

## HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR

Amilia Yuni Damayanti<sup>1\*</sup>, Andi Dewi Santaliani<sup>1</sup>, Fathimah<sup>1</sup> dan Hafidhotun Nabawiyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

---

### Article Info

#### Article history:

Received January 2<sup>th</sup>, 2020

Revised February 5<sup>th</sup>, 2020

Accepted March 30<sup>th</sup>, 2020

---

#### Keyword:

Balanced Nutrition

Massages; Cultural Figure;

Education.

---

### ABSTRACT

**Background :** *Macronutrient intake can influence the concentration and intelligence of children who receive and absorb knowledge in school. Healthy foods contribute to elementary school, during school time they have the chance to consume food sold on the streets in their school. This study aimed to analyze the correlation between the intake of protein, fat, carbohydrate and pocket money on the elementary school children nutritional status.*

**Research Methods :** *The study design was cross-sectional. The sample used in this study was 86 respondents selected using stratified random sampling. The data that have been collected then analyzed using a statistical gamma test.*

**Reserch Result :** *The result of the study shows  $p=>0.05$ , it meant that there were no correlation between protein intake, fat intake and carbohydrate intake on nutritional status (p-value 0.281, 0.695, and 0.741). The result of pocket money on nutritional status showed that  $p=<0.05$ , which meant there was a correlation (p-value 0.002). In conclusion this study there was a correlation between pocket money on the nutritional status of elementary school children ( $p=0.002$ ). So recommended that students always pay attention to the nutritional intake of food that consumed to observe the state of nutrition status.*

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Asupan makronutrien dapat berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dan kecerdasan anak yang menerima dan menyerap pengetahuan di sekolah. Makanan sehat berkontribusi untuk anak sekolah dasar, selama waktu sekolah mereka memiliki kesempatan untuk mengkonsumsi makanan jalanan yang tersedia di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan protein, lemak, karbohidrat dan uang saku pada status gizi anak usia sekolah dasar.*

**Metode :** *Desain penelitian menggunakan cross-sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 86 responden yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menggunakan uji gamma.*

**Hasil :** *Hasil penelitian menunjukkan  $p => 0,05$ , artinya tidak ada hubungan antara asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan status gizi, dengan p-value 0,281, 0,695, dan 0,741. Hasil uang saku pada status gizi menunjukkan bahwa p-value 0,002. Sebagai kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara uang saku pada status gizi anak-anak sekolah dasar ( $p = 0,002$ ). Disarankan agar siswa selalu memperhatikan asupan gizi dari*

## **PENDAHULUAN**

Status gizi yang baik merupakan hal yang sangat penting dalam kaitannya dengan kesehatan serta dapat mempengaruhi sumber daya manusia (Oktavia, 2017). Dalam menentukan kesehatan, kecerdasan dan keterampilan anak sekolah sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi seseorang, baik gizi yang baik maupun malnutrisi (Devi, 2012). Pertumbuhan dan perkembangan anak di negara berkembang termasuk Indonesia masih tergolong kurang jika disandingkan dengan anak sekolah dinegara maju. Salah satu penyebab adalah kebiasaan pemenuhan zat gizi (Khomsan A. , 2012).

Global Nutrition Report menunjukkan jumlah anak umur 5-19 tahun dengan prevalensi gizi lebih di Indonesia menunjukkan peningkatan. Diketahui prevalensi 2011 sebesar 12%, dan 2015 sebesar 16.4% (Rocha, 2016). Analisis data Riskesdas 2018 di Jawa Timur prevalensi kurus dan sangat kurus 6,00% dan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang 16,8% dan prevalensi gemuk 10,4% (Riskesdas, 2018).

Asupan makanan dan makanan jajanan di sekolah berpengaruh dengan pemberian uang saku oleh orang tua. Uang saku berpengaruh terhadap pola konsumsi jajanan anak di sekolah (Kristianto, 2013). Pola konsumsi jajanan yang tidak sehat dinilai kurang baik dan dapat mengganggu pola makan utama anak sekolah. Apabila makanan yang dikonsumsi tergolong memiliki kalori yang tinggi, maka akan beresiko timbulnya malnutrisi pada anak (Rosyidah & Andrias, 2015)

Faktor risiko yang berpengaruh terhadap status gizi anak sekolah diantaranya yaitu konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) (Yulni, 2013). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil studi Baiq (2018) yang menyimpulkan bahwa konsumsi zat gizi makro berpengaruh terhadap status gizi pada anak usia sekolah. Namun bertentangan dengan studi Mawaddah (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan makronutrien dengan status gizi, karena sebagian subjek penelitian dengan asupan gizi cukup memiliki status gizi yang tergolong normal.

Anak sekolah rata-rata menghabiskan waktu selama 6 jam di sekolah, oleh karena itu orang tua memberikan uang saku sebagai bekal anak di sekolah (Khomsan, 2010). Aprilia (2011) menyimpulkan bahwa >95% anak sekolah dasar menghabiskan sebanyak Rp 500 – Rp 5000 dari uang sakunya untuk membeli jajanan di sekolah. Penelitian lain menyatakan bahwa mayoritas jumlah uang jajan anak sekolah lebih dari Rp 10000 setiap harinya. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara besaran uang saku per hari dengan status gizi anak, karena tidak hanya membeli makanan tetapi untuk memenuhi kebutuhan lain seperti pulsa, fotocopy dan sisanya untuk ditabung (Aini, 2013). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan makronutrien dan uang saku terhadap status gizi anak sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah desain *cross-sectional*. Studi dilakukan untuk menganalisis hubungan antara asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan uang saku terhadap status gizi anak sekolah dasar. Penelitian ini akan dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyyah Nurussalam, Sambirejo, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur. Waktu penelitian pada bulan April 2019 hingga Desember 2019. Populasi pada penelitian ini adalah anak sekolah Madrasah Ibtida'iyah Nurussalam yang memenuhi syarat-syarat penelitian yaitu anak dengan total 371 anak. Besar sample adalah 86 anak. Kriteria Inklusi: 9 sampai 12 tahun di Madrasah Ibtidaiyyah Nurussalam, sedangkan kriteria eksklusi: siswa yang tidak mengikuti pengukuran antropometri, siswa yang sakit, seperti flu, diare. Instrument dan alat yang digunakan adalah formulir identitas siswa, lembar identitas siswa yang telah bersedia untuk responden, formulir *Food Recall* 2x24 jam, digunakan untuk menentukan jumlah asupan makanan responden dalam satu makanan harian, pada hari aktif dan hari libur, timbangan digital, untuk mengetahui berat badan responden dan mikrotoise, untuk mengukur tinggi badan responden.

Kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), dengan kategori sebagai berikut: Sangat kurus (<-3 SD), Kurus (-3 SD sampai <-2 SD), (Normal-2 SD sampai 2 SD), Gemuk (>1 SD sampai 2 SD), Obesitas (>2 SD) (Kemenkes RI, 2011). Kategori asupan zat gizi makro tergolong kurang

(<80% AKG), sedang (80%-110% AKG), baik (>110% AKG) (WNPG, 2012). Sedangkan kategori uang jajan yaitu rendah (jumlah uang jajan < median) dan Tinggi (jumlah uang jajan  $\geq$  median) (Safriana, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua analisis statistik yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menentukan karakteristik umum seperti usia, jenis kelamin, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, uang saku dan status gizi. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara asupan makronutrien dengan status gizi dan hubungan antara uang saku dengan status gizi anak sekolah dasar. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji gamma dengan interval kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi  $P < 0,05$ . Uji gama dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan makronutrien dan uang saku terhadap status gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan gambaran distribusi frekuensi dari setiap variabel meliputi jenis kelamin, umur, status gizi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan uang saku (Analisis Univariat). Berikut merupakan distribusi gambaran karakteristik sampel dalam penelitian.

**Tabel 1. Distribusi Gambaran Karakteristik Sampel**

Variable	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	35	40.7
Perempuan	51	59.3
<b>Umur</b>		
9 tahun	2	2.3
10 tahun	30	34.9
11 tahun	38	44.2
12 tahun	16	18.6
<b>Status Gizi</b>		
Underweight	5	5.8
Normal	66	76.7
Overweight	15	17.4
<b>Asupan Protein</b>		
Kurang	53	61,6
Cukup	20	23,3
Lebih	13	15,1
<b>Asupan Lemak</b>		
Kurang	59	68,6
Cukup	19	22,1
Lebih	8	8
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Kurang	65	75,6
Cukup	18	20,9
Lebih	3	3,5
<b>Uang Saku</b>		
Rendah	44	51.2
Tinggi	42	48.8

Hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan jenis kelamin tersaji pada tabel 1. Hasil analisis kategori anak dilihat dari jenis kelamin, diketahui bahwa sebanyak 35 orang (40,7%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 51 orang (59,3%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar anak

berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan umur seperti yang disajikan pada tabel 1. Hasil analisis kelompok anak menurut umur diketahui bahwa sebanyak 38 responden (44.2%) berumur 11 tahun, sedangkan minoritas 2 responden (2.3%) berumur 9 tahun. Sebagian besar responden berumur 11 tahun. Pada dasarnya konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam memetabolisme zat-zat gizi akan menentukan status gizi seseorang. Status gizi normal akan menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan sudah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi kurang memiliki resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan memiliki resiko penyakit degeneratif (Rahmawati, 2017). Hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan status gizi seperti yang disajikan pada tabel 1. Hasil analisis dapat diketahui bahwa dari 86 orang responden, sebagian kecil responden dengan status gizi *underweight* sebanyak 5 responden (5.8%), sedangkan mayoritas responden dengan status gizi normal sebanyak 66 responden (76.7%).

Asupan protein merupakan jumlah asupan protein responden dalam berat gram. Data asupan protein yang diperoleh selanjutnya dibandingkan dengan nilai Angka Kecukupan Gizi yang kemudian di kategorikan: asupan protein kurang, cukup dan lebih. Berdasarkan hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan rekomendasi asupan protein sesuai AKG 2019 (Angka Kecukupan Gizi), dengan asupan protein pada umur 7-9 tahun 40 gram, 10-12 tahun 50 gram untuk laki-laki sedangkan perempuan 55 gram. Hasil analisis dapat diketahui pada tabel 4.1 bahwa 53 responden (61,6%) dengan asupan protein kurang, sedangkan 13 responden (10,1%) dengan asupan protein lebih. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata frekuensi konsumsi makanan dengan sumber protein yang paling banyak adalah ikan pindang dengan frekuensi setiap hari, sedangkan frekuensi konsumsi makanan dengan sumber protein yang paling sedikit adalah ikan bandeng dengan frekuensi 1-3x/week dengan rata-rata konsumsi asupan protein 53 gram. Hasil pengukuran asupan responden menggunakan *food recall* 24 jam sebanyak 2 hari secara berjeda yaitu pada hari aktif dan hari libur, tingkat konsumsi protein biasanya didapatkan dari lauk, baik hewani maupun nabati. Mayoritas sumber protein yang dikonsumsi oleh responden adalah ikan bandeng dan ikan kering. Protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati. Masa pertumbuhan memerlukan zat-zat gizi lebih banyak, yang digunakan untuk proses perumbuhan dimana fungsi protein untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak, pertumbuhan dan cadangan energi (Sandjaja, 2010).

Asupan lemak merupakan rata-rata jumlah gram lemak yang dikonsumsi sehari pada masing-masing responden. Data asupan lemak dibandingkan dengan nilai AKG yang kemudian di kategorikan menjadi asupan lemak kurang, cukup dan lebih. Berdasarkan hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan rekomendasi asupan lemak sesuai AKG 2019 (Angka Kecukupan Gizi), dengan asupan lemak pada umur 7-9 tahun 55 gram, 10-12 tahun pada anak 65 gram. Hasil analisis dapat diketahui pada tabel 1 bahwa sebanyak 59 orang (68,6%) asupan lemak kurang, sedangkan 8 orang (8%) asupan lemak lebih. Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi konsumsi makanan sumber lemak yang banyak ialah makanan yang menggunakan minyak dengan frekuensi >1x/day, sedangkan makanan yang menggunakan santan 4-6x/week dengan rata-rata konsumsi asupan lemak adalah 57 gram. Sebagian besar responden dengan asupan lemak kurang. Sumber lemak biasanya didapatkan dari lauk hewani dan hasil olahannya. Sumber lemak hewani terdapat dalam daging segar, telur ayam, susu dan hasil olahannya. Sumber lemak dalam buah seperti alpukat.

Asupan karbohidrat merupakan besar asupan karbohidrat responden dalam berat gram. Data selanjutnya dibandingkan dengan nilai AKG lalu di kategorikan: kurang, cukup dan lebih. Berdasarkan hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan rekomendasi asupan karbohidrat sesuai AKG 2019 (Angka Kecukupan Gizi), dengan asupan lemak pada umur 7-9 tahun 250 gram, 10-12 tahun pada anak laki-laki 300 gram, sedangkan anak perempuan 280 gram. Hasil analisis dapat diketahui pada tabel 1 bahwa mayoritas responden sebanyak 65 orang (75,6%) memiliki asupan karbohidrat yang tergolong kurang, sedangkan 3 orang (3,5%) memiliki asupan karbohidrat yang tergolong lebih. Berdasarkan hasil penelitian diketahui frekuensi konsumsi makanan dengan sumber karbohidrat yang banyak adalah nasi putih dengan frekuensi >1x/day, sedangkan dengan frekuensi 1-3x/week adalah mengkonsumsi kentang dengan rata-rata konsumsi asupan karbohidrat adalah 209 gram. Berdasarkan hasil recall 24 jam selama 3 hari secara tidak berurutan yang dilakukan terhadap responden, konsumsi karbohidrat utama didapati dari nasi, roti tawar ataupun mie instan. Namun jika konsumsi karbohidrat berlebih pada usia sekolah akan menyebabkan terjadinya *overweight*. Menurut Kelly (2008), asupan karbohidrat yang berlebihan dideposit dalam bentuk glikogen dan lemak, lalu lemak disimpan di perut, bawah kulit sehingga menyebabkan *overweight*.

Uang saku responden dikategorikan menjadi dua kategori yaitu rendah (< Rp 5000) dan tinggi ( $\geq$  Rp 5000). Berdasarkan hasil penelitian data responden anak sekolah dasar MI Nurussalam berdasarkan uang saku terlihat di Tabel 1. Hasil analisis uang saku anak diketahui bahwa sebanyak 44 orang (51.2%) uang saku rendah, sedangkan 42 orang (48.8%) uang saku tinggi. Sebagian besar anak dengan uang saku rendah (< Rp 5000).

Penentuan hubungan antar variabel dilakukan dengan analisis bivariat. Hal itu meliputi hubungan antara asupan protein dan status gizi, hubungan antara asupan lemak dan status gizi, hubungan antara asupan karbohidrat dan status gizi, dan hubungan uang saku dan status gizi. Hubungan kedua variabel tersebut dianalisis dengan menggunakan uji gamma.

**Tabel 2. Hubungan Asupan Makronutrient dan Uang Saku dengan Status Gizi\**

Variable	Nutritional Status								P-value	r
	Underweight		Normal		Overweight		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Asupan Protein										
Kurang	3	60	39	59,1	11	73,3	53	61,6	0.281	-.237
Cukup	1	20	16	24,2	3	30	20	23,3		
Lebih	1	20	11	16,7	1	6,7	13	15,1		
Asupan Lemak										
Kurang	5	100	42	63,6	12	80	59	68,6	0.695	-.089
Cukup	0	0	16	24,2	3	20	19	22,1		
Lebih	0	0	8	12,1	0	0	8	9,3		
Asupan Karbohidrat										
Kurang	4	80	49	74,2	12	80	65	75,6	0.741	-.087
Cukup	1	20	14	21,2	3	20	18	20,9		
Lebih	0	0	3	4,5	0	0	3	3,5		
Uang Saku										
Rendah	4	80	37	56,1	3	20	44	51,2	0,002*	.654
Tinggi	1	20	29	43,9	12	80	42	48,8		

\* signifikan

Hasil analisis didapatkan sebagian besar responden dengan asupan protein kurang mayoritas sebanyak 53 responden (61,6%), begitu pula anak dengan asupan lemak lebih dengan sedikitnya yaitu 13 responden (15,1%). Analisis bivariat antara asupan protein dan status gizi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel tersebut dengan nilai  $p=0.281$ . Hal ini dikarenakan rendahnya tingkat konsumsi makanan sumber protein, walaupun menggunakan lauk hewani dan nabati hanya dengan porsi kecil serta anak dengan asupan kurang akan mengakibatkan daya tahan tubuh menurun. Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya infeksi, yang mempengaruhi asupan nutrisi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utari di Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan di Kota Dumai didapatkan responden dengan asupan protein kurang sebanyak 41.7% (Utari, et al, 2016). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh asupan protein dari responden yang cenderung tergolong kategori kurang, karena sumber makanan yang dikonsumsi responden kurang beragam, responden kurang mengasup lauk nabati seperti yang terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian yang merupakan sumber protein yang tinggi. Asupan makan yang kurang dapat dipengaruhi oleh kuantitas asupan makanan yang kurang dan pola makanan yang tergolong salah (Mayasari, 2011).

Penelitian ini seiring dengan penelitian Yulni (2013) yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dan status gizi pada anak sekolah dasar di wilayah pesisir kota Makassar. Hal ini dapat dijelaskan dari hasil wawancara food recalls yang mengemukakan bahwa hampir seluruh responden penelitian mengonsumsi makanan sumber protein dalam jumlah kurang setiap harinya. Namun tidak sejalan dengan penelitian Kadir (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan protein di SD

Arjowinangun I Pacitan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa kebutuhan konsumsi pada usia anak sekolah mengalami kenaikan dengan proses pertumbuhan yang pesat.

Protein yang ada dalam tubuh memiliki paruh waktu pendek, artinya dengan cepat digunakan. Sehingga memerlukan produksi protein secara berkelanjutan maka tubuh akan memecah protein yang didalam otot, jika hal tersebut terus-menerus terjadi maka akan menyebabkan penyusutan otot dan mempengaruhi status gizi seseorang (John, 2013). Namun, mengkonsumsi protein secara berlebihan dapat meningkatkan massa tubuh, sehingga status gizi seseorang akan mengalami peningkatan. Hasil analisis didapatkan sebagian besar responden dengan asupan lemak kurang mayoritas sebanyak 59 responden (68,6%), begitu pula anak dengan asupan lemak lebih dengan sedikitnya yaitu 8 responden (9,3%). Hasil dari uji gamma menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi dengan nilai  $p=0.695$ . hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sumber lemak seperti susu, sayur dengan santan, dan daging. walaupun sumber makanan lemak hanya dengan makanan yang digoreng dan ditumis.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Siwi dan Paskarini (2018), menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Hasil ini sejalan dengan Airin dan Sri (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain seperti pendapatan keluarga yang rendah. Pendapatan keluarga yang rendah dan jumlah keluarga yang besar dapat mempengaruhi daya beli konsumsi makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi keluarga. Namun berbeda dengan Waruis et al (2015), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total, dianggap baik untuk kesehatan (Ernawati, et al, 2019). Makanan yang tinggi lemak memiliki rasa yang lezat, makanan yang mengandung lemak kurang disukai dibandingkan dengan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein, sehingga menyebabkan anak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak secara berlebihan yang dapat menyebabkan obesitas pada anak (Utari et al, 2016).

Karbohidrat adalah sumber energi dasar yang digunakan agar otot tetap bekerja. Karbohidrat merupakan komponen terbesar penyusun sumber energi yaitu 50-60% (Hastuti & Zulaekah, 2009). Jika terjadi defisiensi karbohidrat dapat berefek terhadap berkurangnya simpanan energi sehingga berdampak pada gangguan status gizi anak, menyebabkan tubuh lesu, lemah, tidak bertenaga dan terganggunya tumbuh kembang anak (Hasan & Alatas, 2011). Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan anak usia 7-9 tahun 250 gram, sedangkan kebutuhan untuk anak usia 10-12 tahun 300 gram untuk anak laki-laki dan 280 gram untuk anak perempuan. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat tergolong kurang sebanyak 65 responden (75,6%).

Uji statistik menghasilkan  $p\ value=0,741$ , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Hal ini disebabkan oleh asupan karbohidrat sebagian besar kurang sejumlah 65 responden (75,6%). Kekurangan asupan karbohidrat ini dikarenakan kurangnya variasi makanan sumber karbohidrat responden yang belum bervariasi dan dapat dilihat dari hasil frekuensi konsumsi makanan dengan bahan makanan nasi dan frekuensi makanan  $>1x/day$ . Makronutrien jenis karbohidrat cenderung lebih banyak dikonsumsi karena karbohidrat merupakan penyediaan energi utama dan sumber makanan yang cenderung lebih murah jika dibanding dengan makronutrien lain (Almatsier, 2011). Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Sari et al, (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi anak sekolah. Hal ini dapat disebabkan karena variasi makanan sumber karbohidrat dari subjek yang tampak dari *food recall* 2x24 jam tidak berturut-turut.

Berdasarkan hasil uji gamma dengan nilai  $p\ value\ 0,002 (< 0,05)$ , dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara uang saku dengan status gizi anak di MI Nurussalam. Hal tersebut dikarenakan siswa di MI Nurussalam sebagian besar menghabiskan uang sakunya untuk membeli jajan berupa makanan ringan dan minuman. Maka dapat dikatakan besar kecil uang saku yang diberikan oleh orang tua dapat mempengaruhi status gizi anak MI Nurussalam. Hal ini berarti semakin besar uang saku yang digubakan untuk membeli jajanan maka besar jenis jajanan yang dibeli akan semakin besar pula. Punitha, dkk (2014) menyatakan bahwa lebih dari setengah anak dibekali uang saku untuk mereka gunakan di di sekolah.

Hasil studi menunjukkan mayoritas responden mendapatkan uang saku dengan jumlah yang tergolong rendah memiliki status gizi *underweight* sebanyak 4 responden (9.1%). Sedangkan daya beli responden

kurang, sebagian besar pekerjaan orang tua responden adalah petani. Tingkat pendapatan orang tua berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara uang saku dan status gizi. Hasil ini selaras dengan hasil Husanah (2011) yang memperoleh simpulan bahwa ada hubungan signifikan antara uang saku dengan status gizi pada siswa. Orang tua cenderung memberikan uang saku dengan besar yang sama dan rutin. Hal ini perlu disertai dengan nasehat, bimbingan dan arahan tentang cara penggunaan uang saku anak yang benar, terutama penggunaannya terkait pembelian jajanan di sekolah. Jika tidak, makan akan timbul persepsi yang salah dalam diri anak tentang uang saku tersebut, sehingga dikhawatirkan akan timbul perilaku jajan sembarangan (Anzarkusuma et al, 2014).

Salah satu faktor yang berperan terhadap keputusan siswa dalam menggunakan uang saku terutama dalam hal pemilihan dan penentuan jajanan yang akan dibeli adalah besaran uang saku yang diberikan oleh orang tua. Sebuah studi mengemukakan bahwa mayoritas besaran uang saku anak sekolah (88%) yaitu sebesar Rp 2800 – Rp 7000 setiap harinya (Syafitri et al, 2009). Siswa MI Nurussalam memiliki uang saku yang tinggi memiliki status gizi overweight sebanyak 12 responden (28.6%). Semua jenis asupan makanan anak, baik itu makanan utama maupun makanan jajanan tergantung dari kepribadian anak dalam pemilihan makanan. Jika perilaku anak baik dalam memilih makanan maka anak tersebut akan mengkonsumsi makanan atau jajanan yang baik pula, begitu juga sebaliknya (Notoatmodjo, 2012).

#### **KESIMPULAN**

Responden sebesar 40.7% laki-laki dan 59.3% perempuan. Sebanyak 61.6% responden didapati asupan protein kurang, 68.6% responden dengan asupan lemak kurang, dan 75.6% responden dengan asupan karbohidrat kurang. Sebesar 51.2% responden memiliki uang saku < Rp 5000. Siswa MI Nurussalam memiliki rata-rata status gizi yang tergolong gizi normal (IMT/U) sebesar 76.7%. Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan protein ( $p=0,281$ ), lemak ( $p=0,695$ ) dan karbohidrat ( $p=741$ ) dengan status gizi anak sekolah dasar MI Nurussalam. Terdapat hubungan bermakna antara uang saku dan status gizi anak sekolah dasar MI Nurussalam ( $p=0,002$  dan  $r=0.654$ ). Pada anak sekolah dasar disarankan untuk memilih asupan makanan yang beragam supaya tidak terjadi defisiensi makronutrien dan untuk orang tua dan guru agar memperhatikan makanan jajan siswa di sekolah. Pada pihak sekolah dianjurkan melakukan monitoring status gizi, pertumbuhan dan perkembangan siswa. Peran siswa terhadap uang saku, yaitu agar dapat belajar menggunakan uang saku yang dimilikinya dengan benar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Devi, 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Ernawati, F., P., Arifin, A. Y. & Prihatini, M., 2019. *Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Anak Usia 6 bulan-12 tahun di Indonesia*. Penelitian Gizi dan Makanan Vol 42 (1), pp. 41-47.
- Hasan, R. & Alatas, H., 2011. *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: FKUI.
- Hastuti, N. P. & Zulaekah, S., 2009. *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Kesehatan Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura I*. Jurnal Kesehatan Vol. 2, No 1, pp. 49-60.
- John, R., 2013. *Nutrition and Academic Performance in School-Age Children The Relation to Obesity and Food Insufficiency*. Journal Nutrition Food (3), p. 190.
- Kadir, S., 2019. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dari Sarapan Dengan Status Gizi Siswa*. Jmbura Journal of Health Sciences and Research.
- Kristianto, d., 2013. *Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar*. Kesmas : Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, pp. 489-494.
- Khomsan, A., 2012. *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Grasindo.

- Mayasari, D., 2011. *Perbedaan Asupan Energi, Protein Frekuensi Jajan di Sekolah dengan Status Gizi Antara Sekolah Penerima dan Bukan Penerima Program Makanan Tambahan Anak Sekolah*. Skripsi Semarang: Universitas Diponegoro.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavia, 2017. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Buruk Pada Balita Di Kota Semarang 2017*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.5 No 3 , pp. 186-192.
- Punitha, V. C., Amudhan, A., Sivaprakasam, P. & Rathnaprabhu, V., 2014. *Pocket Money: Influence on Body Mass Index and Dental Caries Among Urban Adolescents*. Journal of Clinical and Diagnostic Research, p. 12.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018
- Rosyidah, Z. & Andrias, D. R., 2015. *Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*. Media Gizi Indonesia Vol 10, pp. 1-6.
- Sari, M., Safitri, D. E. & A., 2018. *Asupan Karbohidrat dan Protein berhubungan dengan Status Gizi Anak Sekolah di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan Tahun 2017*. ARGIPA Vol 3, No 1, pp. 48-58.
- Siwi, N. P. & Paskarini, I., 2018. *Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi*. The Indonesian Journal of Public Health Vol 13. No 1 July, pp. 1-12.
- Syafitri, Y., Hidayat, S. & Baliwati, Y. F., 2009. *Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor)*. Jurnal Gizi dan Pangan Vol 4 No 3, pp. 167-175.
- Utari, L. D., Ernalina, Y. & S., 2016. *Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai*. JOM FK Volume 3 No 1 Februari, pp. 5-11.
- Yulni & D., 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Makassar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.