatikan faktor perilaku makan dan gaya hidup yang lebih spesifik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa status gizi anak sekolah dasar pada sampel penelitian umumnya berada pada kategori gizi baik, meskipun terdapat proporsi anak dengan gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Sebagian besar responden memiliki IMT dalam rentang normal (64,5%), sementara 17,1% mengalami gizi kurang, 11,8% gizi lebih, dan 6,6% obesitas. Distribusi status gizi ini mencerminkan masih adanya ketimpangan asupan zat gizi yang perlu mendapat perhatian.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data IMT tidak terdistribusi normal, sehingga pengujian lanjutan dilakukan dengan uji nonparametrik Mann-Whitney. Analisis perbedaan median IMT berdasarkan umur menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara anak usia 9 tahun dan 10 tahun ($p = 0,096$). Demikian pula, uji Mann-Whitney terhadap jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan median IMT antara anak laki-laki dan perempuan ($p = 0,892$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam rentang usia 9–10 tahun dan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, status gizi tidak banyak dipengaruhi oleh faktor demografi tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Muthuri et al. (2014) yang menunjukkan bahwa perbedaan status gizi pada anak lebih erat kaitannya dengan faktor lingkungan, pola makan, kebiasaan sedentari, dan tingkat aktivitas fisik ketimbang faktor usia atau jenis kelamin saja. Selain itu, Popkin et al. (2020) juga menekankan bahwa epidemi transisi gizi—di mana gizi kurang dan obesitas dapat terjadi dalam populasi yang sama—menjadi tantangan global yang harus diatasi dengan intervensi gizi komprehensif, edukasi kesehatan, dan perubahan perilaku keluarga.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung perlunya intervensi yang tidak hanya difokuskan pada kelompok usia atau gender tertentu, tetapi lebih diarahkan pada perbaikan pola konsumsi makanan sehari-hari, peningkatan aktivitas fisik, dan pendampingan keluarga

dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, R. R., Furqan, M., & Faridi, A. (2025). Hubungan pengetahuan gizi, asupan energi, dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Ciracas 15 Pagi. *Pustaka Padi: Jurnal Pangan dan Gizi*. <https://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakapadi/article/download/849/652>
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak SD Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*. <https://digital-science.pubmedia.id/index.php/phms/article/download/341/391>
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12(S1), 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Faradilah, F. (2024). Hubungan pola makan terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di Desa Limbua [Skripsi, Universitas Sulawesi Barat]. Universitas Sulawesi Barat Repository. https://repository.unsulbar.ac.id/id/eprint/1435/1/Faradilah_B0420507_skripsi%207_organized.pdf
- Firman, A. N. (2024). Pola asuh makan, pemilihan makanan, dan perilaku pilih-pilih makan dengan status gizi anak usia sekolah. *Media Gizi Pangan*. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/megiz/article/download/1031/430>
- Maulidia, R., & Aristi, R. W. (2025). Hubungan perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Pajaran 1 Rembang. *Jurnal Riset Kesehatan Indonesia*. <https://journalversa.com/s/index.php/jrki/article/download/1760/2150>
- Micha, R., Mannar, V., Afshin, A., Allemandi, L., Baker, P., Battersby, J., ... & Popkin, B. M. (2020). Global Nutrition Report: Action on equity to end malnutrition. *Development Initiatives*. <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/>
- Muthuri, S. K., Francis, C. E., Wachira, L.-J. M., Leblanc, A. G., Sampson, M., Onywera, V. O., & Tremblay, M. S. (2014). Evidence of an overweight/obesity transition among

- school-aged children and youth in Sub-Saharan Africa: A systematic review. *PLoS ONE*, 9(3), e92846. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092846>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)
- Salsabila, S., & Ingtyas, F. T. (2024). Hubungan asupan protein dan pola makan dengan status gizi anak keluarga nelayan. *Nutroilogy: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi*. <https://journal.universitاسbumigora.ac.id/nutroilogy/article/download/4002/1818>
- Sativa, S. O. (2024). Hubungan ketersediaan sayur dan buah di rumah dan pola makan anak SD dengan status gizi [Skripsi, Universitas Alma Ata]. Universitas Alma Ata Repository. <http://elibrary.almaata.ac.id/5240/1/SAIDAH%20ORYZA%20SATIVA-220401007.pdf>
- Victora, C. G., Christian, P., Vidaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: Variable progress towards an unfinished agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388–1399. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9)