

# 196811-1165712348

*by* Aria Campbell

---

**Submission date:** 24-Jun-2024 05:58AM (UTC-0400)

**Submission ID:** 2407800037

**File name:** 196811\_c.docx (121.31K)

**Word count:** 6522

**Character count:** 40083

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di Indonesia bahkan diseluruh belahan dunia manapun, anak-anak memiliki peran dan juga pengaruh yang besar dalam pembentukan karakter suatu bangsa agar memiliki masa depan yang baik. Selebihnya bangsa tersebut dapat bersaing dengan bangsa-bangsa lain diseluruh dunia ini. Khususnya anak-anak yang masih berada di Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu pondasi awal bagi perkembangan anak. Menurut (Kemenkes RI, 2019), program pembangunan kesehatan ditujukan bagi manusia terutama bagi anak yang berada di Sekolah Dasar atau anak usia 7 – 12 tahun.

Laporan dari (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013), menyebutkan di Indonesia anak dengan usia 10 tahun keatas sebanyak 93,5% banyak yang tidak mengkonsumsi buah dan sayuran. Padahal dengan usia tersebut sangat rentan sekali terhadap permasalahan yang berkaitan dengan gizi, karena dengan gizi yang rendah dapat berdampak negatif bagi perkembangan kualitas manusia selanjutnya. Saat ini sudah tidak menjadi rahasia umum lagi, jika terjadi perbedaan antara asupan gizi yang masuk dengan gizi yang dikeluarkan. Sehingga pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi sangat perlu dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu stabil antara apa yang dikeluarkan dengan yang dikonsumsi setiap harinya.

Pola makan merupakan cara yang mudah tetapi susah untuk diterapkan seseorang untuk dapat mengurangi permasalahan gizi. Karena dengan memecahkan permasalahan gizi tersebut akan mendapatkan gizi yang baik dan tercukupi karena dapat berperan dalam pencegahan penyakit dan menjaga kesehatan. <sup>41</sup> Pola makan yang salah akan berdampak pada kekurangan gizi seseorang, sebagai contoh konsumsi makanan yang tidak seimbang dan juga makan berlebihan. Dari <sup>41</sup> pola makan yang tidak teratur dan buruk akan berakibat munculnya berbagai macam penyakit degeneratif seperti DM, hipertensi, kanker, dan jantung. Maka perlu adanya pedoman dalam menerapkan pola makan yang sehat, dan dapat memulainya dari saat masih kecil sampai dengan dewasa.

Pada saat sekarang ini, di Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda. Selain penyakit menular seperti infeksi dan penyakit menular lainnya juga ada penyakit tidak menular, seperti masalah obesitas dan berat badan berlebih. Senada dengan pernyataan diatas, menurut (WHO, 2016) dengan semakin pesatnya pertumbuhan ekonomi saat ini, maka penyakit tidak menular juga menjadi semakin umum di masyarakat. Maka dengan adanya permasalahan tersebut menjadikan ketersediaan bahan pangan yang memenuhi standar gizi bagi seseorang harus terjangkau agar dapat dengan mudah dikonsumsi. Tetapi selain bahan pangan juga ada faktor pendukung lain diantaranya perilaku, budaya, makanan serta pengelolaan lingkungan yang baik.

Sebagai salah satu penentu dalam keberhasilan pembangunan nasional, faktor gizi <sup>35</sup> memiliki peranan yang sangat penting. Dalam pemenuhan gizi seseorang siklus dilakukan mulai dari janin masih didalam kandungan sampai

lanjut usia. Usia penting pemenuhan gizi yaitu pada masa masih usia sekolah, karena jika masa tersebut mengalami kekurangan gizi maka akan berdampak pada perkembangan potensi dan kemampuan mereka. Menurut (Kemenkes RI, 2014), status gizi merupakan kondisi dimana tubuh seseorang dipengaruhi oleh asupan makanan berupa nutrisi dan gizi yang masuk didalam tubuh. Status gizi dapat dilihat melalui indeks massa tubuh seseorang, dengan melihat melalui indikator berat badan menurut umur (BB/U) tinggi badan menurut umur (TB/U) dan bisa juga berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa siswa-siswi kelas IV dan V, mereka mengatakan ada yang sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah, ada juga yang sarapan buah dan ada juga yang tidak sarapan karena ingin jajan dilingkungan sekolah. Selain itu juga didapatkan hasil dari observasi fisik sebanyak 2 siswa gemuk, 3 siswa kurus dan 6 siswa normal. Peneliti beranggapan bahwa ada sesuatu hal yang membuat siswa-siswi berada pada kondisi yang demikian. Maka, berdasarkan pengamatan awal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran pola makan dan IMT Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Menurut (Sugiyono, 2019), rumusan masalah adalah pertanyaan yang ada pada setiap penelitian yang akan dicari jawabannya dengan cara mengumpulkan data kemudian mengolahnya menjadi data jadi. Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis diatas dapat ditarik pertanyaan penelitian sebagai berikut :

“Bagaimana gambaran pola makan dan IMT<sup>2</sup> Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1

Batokan Kabupaten Tulungagung?

### <sup>17</sup> C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran dari pola makan dan IMT Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan<sup>19</sup> Kabupaten Tulungagung.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pola makan dari siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung.
- b. Untuk mengetahui gambaran IMT dari siswa Kelas IV dan V SDN 1<sup>19</sup> Batokan Kabupaten Tulungagung.

### <sup>1</sup> D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Praktis

- a. Sebagai masukan bagi guru atau tenaga pengajar untuk memperhatikan kesehatan dan keadaan siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan.
- b. Sebagai masukan bagi orang tua siswa untuk dapat bersama-sama memperhatikan kesehatan melalui pola makan siswa.
- c. Sebagai masukan bagi sekolah untuk selalu memberikan informasi dan edukasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat agar IMT terjaga.
- d. Sebagai masukan bagi peneliti untuk dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan sebagai referensi peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini bagi dunia pendidikan untuk dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan dari penelitian ini sebagai dasar peningkatan perhatian bagi para siswa mengenai pentingnya menjaga pola makan dan memperhatikan IMT, selain itu juga dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti dikemudian hari.

**TINJAUAN PUSTAKA****A. Kajian Teori****1. Pengertian Pola makan****a. Definisi Pola Makan**

Menurut (Kemenkes RI, 2014), pola makan dijadikan patokan bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang agar dapat terpenuhinya seluruh nutrisi dan juga gizi seseorang. Jadi dapat dikatakan bahwa pola makan merupakan perilaku dari seseorang untuk memenuhi keadaan gizinya. Maka, jumlah dan jenis makanan atau minuman akan sedikit banyak mempengaruhi tingkat kesehatan individu atau masyarakat (Kemenkes RI, 2020).

Kebiasaan, budaya sampai dengan faktor ekonomi dapat menjadi faktor yang melatarbelakangi setiap pola makan seseorang. Terlebih lagi bagi keluarga kurang mampu yang memiliki anak, dimana pola makan dituntut untuk selalu terjaga agar kebutuhan nutrisi dan gizi dapat terpenuhi secara baik. Menurut (Hanani et al., 2021), dengan mengatur pola makan untuk kebutuhan sehari-hari dan memperhatikan nutrisi dan gizi yang terkandung dalam makanan akan memberikan dampak baik bagi kesehatan individu atau masyarakat. Selanjutnya (Hanani et al., 2021), menjabarkan komponen yang harus ada didalam pola makan, diantaranya :

### 1) Jenis

Pada jenis makanan ini harus terdiri dari lauk pauk hewani dan nabati sebagai makanan sehari-hari. Sebagai makanan pokok sudah pasti dikonsumsi setiap hari dan intinya harus ada di daerah tersebut seperti halnya padi, jagung, kacang atau umbi-umbian.

### 2) Frekuensi

Pada tahap frekuensi ini adalah jumlah pemenuhan makanan individu dalam satu waktu dalam satu hari tersebut (pagi, siang, dan sore)

### 3) Jumlah makanan

Jumlah makanan adalah kuantitas makanan atau banyaknya makanan yang dikonsumsi sekali makan.

Penjelasan di atas juga didukung oleh pendapat (Irianto, 2017), mengenai pola makan baik seseorang digolongkan menjadi beberapa hal, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Kuantitas cukup, maksudnya adalah kebutuhan yang dimiliki manusia berbeda-beda disesuaikan dengan aktifitasnya sehari-hari. Sebagai contoh : seorang pelajar yang juga menjadi atlet sepakbola akan membutuhkan asupan nutrisi dan gizi lebih untuk mendukung kebutuhan tubuhnya dalam beraktifitas, karena selain sekolah juga digunakan untuk aktifitas latihan sepakbola.
- 2) Proporsional, maksudnya adalah setiap yang akan dimakan harus proporsional dalam memilih makanan yang dikonsumsi dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi tubuh.



- 3) Kualitas cukup, maksudnya adalah tidak hanya rasa dan penampilan saja yang diperhatikan tetapi juga harus memiliki kualitas makanan yang baik dan cukup bagi tubuh.
- 4) Higienis, maksudnya adalah setiap sajian makanan yang dihidangkan hendaknya diperhatikan kebersihannya agar ketika makanan masuk kedalam tubuh tidak mengakibatkan gangguan didalam tubuh.
- 5) Makanan segar, maksudnya adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari hendaknya merupakan bahan olahan yang segar dan fresh bukan makan cepat saji atau makanan junkfood.
- 6) Cara memasak berlebih, maksudnya adalah dalam mengolah sayuran atau makanan hendaknya juga memperhatikan bagaimana cara memasak agar vitamin yang ada didalam sayuran tidak hilang.
- 7) Teratur, maksudnya adalah jadwal makan harus diatur setiap harinya agar tidak terjadi sesuatu yang dapat merugikan tubuh kedepannya.
- 8) Frekuensi makan, maksudnya adalah mengkonsumsi makanan hendaknya makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan sore), ditambah dua kali selingan utama. Tetapi dengan catatan, kapasitas lambung harus menyesuaikan dan jangan dipaksakan menerima makanan jika sudah kenyang.
- 9) Minum air putih yang cukup, maksudnya adalah dalam sehari tubuh hendaknya mengkonsumsi air putih sebanyak enam gelas atau 1.2 liter.

Keseharian seseorang memiliki banyak faktor yang mempengaruhi, dilihat dari perbedaan aktifitas yang dijalani sudah pasti juga menjadikan

pola makan yang berbeda pula. Penjelasan yang mendukung pernyataan tersebut disampaikan oleh (Rahman, 2016), <sup>73</sup> beberapa faktor yang <sup>66</sup> mempengaruhi pola makan diantaranya adalah :

- 1) Pendapatan keluarga
- 2) Teman sebaya
- 3) Pengetahuan gizi
- 4) <sup>66</sup> Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang, dan
- 5) <sup>66</sup> Kesehatan

Faktor lain yang ada diluar dari kelima faktor diatas yaitu tentang budaya, yang mana disetiap negara atau daerah pasti memiliki budaya dalam pola makannya. Contohnya di negara Eropa, Amerika, Afrika sudah pasti berbeda pola makannya dengan di negara Asia. Seperti yang kita ketahui bahwasannya <sup>59</sup> pola makan yang dianjurkan adalah tiga kali <sup>66</sup> sehari dan mengkonsumsi makanan selingan yang sehat secukupnya.

#### b. Bagian Pola Makan

Dalam melakukan kontrol pola makan yang sehat, hendaknya selalu memperhatikan hal-hal yang sekiranya dapat mendukung untuk mendapatkan nutrisi dan asupan gizi yang baik. Seperti yang disampaikan oleh (Loka et al., 2018) dalam jurnalnya menyebutkan komponen atau bagian pola makan sebagai berikut :

- 1) Frekuensi makan

Frekuensi merupakan jumlah berapa kali seseorang makan setiap harinya. Sewajarnya seseorang dalam mengatur pola makan yang baik,

dalam sehari baiknya makan tiga kali (pagi, siang, dan sore) dan diselingi dengan dua kali makanan ringan dalam porsi kecil.

## 2) Jenis makan

Jenis makanan merupakan makanan yang layak untuk dikonsumsi setiap harinya, mulai dari makanan nabati dan juga hewani. Layaknya makanan sehat harus terdiri dari jumlah zat seimbang yang dimilikinya seperti karbohidrat, protein, dan vitamin. Dan biasanya makanan pokok dapat berupa nasi, jagung, gandum, ikan, daging, juga sayur dan buah.

## 4 3) Jumlah makan

Jumlah makan adalah berapa banyak porsi yang dikonsumsi dalam sehari oleh individu.

## 16 c. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Saputra et al., 2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang, faktor tersebut diantaranya adalah :

### 1) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan keseharian yang sudah menjadi habit dari seorang individu untuk mengatur frekuensi makan dan jenis makanan apa yang akan dikonsumsi setiap harinya.

### 2) Ekonomi

Faktor ekonomi ini merupakan faktor keuangan dalam keluarga yang diperoleh dari gaji, upah ataupun penghasilan dalam waktu satu bulan.

54  
3) Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor yang memberikan rasa nafsu makan bertambah dengan adanya lingkungan atau tempat makan yang bersih dapat memberikan rasa yang nyaman.

4) Sosial budaya

Faktor sosial budaya merupakan faktor dari adat istiadat suatu tempat, 49 antara tempat yang satu dengan tempat yang lain berbeda. Seperti halnya kebiasaan disuatu daerah berbeda dengan daerah lainnya.

5) Agama

Faktor agama kurang lebih sama dengan faktor sosial budaya, setiap agama memiliki cara masing-masing dalam menentukan makanan yang layak untuk dikonsumsi atau diperbolehkan untuk dikonsumsi. Selain itu juga dalam tata cara juga diatur dari segi agama (berdoa dll)

6) Pendidikan

Faktor pendidikan ini merupakan faktor yang lebih mengutamakan pengetahuan mengenai makanan apa yang akan dikonsumsi dan bagaimana pola makan yang benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Empat pilar untuk pola hidup sehat

58  
Dalam mengatur pola makan yang seimbang maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan mengatur empat

pilar untuk menuju hidup yang lebih sehat lagi. Empat pilar tersebut diantaranya adalah :

1) Menerapkan pola hidup bersih

Untuk mendapatkan hidup bersih dan juga terhindar dari berbagai macam infeksi maka selalu menerapkan kebiasaan <sup>3</sup> cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah BAB, menyiapkan makanan <sup>47</sup> dan minuman, menutup makanan yang akan disajikan, dan menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk.

2) Memakan makanan yang beragam

Setiap kali makan makanan harus mencakup gizi yang beragam, tujuannya adalah untuk menjaga status gizi agar baik dan tidak gampang sakit. Karena tidak semua bahan makanan mengandung gizi yang lengkap, kecuali ASI ibu menyusui <sup>21</sup> untuk bayi baru lahir sampai dengan 6 bulan. Selain keberagaman gizi, keberagaman makanan yang dikonsumsi hendaknya dilakukan, seperti lauk-pauk, pembagian waktu makan dan porsi makanan yang dimakan harus sesuai dengan kebutuhan, terutama untuk anak di usia sekolah.

3) Rutin melaksanakan kegiatan fisik

Kegiatan yang berhubungan dengan fisik seperti olahraga juga dapat digunakan untuk mengontrol pengeluaran zat gizi yang ada didalam tubuh. Tujuannya adalah dengan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik dapat menyeimbangkan metabolisme gizi,

sehingga jumlah kalori yang dibakar juga seimbang dan tidak menjadi lemak ditubuh.

#### 4) Mempertahankan BB normal

Bagi seseorang, indikator yang menyeimbangkan zat gizi yang ada <sup>4</sup> didalam tubuh adalah dengan tercapainya berat badan normal yang sesuai dengan IMT. Oleh karena itu dengan melakukan pemantauan berat badan adalah salah satu cara mengontrol pola hidup dengan gizi yang seimbang. Tujuannya adalah agar berat badan tidak menyimpang dari berat badan normal dan mencegah berbagai penyakit yang muncul didalam tubuh.

## 2. Indeks Massa Tubuh

### a. Definisi IMT

Menurut (Primasoni, 2022), indeks massa tubuh adalah cara yang digunakan kepada seseorang untuk mengetahui apakah individu tersebut memiliki berat badan berlebih atau tidak. Cara yang dilakukan untuk mengukur indeks massa tubuh menurut (McDowell et al., 2019), adalah dengan melakukan pembagian <sup>26</sup> hasil berat badan (Kg) dibagi dengan tinggi badan (Meter) seseorang. Menurut (Kemenkes, 2020), menjelaskan bahwa indeks massa tubuh jika menurut umur antara 5 sampai 18 tahun digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi <sup>21</sup> kurang, gizi baik, gizi lebih dan juga obesitas. Kemudian jika <sup>23</sup> direpresentasikan kedalam rumus indeks massa tubuh, sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}}{TB^2}$$

Keterangan :

Berat Badan (satuan Kg)

Tinggi Badan (satuan Meter)

Berikut ini merupakan ambang indeks massa tubuh anak usia 5 - 18 tahun :

Tabel 2.1. Nilai Batas Ambang IMT

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U)	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd < - 2 SD
anak usia 5 – 18 tahun	Gizi baik ( <i>normal</i> )	- 2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Sumber : (Kemenkes, 2020)

#### b. Faktor Yang Mempengaruhi IMT

Secara umum, indeks massa tubuh antara orang satu dengan yang lainnya berbeda. hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :

##### 1) Aktifitas fisik

Setiap orang pasti menginginkan memiliki badan yang ideal, salah satunya adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Konsep aktifitas fisik disini adalah menggerakkan seluruh anggota tubuh sehingga akan menyebabkan kontraksi otot semakin meningkat. Dengan intensitas aktifitas fisik yang baik bahkan cenderung meningkat, akan memberikan dampak terhadap nilai indeks massa tubuh seseorang. Sebaliknya jika intensitas aktifitas fisik yang dilakukan cenderung

jarang dilakukan maka indeks massa tubuh seseorang akan mengalami penurunan. Maka selagi masih muda disarankan sebaiknya tetap melakukan aktifitas fisik sewajarnya agar badan dapat terus bergerak dan sehat tidak gampang sakit.

#### 2) Usia

Usia menjadi alasan seseorang untuk bergerak, sehingga akan memberikan dampak bagi tubuh seseorang sering sakit atau bahkan indeks massa tubuh cenderung menurun. Usia anak SD yang masih tergolong muda, diharapkan untuk dapat selalu menjaga kesehatannya agar tidak mudah mengeluh sakit.

#### 3) Berat badan

Menurut (Kemenkes RI, 2014), berat badan yang dimiliki seseorang cenderung menggambarkan keadaan penurunan indeks massa tubuh terhadap penyerapan gizi. Sehingga dengan kenaikan berat badan yang signifikan tersebut akan mempengaruhi kehidupan dan juga kesehatan masyarakat secara luas.

#### 4) Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor selanjutnya, dimana faktor tersebut menjadi dampak <sup>26</sup> berat badan dan indeks massa tubuh seseorang meningkat. <sup>26</sup> Antara laki-laki dan perempuan terjadi perbedaan. Pada perempuan, perlu disadari bahwa perempuan lebih suka dan lebih sering makan. Terlebih lagi hal tersebut dikarenakan suplai lemak



antara perempuan dan laki-laki berbeda, maka angka obesitas <sup>1</sup> lebih banyak pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

#### 5) Pola makan

<sup>6</sup> Pola makan merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh cukup besar bagi kenaikan berat badan. Maka alangkah baiknya untuk menjaga pola makan agar dapat melakukan pengawasan terhadap berat badan masing-masing. Menurut (Kemenkes RI, 2019), <sup>23</sup> pola makan yang baik itu terdiri dari jumlah, jenis dan bahan makanan yang setiap hari dikonsumsi. Harapannya adalah bagi orang tua yang memiliki anak masih usia muda untuk jangan membiasakan mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan yang tergolong kedalam junkfood. Karena kita tidak tahu takaran gizi yang terkandung didalam <sup>61</sup> makanan tersebut apakah baik untuk tubuh atau tidak.

### 3. Pengertian Siswa

#### <sup>29</sup> a. Definisi Siswa

Pengertian siswa/murid/peserta didik didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti anak, anak yang sedang belajar atau berguru atau bersekolah. Menurut (Juliantika et al., 2022), secara luas menjelaskan bahwa peserta didik merupakan orang yang memiliki keterkaitan <sup>6</sup> dengan proses pembelajaran sepanjang hayat, sedangkan dalam arti sempit peserta didik adalah masing-masing siswa yang belajar disekolah.

Menurut (Djamarah, 2011 dalam Juliantika et al., 2022), peserta didik merupakan subjek utama dalam setiap pendidikan. Menurut (Darmiah, 2021), peserta didik menjadi komponen terpenting dalam proses pendidikan. Jadi dapat didefinisikan bahwa peserta didik merupakan subjek dan komponen terpenting dalam lingkup pendidikan dan pembelajaran disekolah untuk mencapai tujuan yang optimal. Dari pengertian diatas, sudah pasti pendidikan yang melibatkan peserta didik sebagai subjek didalam kelas akan menjadikan kelas tersebut hidup dan tersampaikan ilmu yang diberikan oleh guru.

b. Kebutuhan-Kebutuhan Siswa

Ada beragam kebutuhan yang diminta oleh siswa, diantaranya beberapa jenis kebutuhan siswa antara lain :

- 1) Kategori kebutuhan fisiologis yang meliputi bahan dan keadaan yang tergolong esensial, kegiatan dan istirahat, dan juga kegiatan seksual.
- 2) Kategori kebutuhan sosial, diantaranya yaitu menerima dan diterima serta menyukai orang lain.
- 3) Kategori kebutuhan ego, diantaranya adalah interaksi dengan kenyataan, menambah kematangan diri, keseimbangan hidup kadang berhasil kadang gagal, dan juga menemukan individualis.

Selain kebutuhan diatas juga ada beberapa kebutuhan lain yang dibutuhkan, diantaranya adalah kebutuhan psikologis. Kebutuhan tersebut akan muncul seiring dengan kebutuhan psikologis tersebut terpenuhi. Kebutuhan tersebut diklasifikasikan diantaranya :

- 43 1) Kebutuhan akan keselamatan
- 2) Kebutuhan untuk memiliki dan dicintai
- 3) Kebutuhan akan penghargaan.

Maka dapat disimpulkan bahwa kebutuhan siswa bisa dibedakan kedalam beberapa kategori, antara lain kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial dan juga kebutuhan ego.

Dalam perkembangannya, siswa di usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan rentan usia 10 – 18 tahun yang masih memerlukan bimbingan dan arahan. Menurut (Harlock, 1990 dalam Darmiah, 2021) beberapa tugas dan perkembangan peserta didik di usia remaja tersebut antara lain :

- a. Mengetahui peran antara pria dan wanita
- 9 b. Mencapai hubungan baru yang lebih matang antara pria dan wanita
- c. Menerima perubahan fisiknya
- 34 d. Mengharap dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab
- e. Mencapai kemandirian dalam emosional
- f. Menyiapkan perekonomiannya
- g. Mempersiapkan perkawinannya
- 34 h. Memperoleh perangkat nilai sebagai pegangan untuk pengembangan ideologi.

## 18 B. Kajian Penelitian Terdahulu

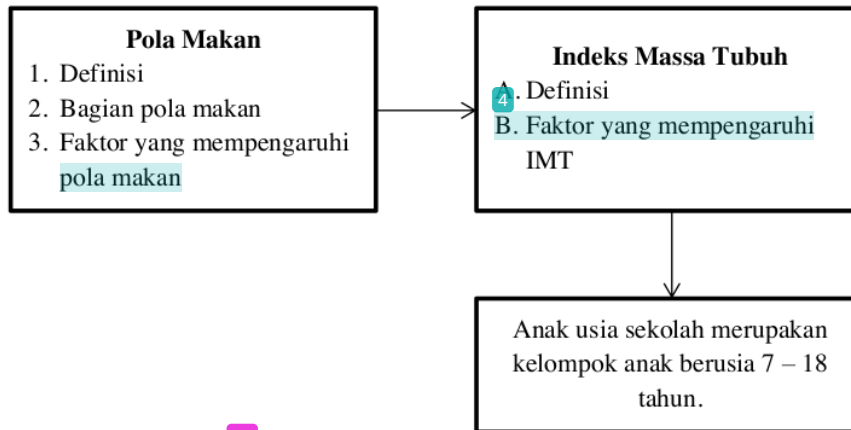
Kajian penelitian terdahulu merupakan kajian yang relevan dengan penelitian ini, yang bertujuan agar jelas dengan penelitian yang dilakukan.

Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan yaitu :

1. Merry Sunaryo (2018) dengan judul “<sup>9</sup>Gambaran Pola Makan Terhadap Sttus Gizi Siswa di SD Putra Indonesia Surabaya”. Dengan jenis penelitian observasional dan deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 93 siswa dengan metode total sampling. Hasil yang didapatkan dari pola makan, sebagian besar subjek mengatakan bahwa tidak melakukan sarapan pagi, tidak membawa bekal dan lebih suka jajan disekolah. Sedangkan untuk penilaian indeks massa tubuh sebesar 58,1% subjek berada pada kategori berat badan tidak normal, dan 41,9% berada pada kategori nomal. Kesimpulan secara umum, bagi orang tua dan guru diharapkan untuk memberikan perhatian lebih dalam mengawasi anak-anak.
2. <sup>8</sup>Kadek Dhiyo Mamhista Kumara dan I Wayan Gede Artawan Eka Putra dengan judul “<sup>8</sup>Pola Makan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa SMA Negeri Singaraja di Masa Pandemi Covid-19”. Jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan sebesar 283 orang siswa. Hasil yang didapatkan yaitu penilaian pola makan berada pada kategori baik sebesar 61,48%, aktifitas fisik pada kategori ringan sebesar 84,81%, dan status gizi pada kategori normal sebesar 77,74%. Dengan saran dari peneliti hendaknya para siswa <sup>8</sup>menerapkan pola makan yang seimbang dan melakukan aktifitas fisik yang cukup selama pandemi agar mendapatkan gizi dan kesehatan yang maksimal.

### C. Kerangka Teori

Menurut (Notoatmodjo, 2018), kerangka teori menjadi bagian dari tinjauan teori terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Berikut ini merupakan kerangka teori dalam penelitian ini.

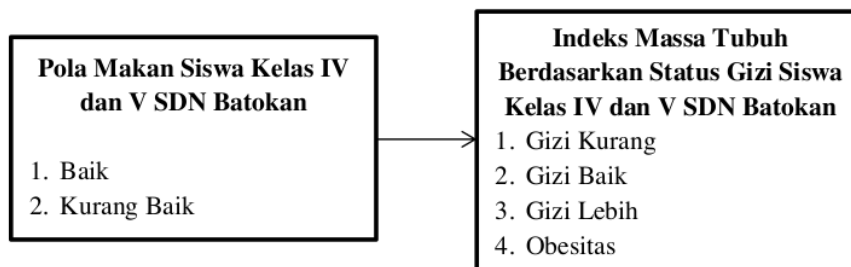


<sup>14</sup> Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian

### D. Kerangka Konsep

Menurut (Notoatmodjo, 2018), kerangka konsep merupakan uraian dan visualisasi antar masing-masing konsep yang saling berkaitan, dan juga dari variabel satu dengan yang lainnya dari masalah yang sedang diteliti pada saat itu.

Berikut ini merupakan gambaran kerangka konsep pada penelitian ini :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Rancangan Penelitian dan Metode Pendekatan**

##### **1. Jenis Rancangan**

Jenis rancangan pada penelitian ini yaitu deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pola Makan dan IMT Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung.

##### **2. Metode Pendekatan**

Dalam penelitian ini, metode pendekatan yang dilakukan yaitu menggunakan pendekatan observasional dan deskriptif. Yang ditujukan untuk memberikan gambaran mengenai tentang fenomena-fenomena yang terjadi pada saat itu maupun masa lampau, bisa dilakukan pada individual atau juga kelompok.

#### **B. Tempat dan Waktu**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat yang dijadikan penelitian dan pengambilan data yaitu di SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian yang akan dilakuka oleh peneliti yaitu dari awal mengajukan judul sampai sidang skripsi yaitu dari bulan Januari 2024 sampai dengan Juli 2024. Dengan rencana bagan jadwal penelitian ditampilkan sebagai berikut :

Tabel 3.1. Bagan Kegiatan Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Bulan				
		Januari	Februari	Maret	April	Mei
1	Pengajuan Judul	■				
2	Persiapan proposal		■	■	■	
3	Seminar proposal			■		
4	Revisi proposal			■		
5	Pelaksanaan penelitian			■	■	■
6	Pengolahan data				■	■
7	Analisis data				■	
8	Seminar Hasil					■
9	Revisi skripsi					■
10	Penyelesaian administrasi					■

### 38 C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019), menjelaskan bahwa populasi merupakan generalisasi hasil penelitian yang memiliki ciri dan karakter agar dapat dibedakan oleh subjek lain. Dalam penelitian ini populasi merupakan keseluruhan 11 siswa kelas IV dan V yang ada di SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 28 siswa.

#### 2. Sampel

Sampel yang digunakan 3 dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi yang akan diteliti dan kemudian diambil datanya. Dengan 3

jumlah sampel yang akan digunakan yaitu sebanyak 28 siswa, dikelas IV dan V.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yang menurut (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa keseluruhan populasi atau sampel yang memenuhi kriteria inklusi akan mendapatkan kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

## D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.2 Definisi operasional variabel pada penelitian Gambaran Pola Makan dan IMT pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Pola Makan	Pola makan pada siswa dengan aspek yang diteliti yaitu frekuensi, jenis, dan jumlah makanan yang dikonsumsi	Kuesioner terbuka	Baik skor (0 – 8) Buruk skor (9 – 17)	Ordinal
2	Indeks Massa Tubuh	Keadaan tubuh responden dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan	Timbangan dan <i>microtoise</i>	1 = Malnutrisi (sangat kurus, gemuk dan obesitas) 2 = Gizi baik (Normal) (Pangestu et al., 2022)	Ordinal



### <sup>31</sup> E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peralatan yang digunakan sebagai alat bantu untuk mendukung dan mendapatkan hasil data dari penelitian (Sugiyono, 2019). Peralatan atau instrumen yang digunakan yaitu :

- <sup>1</sup> 1. Alat tulis
2. Lembar *inform consent*
3. Lembar pencatat
4. Timbangan badan
5. *Microtoise* atau pengukur tinggi badan
6. Kuesioner pola makan

<sup>10</sup> Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Dengan cara memberikan kuesioner kepada siswa yang telah dikumpulkan dan diberikan penjelasan penelitian. Alat ukur kuesioner yang digunakan berjumlah 17 pertanyaan tentang pola makan dengan nilai tidak = 0, dan Ya = 1 menggunakan skala ordinal. Dikatakan baik jika skor antara 0 – 8, buruk jika skor 9 – 17.

Tabel 3.3 Pertanyaan Pola Makan

No	Aspek	Pertanyaan	Jumlah Pertanyaan
1	Frekuensi makan	1, 2, 3, 4, 5	5
2	Jenis makan	11, 12, 14, 15, 16, 17	7
3	Jumlah makan	6, 7, 8, 9, 10	5
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>

Pada penelitian ini kuesioner pola makan yang digunakan sudah baku dan telah teruji. Hasil uji validitas dari 17 kuesioner didapatkan hasil  $r_{hitung}$  pada rentang 0,571 – 0,895. Pertanyaan dinyatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , yang mana  $r_{tabel}$  dalam penelitian yaitu 0,444. Maka setiap pertanyaan yang digunakan dalam

penelitian tersebut dinyatakan valid. Kemudian uji reliabilitas dengan signifikansi sebesar 5% dengan menggunakan *cronbach alpha*. Nilai reliabilitas yang didapatkan yaitu 0,956, dimana hasil tersebut menunjukkan kuesioner ajeg atau reliabel dan layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

## **F. Metode dan <sup>28</sup>Prosedur Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer dan sekunder.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Beberapa tahapan yang digunakan peneliti untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu :

#### **a. Penyebaran kuesioner**

Data primer yang dipakai untuk melakukan pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner yaitu dengan mengambil data pola makan dan IMT. Dengan alur siswa diberikan inform consent untuk menetujui mau atau tidak menjadi subjek <sup>12</sup>penelitian, kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian dan pengambilan data. Kerahasiaan subjek akan terjaga untuk menjaga privasi data subjek. Setelah itu peneliti menjelaskan tata cara pengisian dan menjawab kuesioner. Setelah semua dijelaskan, peneliti memberikan kesempatan sibejek untuk mengerjakan kuesioner, dan juga mendampingi dalam pengerjaan. Pendampingan kuesioner subjek didampingi sampai selesai, untuk

meyakinkan jika ada kesulitan dan pertanyaan dari subjek. Kuesioner dikerjakan di sekolah pada saat jam pelajaran olahraga.

#### b. Dokumentasi

Teknik kedua yang digunakan oleh peneliti yaitu dokumentasi, dipakai untuk melakukan perekaman data dan juga dokumen asli yang sama dengan penelitian sejenis dan relevan. Data tersebut yaitu data sekunder yang terdiri dari lokasi penelitian, identitas subjek.

### 3. Cara Pengambilan Data<sup>67</sup>

#### a. Data Primer

Karakteristik data primer diambil dari : 1) Pola makan dengan menggunakan kuesioner dengan 17 pertanyaan dengan nilai Baik skor (0 – 8), dan Buruk skor (9 – 17). 2) Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menggunakan kuesioner, alat timbangan, dan pengukur tinggi badan dengan nilai<sup>16</sup> 1 = Malnutrisi (sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas) 2 = Gizi baik (Normal).

#### b. Data Sekunder<sup>27</sup>

Karakteristik data sekunder dalam penelitian ini merupakan gambaran umum dari subjek penelitian yang meliputi jenis kelamin dan usia.

### **G. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data<sup>1</sup>**

#### 1. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan melihat data identitas yang telah dikumpulkan yang kemudian diolah secara manual dengan menggunakan bantuan komputer, tahapan yang dilalui adalah sebagai berikut :

a. *Editing*

Tahapan ini dilakukan untuk memperjelas apakah data yang didapatkan telah diisi lengkap oleh subjek atau belum. Menurut (Notoatmodjo, 2018), jika ada data yang belum lengkap diisi oleh subjek maka berhak untuk dilakukan eliminasi atau *drop out* data. Maka, tahapan ini sangat penting sekali dilakukan sebagai tahapan awal pemeriksaan kuesioner dari subjek.

b. *Coding*

Pada tahap ini, adalah tahapan yang dapat mempermudah peneliti untuk melakukan pengolahan data dari setiap pertanyaan dan jawaban dari subjek dengan memberikan kode tertentu yang telah ditentukan peneliti.

c. *Scoring data*

Skor yang dipakai oleh peneliti merupakan skor paten dari kuesioner. Maka peneliti hanya memastikan saja apakah skor data yang dipakai sudah sesuai atau belum.

d. *Entry data*

Tahap ini yaitu memasukkan data yang diperoleh dari subjek berdasarkan jawaban dari masing-masing responden kedalam komputer dan juga aplikasi yang telah disiapkan sebelumnya sebagai alat bantu pengolahan data.

e. *Clearing*

<sup>13</sup> Pada tahap akhir ini, peneliti hanya melakukan pemeriksaan dan memastikan kembali data yang telah terekam kedalam komputer agar tidak terjadi kesalahan pada saat melakukan pengolahan data.

30

## 2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis univariat. Analisis ini menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel penelitian yang digunakan. Selanjutnya, dari setiap analisis tersebut membentuk distribusi frekuensi dan juga persentase dari masing-masing variabel yang digunakan (Notoatmodjo, 2018).

## H. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Persiapan

- a. Peneliti mengajukan surat penelitian kepada Kepala Sekolah SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung.
- b. Peneliti memberikan *inform consent* kepada calon subjek penelitian
- c. Mencatat jumlah populasi kelas IV dan V di SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung
- d. Menentukan jumlah sampel

### 2. Pelaksanaan

- a. Subjek melakukan pengisian kuesioner setelah sebelumnya menyetujui *inform consent* untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan bukti tanda tangan subjek.
- b. Subjek penelitian mengumpulkan kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.

### 3. Pelaporan

- a. Menganalisis data yang telah diisi oleh subjek

b. Menuliskan pembahasan dan juga kesimpulan penelitian yang dilakukan

50

## **I. Etika Penelitian**

### *1. Inform consent*

Lembar penelitian diberikan sebelum penelitian dimulai, diberikan untuk mengetahui maksud dan tujuan dari penelitian ini dilakukan. Dengan bukti tanda tangan persetujuan bahwa setuju untuk menjadi responden.

10

### 2. Kerahasiaan

Sebelum penelitian dimulai peneliti menjelaskan mengenai kerahasiaan setiap informasi yang diberikan oleh subjek kepada peneliti melalui kuesioner penelitian.

### 3. Hak menjadi responden

Peneliti juga menjelaskan mengenai hak calon responden untuk menolak menjadi subjek penelitian

## **J. Jadwal Penelitian**

Rencana penelitian akan dilakukan sesuai dengan pemaparan jadwal yang telah dilampirkan diatas yaitu pada minggu kedua bulan Maret sampai dengan minggu pertama bulan April 2024.

12

## <sup>4</sup> BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDN 1 Batokan merupakan sekolah dengan jenjang pendidikan dasar yang ada di kecamatan Ngantru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur. Yang mana secara administrasi SDN 1 Batokan dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jam pelajaran yang dipakai yaitu dimulai jam pagi selama 6 hari. Dengan jumlah guru sebanyak 9 orang, jumlah siswa laki-laki sebanyak 45 siswa, dan siswi perempuan sebanyak 36 siswi. Akreditasi yang dimiliki oleh SDN 1 Batokan yaitu akreditasi B berdasarkan SK akreditasi Nomor : 164/BAP-S/M/SK/XI/2017.

##### 2. Karakteristik Subjek Menurut Jenis Kelamin<sup>15</sup>

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	16	57
2	Perempuan	12	43
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan distribusi frekuensi menurut jenis kelamin pada tabel 4.1 terdapat 16 siswa (57%) berjenis kelamin laki-laki, dan 12 siswa (43%) berjenis kelamin perempuan.<sup>32</sup>

### 3. Karakteristik Menurut Usia

25 Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	10 Tahun	8	29
2	11 Tahun	16	57
3	12 Tahun	4	14
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

9

Berdasarkan tabel 4.2 diatas mengenai distribusi frekuensi berdasarkan usia didapatkan lebih dari separuh siswa yang dijadikan responden memiliki usia 11 tahun yaitu sebanyak 16 siswa/i dengan persentase (57%).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan

40

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kategori pola makan

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	16	57
2	Buruk	12	43
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dari 28 siswa/i kelas IV dan V didapatkan lebih dari separuh jumlah keseluruhan responden mempunyai pola makan baik yaitu sebesar 16 siswa/i dengan persentase (57%). Dengan sebaran jumlah siswa/i yaitu :

22

Tabel 4.4. Sebaran distribusi pola makan berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Baik	9	32
		Buruk	7	25
2	Perempuan	Baik	7	25
		Buruk	5	18
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024



Berdasarkan tabel 4.4 sebaran distribusi pola makan berdasarkan jenis kelamin laki-laki didapati sebanyak 9 responden (32%) memiliki pola makan kategori baik, sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 7 responden (25%) memiliki pola makan kategori baik.

## 2. Distribusi Frekuensi Kategori Indeks Massa Tubuh

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kategori IMT

No	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	5	18
2	Normal	17	61
3	<i>Overweight</i>	10	21
4	Obesitas	0	0
Jumlah		28	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dari 28 siswa kelas IV dan V juga didapatkan lebih dari separuh jumlah keseluruhan responden mempunyai IMT normal (gizi baik) yaitu sebanyak 17 siswa/i dengan persentase (61%) dan selebihnya (malnutrisi) ada pada kategori kurang dan *overweight*.

Tabel 4.6. Sebaran distribusi IMT berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Kurang	3	11
		Normal	9	32
		<i>Overweight</i>	4	14
2	Perempuan	Kurang	2	7
		Normal	8	29
		<i>Overweight</i>	2	7
Jumlah			28	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.6 sebaran distribusi IMT berdasarkan jenis kelamin laki-laki didapati sebanyak 9 responden (32%) memiliki IMT kategori normal,

sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 8 responden (29%) memiliki IMT kategori normal.

### C. Pembahasan

#### 1. Gambaran Pola Makan Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan telah diolah mengenai pola makan siswa/i memiliki hasil yang berbeda-beda dari hasil pola makan baik sampai dengan buruk. Hasil penelitian ini didapatkan dari siswa/i yang setuju menjadi responden penelitian kemudian mengisi kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya.

Biasanya perubahan pola makan sering dialami oleh para anak yang beranjak menjadi remaja. Dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya seperti bertambahnya usia, dan juga jenis kelamin. Merujuk pada tabel 4.3 diatas berdasarkan distribusi kategori pola makan, lebih dari separuh siswa/i yang menjadi responden berada pada ketegori pola makan baik yaitu sejumlah 16 responden (57%). Dari sebaran responden berdasarkan jenis kelamin didapati sebanyak 9 responden (32%) berada pada kategori pola makan baik, dan hanya 7 responden perempuan (25%) berada pada kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Christiana Hertiningdyah Sulistiani & Luh Seri Ani, 2020), dalam penelitiannya menunjukkan dalam penelitiannya mayoritas responden adalah laki-laki dengan jumlah 22 responden (51,2%). Penelitian lain yang mendukung dari (Fauziyyah et al., 2021), bahwa lebih dari separuh responden yang digunakan dalam penelitian berjenis kelamin laki-laki yaitu

sejumlah 27 responden (58,7%). Dari hasil penelitian diatas dan beberapa penelitian yang mendukung diatas diperkuat dengan teori yang dipaparkan oleh (Tussakinah et al., 2018), perbedaan pola makan antara laki-laki dan perempuan diakibatkan oleh perbedaan aktifitas dan komposisi tubuh seseorang.

## 2. Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi frekuensi gambaran IMT pada siswa kelas IV dan V didapatkan sebanyak 17 responden (61%) berada pada IMT normal dan selebihnya tersebar pada beberapa kategori IMT kurang, dan *overweight*. Kemudian dari sebaran IMT berdasarkan jenis kelamin didapati laki-laki sebanyak 9 responden (32%) berada pada kategori IMT normal, dan perempuan sebanyak 8 responden (29%) berada pada kategori normal. Setelah pemantauan yang dilakukan terhadap gambaran IMT anak tersebut, bahwasanya IMT merupakan salah satu cara yang cukup baik digunakan dalam mengklasifikasikan apakah seseorang tersebut dalam kondisi gizi yang baik atau tidak. Hal ini dilakukan karena gizi anak usia sekolah menjadi faktor penting bagi pendukung tumbuh dan kembang anak di usia tersebut. Senada dengan penelitian diatas, oleh (Puspasari et al., 2021), dalam penelitiannya menyampaikan bahwa IMT sangat tepat digunakan dalam melakukan skrining melihat status gizi anak, terutama pada anak usia sekolah. Penelitian lain oleh (Mughtar et al., 2022), menjelaskan dalam penelitiannya anak usia sekolah (SD) merupakan fase penting dalam pembentukan pertumbuhan dan perkembangan anak sebelum menuju

jenjang selanjutnya. Diperkuat dengan teori yang disampaikan oleh (Kamilah et al., 2022), dengan dilakukannya skrining IMT untuk melihat status gizi siswa/i maka akan memberikan edukasi mengenai pentingnya <sup>4</sup> makanan yang sehat dan terpolat untuk membentuk tubuh yang kuat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran karakteristik umum dari siswa/i kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung berdasarkan usia responden yaitu usia 10 tahun berjumlah 8 responden (29%), usia 11 tahun berjumlah 16 responden (57%), dan usia 12 tahun berjumlah 4 responden (14%). Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 16 responden laki-laki (57%), dan sebanyak 12 responden perempuan (43%).
2. Gambaran dari siswa/i kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung berdasarkan pola makan, diketahui sebanyak 16 responden (57%) berada pada kategori baik, dan sebanyak 12 responden (43%) berada pada kategori buruk.
3. Gambaran dari siswa/i kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung berdasarkan IMT, diketahui sebanyak 17 responden (61%) berada pada kategori normal, sebanyak 6 responden (21%) berada pada kategori *overweight*, dan sebanyak 5 responden (18%) berada pada kategori kurang.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah dijabarkan diatas, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan diantaranya yaitu :

### 1. Bagi respondens

Kepada seluruh responden yang dijadikan sampel dalam penelitian, hendaknya selalu menjaga pola makan yang baik agar selalu dapat memenuhi IMT dan status gizi dengan baik.

### 2. Bagi keluarga atau masyarakat

Dapat memberikan informasi dari hasil penelitian supaya masyarakat yang ada disekitar lingkungan dan terutama ibu yang selalu menyiapkan makanan untuk dapat menerapkan pola makan yang baik dan seimbang bagi anaknya agar IMT yang berkaitan dengan status gizi berada pada kategori baik semua.

### 3. Bagi sekolah

Bagi institusi sekolah hendaknya dapat menyampaikan informasi kepada seluruh murid yang ada disekolah untuk mengikuti dan melakukan kontrol terhadap IMT dan pola makan siswanya.

### 4. Bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai wacana ilmiah untuk acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya, terkhusus pola makan dan IMT.

### 5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat digunakan sebagai rujukan informasi untuk penelitian yang akan datang mengenai pola makan, IMT, kurang gizi, lingkungan dll pada anak usia sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes, PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 2 TAHUN 2020 1 (2020).  
<https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Laporan Nasional 2013.  
*Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*, 46, 1–384.  
<https://doi.org/https://doi.org/1> Desember 2013
- Christiana Hertiningdyah Sulistiani, & Luh Seri Ani. (2020). Gambaran Status  
Gizi Anak Berdasarkan Pola Makan Dan Pola Asuh Di Sekolah Dasar Negeri  
3 Batur. *Jurnal Medika Udayana*, 9(7), 2020.  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Darmiah, D. (2021). Hakikat Anak Didik Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal  
MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 165.  
<https://doi.org/10.22373/jm.v1i1.9333>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan  
Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan  
Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122.  
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviaasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan  
Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan  
Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Irianto, D. P. (2017). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (1st  
Revisi). CV. Andi Offset.
- Juliantika, Rohmah, H. N., Putri, S. R., Zahra, S., & Al Munawaroh. (2022).

Urgensi Penguasaan Penerapan Variasi dalam Pembelajaran untuk Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 05(02), 1718–1726. <http://jonedu.org/index.php/joe>

Kamilah, S. N., Supriati, R., Haryanto, H., Sipriyadi, & Atmaja, V. Y. (2022). Pemeriksaan Status Gizi berdasarkan Nilai Indeks Massa Tubuh pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN 159 Bengkulu Utara. *Indonesian Journal of Community Empowerment and Service (ICOMES)*, 2(2), 95–100. <https://doi.org/10.33369/icom.es.v2i2.25579>

Kemendes RI. (2014). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*. Kementerian Kesehatan.

Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019* (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti (eds.); 1st Ed). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat Pandemi COVID-19*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/download/XBW>

Loka, I. A., Martini, Margaretha, & Relina, S. (2018). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Pra Sekolah (3-6). *Keperawatan Suaka Intan (JKSI)*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.108>

McDowell, M., Cain, M. A., & Brumley, J. (2019). Excessive Gestational Weight Gain. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(1), 46–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jmwh.12927>

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), 2–6. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>



- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (3rd Editio). PT. Rineka Cipta.
- Pangestu, F. D., Agustina, V., & Agung Nugroho, K. P. (2022). Pola Asuh, Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Anak SD Kristen Satya Wacana Salatiga. *Amerta Nutrition*, 6(3), 235–244. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.235-244>
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh ( IMT ) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta Relationship between Body Mass Index ( BMI ) and hamstring muscle flexibility of junior football athletes in Yogyakarta Speci. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66–72. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.57990>
- Puspasari, A., Fitri, A. D., & Shafira, N. N. A. (2021). Skrining Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Komunitas Suku Anak Dalam Di Desa Nyogan, Muaro Jambi. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 140–145. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13462>
- Rahman, N. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64.
- Saputra, M. A. S., Tamzil, E., & Murbiah. (2011). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang*, 1(1), 15–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.17605/OSF.IO/8PJE4>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217.

<https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>

WHO. (2016). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th Revision ICD-10: Tabular List. *World Health Organization*, 1, 332–345.  
<http://www.who.int/classifications/icd/icdonlineversions/en/>

196811-1165712348

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

[docplayer.info](http://docplayer.info)

Internet Source

1%

2

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

1%

3

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Internet Source

1%

4

[eprints.walisongo.ac.id](http://eprints.walisongo.ac.id)

Internet Source

1%

5

[repository.upstegal.ac.id](http://repository.upstegal.ac.id)

Internet Source

1%

6

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

1%

7

[ecampus.poltekkes-medan.ac.id](http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id)

Internet Source

1%

8

[ojs.unud.ac.id](http://ojs.unud.ac.id)

Internet Source

1%

9

[123dok.com](http://123dok.com)

Internet Source

1%

10	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://garuda.ristekdikti.go.id">garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://eprints.uns.ac.id">eprints.uns.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
16	<a href="http://repositori.unsil.ac.id">repositori.unsil.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
18	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://ijohm.rcipublisher.org">ijohm.rcipublisher.org</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://perpustakaan.poltektegal.ac.id">perpustakaan.poltektegal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a>	

Internet Source

<1 %

22

[repository.unand.ac.id](https://repository.unand.ac.id)

Internet Source

<1 %

23

Sabilla Leviana, Yulia Agustina. "Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi", Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

<1 %

24

[digilib.uinsby.ac.id](https://digilib.uinsby.ac.id)

Internet Source

<1 %

25

[repository.ub.ac.id](https://repository.ub.ac.id)

Internet Source

<1 %

26

[repository.unair.ac.id](https://repository.unair.ac.id)

Internet Source

<1 %

27

[etheses.uingusdur.ac.id](https://etheses.uingusdur.ac.id)

Internet Source

<1 %

28

[nurulmuztovidah.blogspot.com](https://nurulmuztovidah.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

29

Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part IV

Student Paper

<1 %

30

[repository.poltekkes-tjk.ac.id](https://repository.poltekkes-tjk.ac.id)

Internet Source

<1 %

[www.slideshare.net](https://www.slideshare.net)

31

Internet Source

<1 %

32

[docobook.com](http://docobook.com)

Internet Source

<1 %

33

[id.scribd.com](http://id.scribd.com)

Internet Source

<1 %

34

[repository.uin-suska.ac.id](http://repository.uin-suska.ac.id)

Internet Source

<1 %

35

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Internet Source

<1 %

36

Submitted to Universitas Putera Batam

Student Paper

<1 %

37

Submitted to Unika Soegijapranata

Student Paper

<1 %

38

[eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id)

Internet Source

<1 %

39

Submitted to Universitas Riau

Student Paper

<1 %

40

[repository.stikes-bhm.ac.id](http://repository.stikes-bhm.ac.id)

Internet Source

<1 %

41

Herliyanti Herliyanti, Lukman Harun, Alit Suwandewi. "Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat di

<1 %

# Wilayah Kerja Pustu Mantimin", Journal of Nursing Invention, 2024

Publication

---

42 [eprints.pancabudi.ac.id](http://eprints.pancabudi.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

43 [indrycanthiq84.wordpress.com](http://indrycanthiq84.wordpress.com) <1 %  
Internet Source

---

44 Sri Ratnaningsih. "Gambaran pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang pencegahan penularan TB", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018 <1 %  
Publication

---

45 Tien Zubaidah, Arifin Arifin. "Kondisi Sanitasi Dasar Masyarakat Desa Pingaran Ulu Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Tahun 2014", JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan, 2014 <1 %  
Publication

---

46 Submitted to Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya <1 %  
Student Paper

---

47 [perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id](http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

48 Abdullah Syafei, Lulu'ul Badriyah. "Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan <1 %

# Asupan Makan dan Status Gizi Remaja", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2019

Publication

---

49	<a href="http://ar.scribd.com">ar.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://digilib.ukh.ac.id">digilib.ukh.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://ejournal.yasin-alsys.org">ejournal.yasin-alsys.org</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://kurniawanrestupambudi.blogspot.com">kurniawanrestupambudi.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://repository.iainkudus.ac.id">repository.iainkudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://uad.ac.id">uad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://unnes.ac.id">unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---



59

Nadyatul Ilma Indah Savira, Aditya Kurniawan, Firli Kusuma Wardaningsih, Kamalia Fikri. "HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN PEDAS DENGAN PENINGKATAN RESIKO DISPEPSIA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS JEMBER", Jambura Edu Biosfer Journal, 2023

Publication

&lt;1 %

60

[b2w.web.id](http://b2w.web.id)

Internet Source

&lt;1 %

61

[beginihidupku.blogspot.com](http://beginihidupku.blogspot.com)

Internet Source

&lt;1 %

62

[digilib.unimed.ac.id](http://digilib.unimed.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

63

[e-journal.unair.ac.id](http://e-journal.unair.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

64

[ejournal.untirta.ac.id](http://ejournal.untirta.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

65

[jurnal.fk.unand.ac.id](http://jurnal.fk.unand.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

66

[repository.poltekkes-denpasar.ac.id](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

67

[repository.poltekkes-kdi.ac.id](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

68

[sportshub.tech](http://sportshub.tech)

<1 %

69

[www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)

Internet Source

<1 %

70

Farida Soeparman. "KEBIASAAN KONSUMSI IKAN LAUT, TINGKAT KONSUMSI, STATUS GIZI, DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PANTAI DAN BUKAN PANTAI", Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman, 2019

Publication

<1 %

71

Dola Suci Utami, Syafriani Syafriani, Lira Mufti Azzahri Isnaeni. "HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA KOTO PERAMBAHAN", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2021

Publication

<1 %

72

Puthi Dwi Untari. "Membangun Komunitas Sadar Gizi Balita dan Ibu Menyusui di Desa Taratak Kota Pariaman", Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement, 2020

Publication

<1 %

73

Restu Ambar Rahayuningsih. "Pola Makan Masyarakat Pendukung Budaya Megalitik

<1 %

# Besoa, Kabupaten Poso, Sulawesi Tengah.", AMERTA, 2015

Publication

---

74

jurnalkeperawatanglobal.com

Internet Source

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)  
Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri  
Telp: (0354) 771576 Website: [www.unpkediri.ac.id](http://www.unpkediri.ac.id)

## SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 01/upm-penjaskesrek/UN-Kd/VI/2024

Diberikan kepada:

Nama : DIMAS ANDREAN SEPTANTO  
NPM : 18.1.01.09.0203  
Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Gambaran Pola Makan dan IMT Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung  
Hasil Plagiasi : **24 % (Dua Puluh Empat Persen)**

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Rebo Prasetyo Herpandika, M. Pd  
NIDN. 0727078804  
Penjamin Mutu



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

Status Terakreditasi "Baik Sekali"

SK. BAN PT No: 671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021, Tanggal 21 Juli 2021  
Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 25 Kota Kediri

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor: 119/C/GPM/FIKS-UNP Kd/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Norma Risnasari, M.Kes  
NIDN : 0708088001  
Jabatan : Gugus Penjamin Mutu

Menyatakan bahwa :

Nama : Dimas Andrean Septanto  
NPM : 18.1.01.09.0203  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : Gambaran Pola Makan dan IMT Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Batokan Kabupaten Tulungagung.

Telah melakukan cek plagiasi pada dokumen Skripsi dengan hasil sebesar 24 % dan dinyatakan bebas dari unsur-unsur plagiasi. (Ringkasan hasil plagiasi terlampir).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 05 Juli 2024

Gugus Penjamin Mutu

