

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Sekolah SD Kartika X Cimahi

Penelitian ini dilakukan di SD Kartika 5 Cimahi yang terletak di Jl. Taman Urip Sumoharjo No.2, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada hari senin hingga sabtu dari pukul 07.00 hingga pukul 13.00 WIB dengan waktu istirahat pada pukul 10.00 WIB.

Jumlah kelas seluruhnya sebanyak 8 kelas yang terdiri dari kelas 1, 2, 3, 4, 5A, 5B, 6A, 6B. Pada penelitian ini yang menjadi sampel yaitu kelas 4 dan 5 yang berjumlah 73 siswa yang terdiri dari kelas 4 sebanyak 32 siswa, kelas 5A sebanyak 20 siswa, dan kelas 5B sebanyak 21 siswa. Sedangkan yang sesuai kriteria untuk menjadi sampel yaitu sebanyak 42 siswa.

SD Kartika 5 Cimahi merupakan binaan dari seameo bekerja sama dengan Poltekkes Kemenkes Bandung dan sekolah sehat di Cimahi.

Di sekitar SD Kartika 5 Cimahi terdapat banyak penjual makanan jajanan dan warung yang menjadi tempat siswa membeli makanan seperti gorengan, mie ayam, agar-agar, batagor dll

TABEL 5.1
DISTRIBUSI SAMPEL BERDASARKAN UMUR SISWA KELAS 4 DAN 5
DI SD KARTIKA CIMAHITAHUN 2019

Umur	n	%
10 tahun	19	45,2
11 tahun	23	54,8
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 berumur 11 tahun yaitu sebanyak 23 siswa atau 54,8% dan siswa yang berumur 10 tahun sebanyak 19 siswa atau 45,2%.

Anak usia sekolah dasar terdapat dua fase yang terjadi yaitu masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6-8 tahun) pada usia ini berada di kelas 1 sampai dengan kelas 3 dan masa tinggi sekolah dasar (usia 9-12 tahun) pada usia ini berada di kelas 4 sampai dengan kelas 6, pada masing-masing fase tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing (Suhardjo, 2006). Kebutuhan gizi akan semakin meningkat sesuai bertambahnya umur, anak usia 10-11 tahun termasuk pada masa kelas tinggi sekolah dasar yaitu kelas 4 dan 5 dimana anak-anak mulai bermain bersama teman sebayanya dan terkadang asupan yang masuk tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan. Kebiasaan pola makan sehat didalam keluarga harus benar-benar ditanamkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal (Damayanti dan Muhilal, 2006).

5.2.2 Jenis Kelamin

Distribusi Frekuensi jenis kelamin siswa kelas 4 dan 5 SD Kartika Cimahi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5.2 berikut ini :

TABEL 5.2
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN JENIS
KELAMINSISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAHI
TAHUN2019

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	25	59,5
Perempuan	17	40,5
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin sampel pada penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 siswa (59,5%), sedangkan siswa perempuan sebanyak 17 siswa (40,5%)

Anak perempuan mengalami pertumbuhan yang cepat (growth sprut) dimulai pada usia 10-11 tahun. Pertumbuhan yang cepat pada anak laki-laki dimulai pada usia 12-13 tahun (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Pada masa pertumbuhan ini membutuhkan peningkatan energi, protein, dan beberapa vitamin serta mineral. Jika asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Par'i, 2016). Perbedaan asupan gizi antara anak laki-laki dan perempuan meningkat secara bertahap mulai umur 12 tahun. Anak laki-laki mengonsumsi makanan lebih banyak, dengan demikian energi dan zat-zat gizi yang diserapnya akan lebih besar apabila dibandingkan anak perempuan (Soetardjo dkk, 2011).

5.3 Analisis Univariat

5.3.1 Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan pada penelitian ini di kategorikan menjadi 2 kelompok yaitu Biasa sarapan jika ≥ 4 kali seminggu, tidak biasa sarapan, jika < 4 kali seminggu. Diperoleh skor terendah 0 (tidak biasa sarapan) dan skor tertinggi adalah 7 (biasa sarapan)

TABEL 5.3
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KEBIASAAN
SARAPAN SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH I 2019

Kebiasaan Sarapan	n	%
Tidak biasa sarapan	6	14,3
Biasa sarapan	36	85,7
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 5.3 sebagian besar sampel biasa sarapan yaitu sebanyak 36 siswa (85,7%). Untuk siswa yang tidak biasa sarapan yaitu sebanyak 6 siswa (14,3%). SD Kartika 5 Cimahi termasuk dalam lingkungan menengah keatas dan binaan Seameo yang merupakan fokus pembinaan sarapan.

Sebanyak 36 siswa (85,7%) rata-rata sampel yang biasa sarapan mengkonsumsi sumber protein dan zink seperti telur 1 butir, daging ayam 1 potong, tempe 1 potong, tahu 1 potong dengan status gizi baik. Sebagian sampel kualitas sarapannya tidak bervariasi hanya mengkonsumsi sumber karbohidrat tanpa ada sumber protein dan zink memiliki status gizi kurang.

Sebagian besar sampel biasa sarapan namun masih ada sampel yang tidak biasa sarapan. Hal ini sesuai dengan penelitian Rossa tahun 2014 pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Padangsari 2 Semarang didapatkan hasil 64,2% siswa biasa sarapan dan 35,8% siswa tidak biasa sarapan. Padahal kebiasaan sarapan memiliki banyak manfaat terutama bagi anak sekolah, sarapan bermanfaat untuk menunjang aktivitas sehari-hari ketika disekolah (Khomsan, 2010)

5.3.2 Asupan Protein Sehari

Asupan protein diukur dengan melakukan wawancara dengan metode SFFQ. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan protein pada sampel siswa kelas 4 dan 5 adalah 61,1 gram dengan asupan protein terendah yaitu sebesar 26,54 gram (48,25%), asupan protein tertinggi yaitu 108,84 gram (197,89%) dan standar deviasi yaitu 19,13. Rata-rata kebutuhan protein menurut AKG adalah 55 gram. Distribusi sampel berdasarkan asupan protein dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

TABEL 5.4
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN
PROTEIN SEHARI SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH
TAHUN 2019

Asupan Protein Sehari	n	%
Cukup	30	71,4
Kurang	12	28,6
Total	42	100

Berdasarkan tabel 5.4 asupan protein dari 42 siswa yang menjadi sampel dibandingkan dengan kebutuhan gizi didapatkan, siswa yang termasuk kedalam kategori cukup terdapat 30 siswa (71,4%) dan siswa yang termasuk kedalam kategori kurang terdapat 12 siswa (28,6)

Hasil penelitian Tasori (2015) di SDN Bojong Timur 1 Kabupaten Purwakarta menunjukkan bahwa dari 40 orang sampel, sebagian besar sampel yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) memiliki asupan protein yang baik dan 15 orang (37,5%) sampel memiliki asupan protein yang kurang

Jumlah siswa yang asupan proteinnya cukup sebanyak 71,4% ternyata dari hasil SFFQ sampel mengkonsumsi makanan yang mengandung

cukup protein, contohnya : telur, ayam dalam sehari mengkonsumsi 2-3 kali jenis protein hewani dan ditambah dengan sumber nabati.

Jumlah siswa yang asupan proteinnya kurang sebanyak 28,6% ternyata dari hasil SFFQ sampel mengkonsumsi sumber protein belum bervariasi kebanyakan yang dikonsumsi adalah telur dengan frekuensi sekali dalam sehari.

5.3.3 Asupan Zink Sehari

Asupan zink diukur dengan melakukan wawancara dengan metode SFFQ. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan zink pada sampel siswa kelas 4 dan 5 adalah 7,8 gram dengan asupan zink terendah yaitu sebesar 2,74 gram (34,25%), asupan zink tertinggi yaitu 18,71 gram (233,88%) dan standar deviasi yaitu 3,00. Rata-rata kebutuhan zink menurut AKG adalah 8 gram.

TABEL 5.5

DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN ZINK SEHARI SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH I TAHUN 2019

Asupan Zink Sehari	n	%
Cukup	36	85,7
Kurang	6	14,3
Total	42	100

Berdasarkan tabel 5.5 asupan zink dari 42 siswa yang menjadi sampel dibandingkan dengan kebutuhan gizi didapatkan, siswa yang termasuk kedalam kategori cukup terdapat 36 siswa (85,7%), dan siswa yang termasuk kedalam kategori kurang terdapat 6 siswa (14,3%).

Jumlah siswa yang asupan zinknya cukup sebanyak 85,7% ternyata dari hasil SFFQ sampel mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zink, contohnya : cumi-cumi, ikan, dan tempe dalam sehari mengkonsumsi 2-3 kali

Jumlah siswa yang asupan zinknya kurang sebanyak 14,3% ternyata dari hasil SFFQ sampel tidak menyukai cumi-cumi, ikan, dan hanya mengkonsumsi tempe 1 kali seminggu

5.3.4 Status Gizi (IMT/U)

Status gizi siswa SD Kartika 5 Cimahi kelas 4 dan 5 diukur dengan melakukan pengukuran antropometri siswa yaitu berat badan dan tinggi badan, lalu hasil pengukuran antropometri dihitung menggunakan WHO Anthro Plus berdasarkan IMT/U. Pada penelitian ini status gizi dikategorikan menjadi 3 yaitu gizi kurang < -2 SD s/d $< -3,0$ SD, gizi baik $-2,0$ SD s/d $1,0$ SD, gizi lebih $1,0$ SD s/d $>2,0$ SD. Penelitian menunjukkan mean nilai z-score yaitu $0,4$ SD, nilai status gizi terendah yaitu $-2,36$ SD, nilai status gizi tertinggi yaitu $3,21$ SD, dan nilai standar deviasi $0,76$. Data hasil distribusi frekuensi status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 5.6
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN STATUS GIZI
DENGAN INDIKATOR IMT/U SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA
CIMAH I TAHUN 2019

Status Gizi	n	%
Gizi Lebih	13	31,0
Gizi Baik	27	64,3
Gizi Kurang	2	4,8
Jumlah	42	100

Jumlah sampel yang masuk kedalam kategori gizi baik lebih besar dibandingkan dengan sampel yang masuk ke dalam kategori gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi dari 42 sampel didapatkan 31,0% sampel dalam kategori gizi lebih, 64,3% sampel dalam kategori gizi baik, 4,8% dalam kategori gizi kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmat Hidayat (2015) di SDN Margoagung Seyegan Sleman untuk status gizi IMT/U menunjukkan bahwa setengah dari pelajar yang diteliti memiliki status gizi normal 57 sampel (75%), namun masih ada pelajar dengan status gizi kurus 5 sampel (6,5%) bahkan sampai obesitas 6 sampel (7,8%) dan status gizi gemuk 9 sampel (11,7%).

5.4 Analisis Bivariat

5.4.1 Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi

Gambaran hasil penelitian antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 5.7 berikut ini :

TABEL 5.7
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH I TAHUN 2019

KEBIASAAN SARAPAN	STATUS GIZI						TOTAL	
	GIZI LEBIH		GIZI BAIK		GIZI KURANG			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Biasa Sarapan	10	27,7	24	66,7	2	5,6	36	100
Tidak biasa sarapan	3	50	3	50	0	0	6	100

Berdasarkan tabel 5.7 terlihat bahwa 36 sampel yang biasa melakukan sarapan terdapat 2 sampel (5,6%) dengan status gizi kurang, 24 sampel

(66,7%) dengan status gizi baik dan 10 sampel (27,7%) dengan status gizi lebih. sedangkan dari 6 sampel yang biasa sarapan terdapat 3 sampel (50%) dengan status gizi baik dan 3 sampel (50%) dengan status gizi lebih. Data ini menunjukkan kecenderungan bahwa sampel yang biasa sarapan memiliki status gizi kurus sebanyak 2 sampel (5,6%) dibandingkan dengan sampel yang tidak biasa sarapan (0%)

Sampel yang biasa sarapan dengan status gizi kurang kemungkinan disebabkan adanya faktor langsung yaitu terjadinya infeksi, asupan makanan dan faktor tidak langsung yaitu pengetahuan gizi, pendapatan keluarga. faktor yang mempengaruhi terhadap status gizi adalah masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan, dan lingkungan (Supriasa, 2004)

Kualitas asupan sarapan yang rendah disebabkan kurangnya variasi makanan untuk sarapan. Sampel yang biasa sarapan dengan status gizi kurang hanya mengonsumsi bubur nasi tanpa ada jenis makanan yang lainnya seperti telur, daging, ikan serta sayur-sayuran.

Sarapan pagi memberikan kontribusi asupan energi dan zat gizi sekitar 20-25% total kebutuhan energi sehari sebelum memulai aktivitas di pagi hari, sehingga asupan pada sarapan penting untuk menunjang asupan sehari pada siswa yang akan berdampak pada status gizi siswa. (Utter dkk, 2007)

5.4.2 Asupan Protein Sehari dan Status Gizi

Protein merupakan komponen penting atau komponen utama pada sel manusia. Protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat utama dalam pembentukan dan pertumbuhan tubuh. Secara umum protein berfungsi untuk membantu proses pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, dan memelihara netralitas tubuh (Marmi, 2013)

TABEL 5.8
GAMBARAN ASUPAN PROTEIN SEHARI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH I TAHUN 2019

ASUPAN PROTEIN	STATUS GIZI						TOTAL	
	GIZI LEBIH		GIZI BAIK		GIZI KURANG			
	n	%	n	%	n	%	n	%
CUKUP	12	40	18	60	0	0	30	100
KURANG	1	8,33	9	75	2	16,7	12	100

Berdasarkan tabel 5.8 dari 30 sampel yang asupan proteinnya cukup ada 12 sampel (40%) dengan status gizi lebih, 18 sampel (60%) dengan status gizi baik, dan 0 orang (0%) dengan status gizi kurang. Dari 12 sampel yang asupan proteinnya kurang ada 1 sampel (8,33%) dengan status gizi lebih, 9 sampel (75%) dengan status gizi baik dan 2 sampel (16,7%) dengan status gizi kurang. Dari data di atas menunjukkan bahwa siswa yang asupan proteinnya kurang lebih banyak yang gizi kurang (16,7%) dibandingkan yang asupan proteinnya cukup (0%)

Asupan protein yang kurang dapat menyebabkan gangguan pada asupan dan transportasi zat-zat gizi . Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot. Kekurangan protein dapat menyulitkan tubuh memproduksi enzim-enzim sehingga asupan di dalam tubuh menjadi tidak seimbang. Perlahan-lahan sel akan rusak mengakibatkan status gizi kurang. (Almatsier, 2011)

Berdasarkan hasil SFFQ asupan protein kurang dengan status gizi kurang ternyata sampel mengkonsumsi sumber protein telur sebanyak 2 kali seminggu, daging ayam 2 kali sebulan, tidak menyukai susu dan keju. Sedangkan asupan protein cukup dengan status gizi baik ternyata sampel

mengonsumsi sumber protein telur sebanyak 1 kali sehari, susu 1 kali sehari, daging ayam 2 kali seminggu.

Protein dibutuhkan untuk pembentukan hormon yang dapat mengontrol berbagai macam fungsi tubuh seperti pertumbuhan, perkembangan seksual, dan untuk mengatur metabolisme (Dunn, 2002)

5.4.3 Asupan Zink Sehari dan Status Gizi

Zink adalah mineral esensial yang berperan dalam aktifasi dan sintesis hormon pertumbuhan (GH), menjaga kekebalan tubuh, seperti antioksidan, fungsi pegecapan serta stabilisasi membran sel.

Gambaran hasil penelitian antara asupan zink sehari dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 5.9 berikut ini :

TABEL 5.9
GAMBARAN ASUPAN ZINK SEHARI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS 4 DAN 5 DI SD KARTIKA CIMAH I TAHUN 2019

ASUPAN ZINK	STATUS GIZI						TOTAL	
	GIZI LEBIH		GIZI BAIK		GIZI KURANG			
	n	%	n	%	n	%	n	%
CUKUP	12	33,3	24	66,7	0	0	36	100
KURANG	1	16,7	3	50	2	33,3	6	100

Berdasarkan tabel 5.9 dari 6 sampel yang asupan zinknya kurang ada 1 sampel (16,7%) dengan status gizi lebih, 3 sampel (50%) dengan status gizi baik dan 2 sampel (33,3%) dengan status gizi kurang. Dan dari 36 sampel yang asupan zinknya cukup ada 12 sampel (33,3%) dengan status gizi lebih, 24 sampel (66,7%) dengan status gizi baik dan 0 sampel (0%) dengan status gizi kurang. Dari data di atas menunjukkan bahwa siswa

yang asupan zinknya kurang cenderung lebih banyak yang gizi kurang (33,3%), dibandingkan yang asupan zinknya cukup (0%).

Berdasarkan hasil SFFQ asupan zink kurang dengan status gizi kurang ternyata sampel tidak menyukai cumi-cumi, ikan, dan hanya mengkonsumsi tempe 1 kali seminggu. Sedangkan asupan zink cukup dengan status gizi baik ternyata sampel mengkonsumsi sumber zink cumi-cumian 1 kali sebulan, kacang-kacangan 2 kali seminggu, tempe 3 kali seminggu.

.

