

SKRIPSI

**GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI, DAN JENIS
MAKANAN) PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56
BANDA ACEH KECAMATAN ULEE KARENG
KOTA BANDA ACEH**



OLEH:

AIYUP AR
1807110169

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2023**

SKRIPSI

GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI, DAN JENIS MAKANAN) PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56 BANDA ACEH KECAMATAN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mencapai Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh



OLEH:

AIYUP AR
1807110169

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2023**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aiyup AR
NPM : 1807110169
Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
Peminatan : Gizi
Judul Skripsi : Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi Dan Jenis Makan) Pada Murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri/tidak dibuat oleh orang lain. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa skripsi ini dibuat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh (FKM UNMUHA).

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan.

Banda Aceh, 11 Agustus 2023

Penulis



Aiyup AR

1807110169

ABSTRAK

Nama : Aiyup AR

NPM : 1807110169

Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi Dan Jenis Makan) Pada Murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh

xiii + 39 halaman + 5 tabel + 7 lampiran

Pola makanan ialah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Pola makanan sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan pada murid sekolah dasar negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi ialah murid SDN 56 Banda Aceh sebanyak 389 murid. Sampel adalah murid SD Negeri 56 Banda Aceh sebanyak 50 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji deskriptif.

Hasil dari penelitian ini maka dapat diketahui bahwa gambaran jenis makanan terbanyak pada kategori kurang lengkap sebanyak 32 responden (64,0%), frekuensi makan terbanyak pada kategori banyak sebanyak 28 responden (56,0%), dan jumlah makan terbanyak pada kategori cukup sebanyak 32 responden (64,0%).

Kesimpulan bahwa anak-anak di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh jenis makanan cukup lengkap, meskipun jenis makanan yang dikonsumsi *junkfood*, frekuensi makan pada anak kategori normal, meski murid suka jajan tetapi frekuensinya tetap sehari 3-6 kali makan dan jumlah makan pada anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh kategori normal, meski para murid suka jajan atau makanan *junkfood* tetapi porsi tetap normal.

Kata Kunci: frekuensi makan, jenis makanan, jumlah makan, pola makan

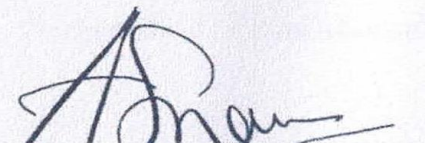
Daftar Kepustakaan : 33 buah (2010 – 2019).

PERNYATAAN PERSETUJUAN

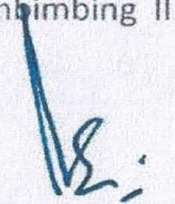
Skripsi ini Telah Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 11 Agustus 2023

Pembimbing I


Prof. Ashawi Abdullah, Ph.D

Pembimbing II


Fahmi Ichwansyah, S.KeP, MPH, PHD

MENGETAHUI,
DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH



Dr. Basri Aramico, Ibt, SKM., MPH)
NIM : 19811029 200603 1 001

PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI, DAN JENIS MAKANAN)
PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56 BANDA ACEH
KECAMATAN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH**

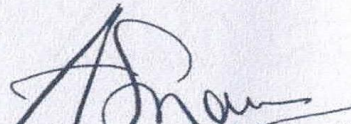
Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh

OLEH :

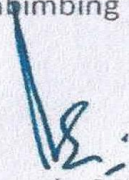
AIYUP AR
1807110169

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh

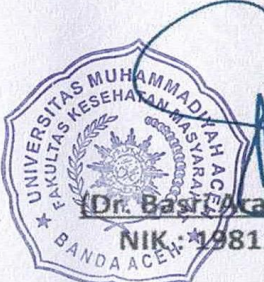
Pembimbing I


Prof. Ashawi Abdullah, Ph.D

Pembimbing II


Fahmi Ichwansyah, S.KeP, MPH, PHD

**MENGETAHUI,
DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**


Dr. Basri Hamico, Ib, SKM., MPH
NIK. 19811029 200603 1 001

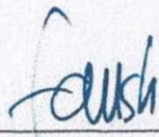
PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 11 Agustus 2023

Aiyup AR

Pembimbing I : Farrah Fahdhienne, SKM, MPH

()

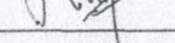
Pembimbing II : Fahmi Ichwansyah, S.KeP, MPH, PHD

()

Penguji I : Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH

()

Penguji II : Ramadhaniah, S.Gz, MPH

()

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
DEKAN,



(Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH)

NIK : 19811029 200603 1 001

BIODATA

Nama : Aiyup AR
Tempat/Tgl.Lahir : Pulo Tengah, 23 Februari 1999
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Gp. Baet, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar

Ibu

Nama : Samsidar
Pekerjaan : IRT

Ayah

Nama : Tamren
Pekerjaan : Petani

Pendidikan yang ditempuh

1. SD : SD N Karang Anyer Tahun 2006 - 2011
2. SMP : SMP N 1 Darul Makmur Tahun 2011 - 2014
3. SMA : MAS Darul Ihsan Tahun 2014- 2017
4. Sarjana : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
Tahun 2018– Sampai Sekarang

Tertanda

(Aiyup AR)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian serta penulisan Skripsi yang berjudul “Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi dan Jenis Makan) Pada Murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan UleeKareng Kota Banda Aceh”.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Aslam Nur, MA selaku rektor Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Bapak Dr. Basri Aramico, SKM., MPH selaku Dekan Fakultas Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh,
3. Ibu Farrah Fahdhienne, SKM, MPH selaku dosen pembimbing I yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Fahmi Ichwansyah, S.KeP, MPH, PhD, selaku dosen pembimbing II yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Basri Aramico, SKM., MPH selaku dosen penguji utama yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Ramadhaniah, S.Gz, MPH selaku dosen penguji anggota yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Prof. Asnawi Abdullah. Ph.D, yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Putri Ariscasari, SKM, M. KKK selaku dosen pembimbing akademik yang selama ini selalu memberi dukungan dan semangat.
9. Para dosen dan staf akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

10. Ayahanda Tamren dan Ibunda Samsidar tercinta atas segala bantuan, doa dan dukungan tanpa pamrih baik berupa materil maupun dukungan semangat yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
11. Abang Adaini AR dan keluar kecilnya, Abang Alid AR dan keluarga kecilnya, Kakak Aika AR dan keluarga kecilnya, serta Adek Abil AR
12. Kepada teman seperjuangan terkasih yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya yaitu Neltry Mutia, Fiqram, Milyan Badrul Zammi, Fauzi, Intan, Tilla, dan Sion.
13. Semua teman-teman mahasiswa FKM-UNMUHA yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
14. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan proposal ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada ibunda dan ayahnda tercinta beserta keluarga/saudara yang telah memberikan motivasi kepada penulis selama ini. Akhirnya Kepada Allah SWT kita sepantasnya berserah diri, tiada satupun yang terjadi tanpa kehendak-Nya. Harapanpenulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi segenap pembaca dan masyarakat., Amin.

Banda Aceh, 11 Agustus 2023

Tertanda

Aiyup AR

KATA – KATA MUTIARA

Ya Allah yang maha pengasih dan maha penyayang, sepercik ilmu telah engkau karuniai kepadaku yang hanya mengetahui sebagian kecil dari yang engkau miliki sebagaimana firmanNya
“Seandainya air laut menjadi tinta untuk menulis kalimat-kalimat tuhanKu, maka pasti habislah lautan itu sebelum selesai penulisan kalimat-kalimat tuhanKu, meskipun kami datangkan tambahan sebanyak itu pula”
(Q.S. Al-Kahfi, 109).

Syukur alhamdulillah, segala puji bagi Allah
Perjalanan panjang yang telah kutempuhi penuh luka liku dan tanjakan serta terjal dan suram namun langkah senantiasa ringan karena doa orang tercinta dengan penuh kesabaran tiada pernah berhenti untuk terus berjuang. Akhirnya sebuah perjalanan berhasil kutempuhi begitu berharga, waktu yang terus berlalu memang sangat melelahkan tetapi hasil ini tidak akan menjadi sebuah penyesalan, terimakasih Ya Allah atas waktu yang engkau berikan untukku..

Ayahanda dan Ibunda.....
Inilah kata-kata yang mewakili seluruh raga, sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu dengan apapun, tiada yang dapat kuberikan agar setara dengan pengorbananmu padaku, kasih sayangmu tak pernah pudar, cintamu yang tak pernah berujung... Berkat doa mu membuat perjalananku begitu mudah dalam melangkah dan motivasimu yang membuatku selalu menyadari bahwa apa yang ingin dicapai harus benar benar dengan kerja keras tanpa mengeluh begitu tantangan datang menghampiri.

Terimakasih untuk Ayahanda dan Ibunda kupersembahkan gelar sarjana ini kepadamu dengan ungkapan berjuta maaf dan terimakasihku. Dengan ini aku hanya ingin melihat cahaya senyuman yang menghaspus sejenak lelah, letih dan air mata. Hanya untukmu Ayahanda dan Ibunda tercinta.
Terimakasih untuk yang selalu menyemangati, dan selalu memberi dukungan serta pihak-pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan dukungan yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
Semoga Allah S.W.T meridhai langkah yang kita tempuhi selama ini.
Wassalam

DAFTAR ISI

JUDUL LUAR	
JUDUL DALAM	
LEMBAR PERNYATAAN.....	i
PERNYATAAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
KATA – KATA MUTIARA	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	1
1.3 Ruang Lingkup.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum5	
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Sistematika Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Status Gizi	8
2.1.1 Pengertian Status Gizi	8
2.1.2 Penilaian Status Gizi	9
2.2 Pola Makan	10
2.2.1 Definisi Pola Makan.....	10
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	12
2.2.3 Dampak Pola Makan	14
2.3 Anak Usia Sekolah.....	16
2.3.1 Batasan Anak Usia Sekolah	16
2.3.2 Proses Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah	16
2.4 Kerangka Teori	19
BAB III KERANGKA KONSEP	20
3.1 Konsep Pemikiran	20
3.2 Definisi Operasional	20
3.3 Cara Pengukuran	21

BAB IV	METODOLOGI PENELITIAN	22
4.1	Jenis Penelitian	22
4.2	Populasi dan Sampel	22
4.4	Lokasi Penelitian	24
4.5	Pengumpulan Data.....	24
4.6	Pengolahan Data	24
4.7	Analisis Data	25
4.8	Penyajian Data	26
BAB V	GAMBARAN UMUM	27
5.1	Keadaan Geografis.....	27
5.2	Keadaan Demografis	27
5.3	Visi dan Misi Sekolah	28
BAB VI	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
6.1	Hasil Penelitian.....	29
6.2	Pembahasan	31
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	37
7.1	Kesimpulan 37	
7.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Z-Skor	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1 Pengambilan Sampel Setiap Kelas	23
Tabel 6.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	29
Tabel 6.2 Distribusi Frekuensi Jenis Makanan	30
Tabel 6.3 Distribusi Frekuensi Makan.....	31
Tabel 6.4 Distribusi Frekuensi Jumlah Makan	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	19
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Data Awal
- Lampiran 2. Surat Keterangan Pengumpulan Data Awal
- Lampiran 3. Data Siswa Menurut Kelas
- Lampiran 4. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Keusioner
- Lampiran 6. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 7. OUTPUT SPSS
- Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak- anak saat ini. Maka dari itu, di usia tersebut anak harus mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk aktivitas fisik serta mengoptimalkan proses tumbuh kembangnya (Nurkholidah, *et,al*, 2012).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan apalagi untuk anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Kesehatan yang paling diperhatikan oleh WHO (World Health Organization) adalah kesehatan ibu hamil dan anak.

Masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah salah satunya adalah *overweight* dan obesitas. Masalah gizi merupakan salah satu

masalah kesehatan di dunia (Regar & Sekartini, 2013). Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih.

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara sedang berkembang. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Obesitas dapat terjadi pada anak dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat seperti mie instant, makanan cepat saji seperti burger dan hotdog, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan selingan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan (Sartika, 2011).

Pola makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, kegiatan masyarakat dan aktivitas di waktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik semasa anak-anak dan remaja dapat menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis. Aktivitas fisik memiliki manfaat menurunkan risiko

obesitas, penyakit kardiovaskuler, diabetes, osteoporosis. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan penampilan akademis dan psikososial (Suaandana dan Sidiartha, 2021).

Definisi pola makan menurut Handajani dalam Sulistyoningsih (2011), ialah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Sedangkan menurut Suhardjo dalam Sulistyoningsih (2011), pola makan ialah suatu cara individu dalam memilih ataupun mengonsumsi makanan terhadap dampak psikologis, fisiologis, budaya dan sosial.

Pola makan juga dapat di definisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya (Sulistyoningsih, 2011). Angka kecukupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein ataupun mineral harus diperhatikan guna menjaga pola makan tetap sehat (Supratman, et.al. 2013). Selain itu frekuensi serta jumlah makanan juga perlu diperhatikan supaya saluran pencernaan bisa bekerja dengan optimal (Sulastri, 2012). Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Sasaran strategis untuk memperbaiki gizi masyarakat adalah anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan fungsi organ otak pada masa kanak-kanak mulai terbentuk mantap sehingga dapat dengan cepat mengalami perkembangan. Anak sekolah dasar (SD) merupakan anak yang

berusia 6-12 tahun. Supaya tidak terjadinya penyimpangan pada masa tumbuh kembang anak khususnya anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan gizi yang cukup (Depkes RI, 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan apalagi untuk anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah salah satunya adalah *overweight* dan obesitas. Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia (Regar & Sekartini, 2013). Pola makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Pola makan juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya. Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Maka dari itu peneliti tertarik terhadap pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sekolah dasar di wilayah kota Banda Aceh, peneliti memilih murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh untuk diteliti lebih lanjut terhadap gambaran pola makan dan aktivitas fisik.

1.3 Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah pola makan meliputi jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan siswa.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pola makan (jumlah, frekuensi dan jenis makan) pada murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui jenis makanan pada murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh.
2. Untuk mengetahui frekuensi makan pada murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh.
3. Untuk mengetahui jumlah makan pada murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat bermanfaat bagi Universitas Muhammadiyah Aceh ataupun kepada semua pihak yang membutuhkan bahan bacaan mengenai faktor pola makan (jumlah, frekuensi dan jenis makan) murid sekolah dasar Negeri dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat menambah informasi ilmiah tentang gambaran pola makan (jumlah, frekuensi dan jenis makan) murid sekolah dasar Negeri Banda Aceh.
3. Bagi Peneliti, untuk mengembangkan kemampuan dan menambah ilmu

pengetahuan yang kelak berguna bagi peneliti dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan referensi dalam penelitian selanjutnya atau penelitian yang sejenis.

1.6 Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan

Dalam bab ini di kemukakan latar belakang, rumusan masalah, ruang lingkup penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Perpustakaan

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang artikel dan definisi yang berhubungan dengan judul penelitian dan kerangka teoritis.

Bab III Kerangka Konsep Penelitian

Dalam bab ini dikemukakan konsep pemikiran, variabel penelitian, definisi operasional kriteria pengukuran dan hipotesis penelitian.

Bab IV Metodologi Penelitian

Dalam bab ini di kemukakan jenis penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, pengumpulan data, cara pengolahan data, analisis data dan penyajian data.

Bab V Gambaran Umum

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang gambaran umum hasil penelitian. Biasanya menyangkut analisis data demografi, geografi dan sosial ekonomi yang berkaitan dengan topik penelitian.

Bab VI Hasil Penelitian dan Populasi

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang hasil penelitian serta pembahasannya

yang berkaitan dengan teori.

Bab VII Kesimpulan dan Saran

Dalam bab ini di kemukakan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran terhadap institusi terkait dalam penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

2.1.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya (Cakrawati & Mustika, 2012). Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi itu baik apabila pola makannya seimbang, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhannya. Apabila yang dikonsumsi melebihi kebutuhan maka mengalami status gizi lebih. Begitu juga, apabila yang dikonsumsi kurang dari yang dibutuhkan maka terjadi status gizi kurus dan akan sering sakit-sakitan.

Status gizi merupakan sesuatu yang sangat penting untuk menentukan status kesehatan seseorang. Status gizi juga sangat berperan dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan seseorang, besarnya kecukupan asupan gizi setiap orang tergantung atas beberapa faktor jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, aktivitas fisik dan lain sebagainya. Status gizi seseorang ditentukan oleh bagaimana pola makannya dengan melihat jenis, jumlah dan frekuensi mengonsumsi makanannya. Makanan merupakan salah satu kesenangan dalam

kehidupan, pemilihan makanan secara bijak di masa usia ini dapat menunjang kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, emosional, mental dan mencegah penyakit.

2.1.2 Penilaian Status Gizi

Seseorang dapat mengetahui status gizi melakukan pengukuran beberapa parameter dan hasil pengukurannya akan mengacu pada standar atau rujukan yang telah ditetapkan. Penilaian status gizi tujuannya agar mengetahui keadaan status giziseseorang. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu, secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinik, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Triwibowo dan Pusphandani, 2015).

Kegemukan pada anak-anak dan remaja didefinisikan secara berbeda dari orang dewasa. Ada pertimbangan lain yang digunakan pada orang di bawah usia 20 tahun. Hal ini mengingat masih terus tumbuh, begitu pun anak-anak laki-laki dan anak perempuan mengalami pertumbuhan dengan tingkatan yang berbeda (Nurmalina, 2011). Pada saat ini, yang paling sering dilakukan untuk menyatakan indeks tersebut adalah dengan Z-skor atau persentil.

Z-skor : Deviasi nilai seseorang dari nilai median populasi referensi dibagi dengan simpangan baku populasi referensi.

Persentil : Tingkatan posisi seseorang pada distribusi referensi (WHO/NCHS), yang dijelaskan dengan nilai seseorang sama atau lebih besar daripada nilai persentase kelompok populasi.

Klasifikasi dapat dilakukan menurut berbagai lembaga. Klasifikasi WHO agak sedikit berbeda dengan klasifikasi menurut Kementerian Kesehatan RI. Klasifikasi status gizi pada IMT yang dihitung dengan menggunakan Z-skor menurut WHO dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel 2.1
Klasifikasi Z-Skor menurut Kemenkes RI 2010 untuk anak usia 5-18 tahun

Nilai Z-Skor	Klasifikasi
> 1,9	Obesitas
1,0 – 1,9	Gemuk
-2,0 – 0,9	Normal
-3,0 - -2,1	Kurus
< -3,0	Sangat kurus

Untuk memantau indeks massa tubuh, digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus

berikut:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m) \times Tinggi\ Badan\ (m)}$$

2.2 Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahkan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan

jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2014). Pola makan memiliki 3 (tiga) Komponen yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makan.

1. Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2012).

2. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes RI, 2014). Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan yang di makan. Jika rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung.

3. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan mengandung karbohidrat, protein, sayuran dan buah. Frekuensi 3 kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang mencapai gizi tubuh yang cukup, pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh (Willy, *et al.*, 2011).

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

1. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi berpengaruh dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan baik kuantitas maupun kualitas. Pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan daya beli pangan, hal ini mempengaruhi pola makan masyarakat, sehingga pemilihan suatu bahan pangan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan melihat dari aspek gizi dan memiliki kecenderungan untuk memilih mengonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2012).

2. Faktor sosial budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan masyarakat

memiliki pola makan dengan caranya sendiri. Budaya mempunyai bentuk macam pola makan seperti makanan yang bisa dimakan, bagaimana cara pengolahannya, persiapan dan penyajian makanan.

3. Faktor agama

Pola makan dalam agama yaitu suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum dan sesudah makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan. Pantangan yang didasari agama khususnya Islam disebut dengan haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi (Depkes RI, 2014).

4. Faktor pendidikan

Pola makan dalam pendidikan pengetahuan yang dipelajari berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang (Sulistyoningsih, 2012).

5. Faktor lingkungan

Lingkungan dalam pola makan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan yang bisa berupa lingkungan keluarga, promosi media elektronik dan media cetak (Sulistyoningsih, 2012).

6. Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan ialah kebiasaan individu, keluarga maupun masyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan,

jumlah makan dan frekuensi makan yang meliputi karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan sarapan pagi salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi adalah cara makan seorang individu atau kelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi menambah energi yang cukup untuk beraktivitas agar meningkatkan produktivitas (Depkes RI, 2014).

2.2.3 Dampak Pola Makan

Pola makan dapat mengancam kesehatan. Mempertahankan status gizi yang seimbang merupakan hal yang sangat penting, terlebih di masa ketika sistem kekebalan tubuh mungkin perlu melawan seperti saat ini. Menjaga pola makanan adalah sumber dukungan imun yang baik, waktu perencanaan untuk makan, jumlah nutrisi makanan, porsi dan memiliki Batasan waktu makan serta perbanyak sikap berpikiran positif dapat membantu untuk mengatasi efek kesehatan negatif.

Anak Sekolah Dasar (SD) adalah anak usia 6-12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktivitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Septianty, 2015).

Meskipun pola makan anak kurang tidak menutup kemungkinan anak akan

memiliki status gizi baik. Dalam konsumsi makanan (pola makan) yang diberikan oleh orang tua anak, meskipun misalnya hanya dua kali dalam sehari tetapi komposisi bahan makanan, jumlah pemberian bahan makan, dan pola hidangan mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak, seperti sumber zat tenaga (nasi, roti, gula), sumber zat protein (ikan, telur, daging), sumber zat pengatur (sayuran dan buah-buahan), pola pemberian makanan seperti inilah yang akan membuat anak memiliki status gizi yang baik.

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya. Sesuai dengan teori (Noviana, 2016) dimana didalam tubuh memiliki komponen zat gizi dan harus memiliki cukup, karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan 15% dari kalori yang ada maka dapat menyebabkan kelaparan dan berat badan menurun, protein merupakan zat gizi dasar yang berguna dalam pembentukan proto plasma sel, protein dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan, vitamin dan mineral kesemuanya harus dalam jumlah yang cukup.

2.3 Anak Usia Sekolah

2.3.1 Batasan Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah tahap masa kanak-kanak pertengahan dari usia 6 sampai 12 tahun. Anak usia sekolah adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja, rentang kehidupan anak usia sekolah adalah dari usia 6-12 tahun yang dimulai ketika anak masuk sekolah dasar. Lingkungan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan anak pada periode ini.

Anak usia sekolah merupakan periode tenang sebelum beralih pada masa remaja yang lebih keras, perubahan yang terjadi pada masa ini dapat dilihat pada ukuran dan keahliannya selama umur 6-12 tahun. Pertumbuhan terhadap tinggi badan dan berat badan berlangsung perlahan dibandingkan dengan masa bayi dan remaja (Wong *et al.*, 2009). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah merupakan masa pengalihan antara masa pra sekolah dan masa remaja yang dimulai sejak usia 6 tahun sampai 12 tahun, pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sedikit lambat dibandingkan masa remaja serta lingkungan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangannya.

2.3.2 Proses Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah

Proses tumbuh kembang anak usia sekolah mulai dari 6 tahun sampai 12 tahun, pada masa ini anak akan mengalami beberapa perubahan dari aspek fisik maupun emosional. Hal ini didukung oleh Wong *et al.*, (2009) bahwa pertumbuhan anak usia sekolah sedikit lambat dibandingkan masa anak-anak dan remaja. Namun pada periode ini mengalami beberapa perkembangan yaitu:

perkembangan biologi, kongnitif, psikologi, mental spiritual, bahasa dan sosial.

1. Perkembangan biologi

Pertumbuhan tinggi dan berat badan pada anak usia sekolah terjadi lebih lambat jika di bandingkan dengan masa sebelumnya. Anak perempuan tumbuh lebih cepat dari pada anak laki-laki, dan tinggi badan serta berat badan anak perempuan melebihi dari anak laki-laki. Umur 6-12 tahun terjadi pertmbahan tinggi badan rata-rata 5 cm pertahun dan bisa lebih 30 cm sampai 60 cm serta terjadi penambahan berat badan sekitar 2 sampai 3 kilogram pertahun. Obesitas dapat membatasi toleransi gerak badan. Pada anak laki-laki menghilangnya penis pada alas lemak suprapubis dapat mengakibatkan kesalahan diagnosis penyakit hipogonadisme (Meadow & Newell, 2005).

2. Perkembangan psikososial

Anak usia sekolah dalam periode perkembangan psikoseksual, oleh Freud dideskrisikan sebagai periode laten yaitu waktu tenang antara fase odipus anak usia sekolah awal dan erotisisme masa remaja. Selama masa itu, anak usia sekolah membina hubungan dengan teman sebaya sesama jenis, dan di dahului dengan ketertarikan pada lawan jenis sebagai respon pubertas.

3. Perkembangan sosial

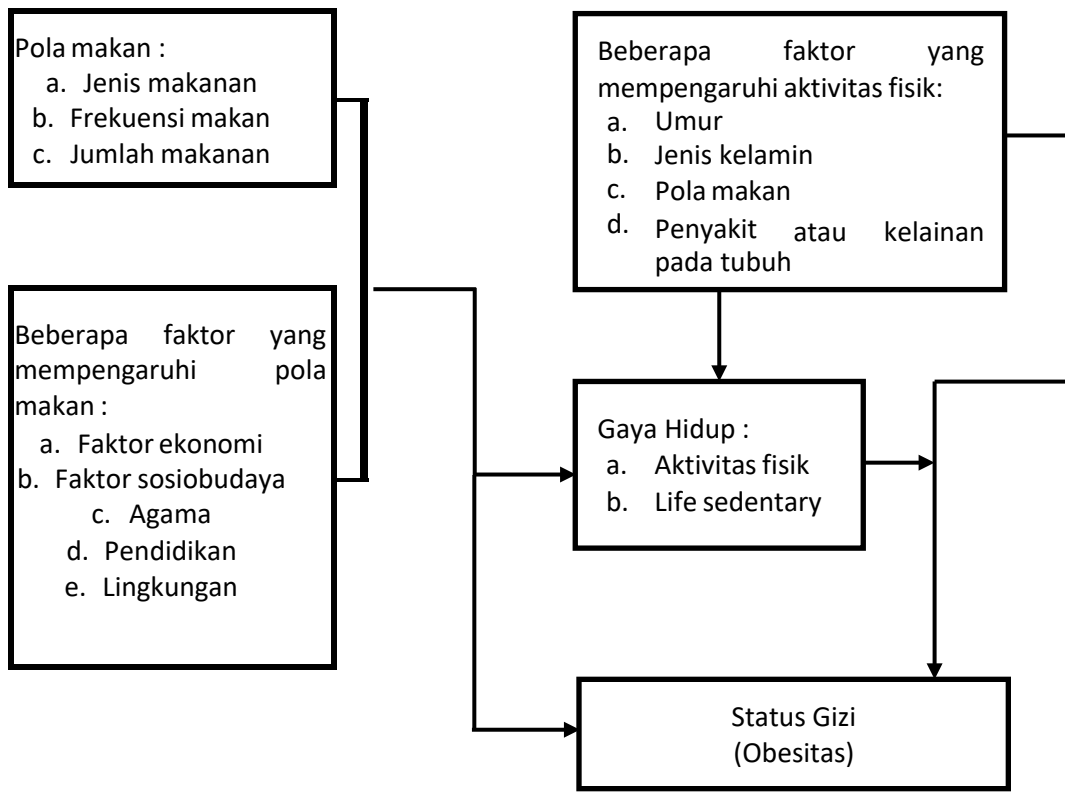
Kelompok sosialisasi terpenting pada anak usia sekolah adalah teman sebaya, selain orang tua dan sekolah, dimana kelompok teman sebaya memberi sesuatu yang penting untuk anggota kelompoknya, anak-anak

memiliki budaya sendiri, rahasia, adat istiadat, dan kode etik yang meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan melepaskan diri dari orang dewasa. Oleh karena itu melalui hubungan dengan teman sebaya anak usia sekolah belajar tentang bagaimana berteman, permusuhan, memimpin, dipimpin, mencari ide-ide dalam sosialisasi dari sesama teman dan dari lingkungannya, sehingga dukungan dan bantuan dari kelompok memberi rasa aman pada anak usia sekolah dalam menghadapi risiko penolakan dari orang tua oleh karena kemenangan anak dalam kemandiriannya.

4. Perkembangan konsep diri

Konsep diri merupakan pengetahuan yang disadari mengenai berbagai persepsi diri, seperti karakteristik fisik, kemampuan, nilai, ideal diri dan pengharapan, citra tubuh, seksualitas, dan harga diri serta ide-ide sendiri dalam hubungannya dengan orang lain.

2.4 Kerangka Teori



(Nurmalina 2011 dan Sulistyoningih 2011)

Gambar 2.1. Kerangka teori

BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Konsep Pemikiran

Kerangka konsep dikembangkan berdasarkan kerangka teori yang telah dikemukakan sebelumnya tentang obesitas. Namun mengingat luasnya permasalahan obesitas dan keterbatasan penulis, maka penulis hanya mengambil variabel Pola makan.

3.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Jenis Makanan	Variasi bahan makanan yang dimakan dan dicerna terdiri dari karbohidarat, Protein, sayuran, buah-buahan, makan pedes, makananmanis, makanan asin, berlemak, dan makanan siap saji.	Wawancara	Kuesioner	Lengkap Kurang Lengkap	Ordinal
2	Frekuensi Makan	Berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makam malam, dan makan selingan	Wawancara	Kuesioner	Normal Sedikit Banyak	Ordinal
3	Jumlah Makan	Jumlah makan adalah banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu ataupun kelompok.	Wawancara	Kuesioner	Cukup Kurang Cukup	Ordinal

3.3 Cara Pengukuran

3.3.1 Jenis Makanan (Depkes RI, 2014)

1. Lengkap jika makanan yang responden konsumsi terdapat 5 kategori bahan makanan)
2. Kurang Lengkap jika makanan yang responden konsumsi tidak terdapat 5 kategori bahan makanan

3.3.2 Frekuensi Makan (Depkes RI, 2014)

1. Sedikit jika makanan yang responden konsumsi <3 kali makan/hari)
2. Normal jika makanan yang responden konsumsi 3– 6 kali makan/hari
3. Banyak jika makanan yang responden konsumsi rerata >6 kali makan/hari

3.3.3 Jumlah Makan (Willy, *et al.*, 2011)

1. Cukup jika jumlah makanan yang responden konsumsi $\geq 1911,7$ Kkal/hari
2. Kurang Cukup jika jumlah makanan yang responden konsumsi $< 1911,7$ Kkal/hari

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu perencanaan, pola dan strategi dalam penelitian sehingga dapat menjawab pertanyaan dari suatu penelitian atau masalah penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian merupakan seluruh objek penelitian (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi ialah murid SDN 56 Banda Aceh sebanyak 389 murid

4.2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, banyaknya sampel yang diambil untuk subjek penelitian menggunakan sistem Simple Random Sampling.

Tabel 4.1 Pengambilan Sampel Setiap Kelas

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Sampel
1	I/a	30	3
2	I/b	30	3
3	II/a	34	3
4	II/b	32	4
5	III/a	31	6
6	III/b	30	1
7	IV/a	34	7
8	IV/b	32	6
9	V/a	35	6
10	V/b	34	5
11	VI/a	30	4
12	VI/b	38	2
Jumlah		390	50

4.3 Jenis Data

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

4.3.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan dari hasil pengamatan dan observasi langsung dengan cara wawancara dengan kuesioner yang dilakukan oleh peneliti sendiri (Sugiyono, 2017). Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari kuesioner dalam bentuk *food recall* 1x 24 jam dengan cara melakukan wawancara kepada 50 responden.

4.3.2 Data Sekunder

Data sekunder ini merupakan data yang mendukung keperluan data primer seperti buku-buku, literatur dan bacaan yang berkaitan dan menunjang peneliti ini (Sugiyono, 2017). Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah murid,

profil sekolah, buku dan artikel yang terkait tentang pola makan anak usia sekolah.

4.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN (Sekolah Dasar Negeri) 56 Banda Aceh yang berada di Gampong Lamglumpang, Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh, Aceh.

4.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer yaitu pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan wawancara dan observasi (cheklist), kuesioner yang telah disusun sebelumnya dan turun kelapangan untuk melakukan penelitian secara langsung kepada wanita usia produktif atau kepada yang ingin diteliti.

Pengumpulan data sekunder yaitu pengupulan data yang didapat peneliti melalui beberapa sumber misalnya yang didapatkan dari dinas Kesehatan, jurnal, dan buku-buku yang berhubungan dengan penelitian untuk mendukung keakuratan data primer.

4.6 Pengolahan Data

Setelah melakukan pengumpulan data, maka selanjutnya data tersebut akan diolah melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Data hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden dihitung jumlah makannya, jenis makan dan frekuensi makannya sesuai dengan jawaban yang diberikan dan dikumpulkan oleh peneliti. Kemudian dari data yang

telah dikumpulkan dimasukkan ke dalam master tabel.

2. *Coding*

Setelah diberi skor dari setiap jawaban responden kemudian jumlah skor yang diperoleh dari tiap responden dikategorikan berdasarkan nilai yang diperoleh lalu tiap hasil ukur variabel yang dikategorikan diberikan kode 0 dan 1, agar mempermudah peneliti dalam mengolah data didalam aplikasi SPSS.

3. *Transferring*

Data yang telah diberi kode disusun secara berurutan dari responden 1 sampai responden 50 lalu dipindahkan ke aplikasi SPSS untuk dilakukan analisis data menggunakan uji deskriptif.

4. *Processing/entry data*

Setelah data disusun seluruhnya, data di analisis sesuai uji yang digunakan yaitu uji deskriptif menggunakan komputerisasi aplikasi SPSS versi 21 setelah output SPSS diperoleh maka peneliti akan menganalisis hasil output spss tersebut.

5. *Tabulating*

Setelah dianalisis di peroleh hasil analisis lalu hasil analisis di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang. Semua penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

4.7 Analisis Data

Analisa univariat digunakan untuk penelitian deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian dengan menggunakan frekuensi distribusi

berdasarkan persentase dari masing-masing variabel.

Data yang telah diolah, kemudian data tersebut dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi ditentukan persentase perolehan (P) untuk setiap kategori dengan penggunaan rumus:

$$p = \frac{fi}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Persentase

fi = Frekuensi teramati

n = Jumlah responden

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran dari variabel pola makan (jumlah, frekuensi dan jenis makan) murid. Data ditabulasi. diolah dan disajikan dengan bentuk tabel dan narasi.

4.8 Penyajian Data

Data penelitian yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel tabulasi silang serta menggunakan narasi untuk penjelasan.

BAB V

GAMBARAN UMUM

5.1 Keadaan Geografis

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh terletak di Jalan T. Iskandar, Lamglumpang, Kecamatan Ulee Kareng salah satu kecamatan di Kota Banda Aceh Provinsi Aceh. SDN 56 Banda Aceh beroperasi dari tahun 1974. SDN 56 Banda Aceh berjarak $\pm 1,5$ KM dari simpang BPKP dan berjarak ± 800 M dari simpang 7 Ulee Kareng. SDN 56 Banda Aceh berdiri pada tanah dengan luas tanahnya ± 2688 M².

Adapun batas wilayah sekolah dasar negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh adalah, seabagai berikut:

1. Sebelah Barat : Berbatasan dengan Jalan Tengku Ahmad
2. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Jalan Teuku Iskandar
3. Sebelah Timur : Berbatasan dengan rumah warga
4. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan rumah warga sekitar

5.2 Keadaan Demografis

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh memiliki jumlah siswa semuanya 390 murid yang terdiri dari 182 siswi dan 208 siswa. Sekolah ini terdapat 23 teanaga kerja yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah dengan golongan 4A, 1 orang wakil kepala sekolah, 12 orang guru kelas, 2 orang guru PAI (Pendidikan agama islam), 2 orang guru PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan), 1 orang TU (tata usaha), 1 orang Satpam, dan 2 orang tenaga kebersihan.

Sekolah ini memiliki organisasi guru dengan nama organisasinya ialah PKG/KKG bungong keupula dan memiliki organisasi siswa ialah sanggar tari yang 31ebagia bungong keumang, club olahraga usia dini yang Bernama ULKA jaya dan memiliki Gerakan pramuka yang 31ebagia Gudep A 241-A-252.

5.3 Visi dan Misi Sekolah

5.3.1 Visi

Menjadikan Perpustakaan sebagai pusat informasi, ilmu pengetahuan dan mewujudkan generasi cerdas, ceria serta mampu menggali ilmu dengan membudayakan membaca.

5.3.2 Misi

Adapun misi dari sekolah dasar negeri (SDN) 56 Banda Aceh adalah :

1. Membantu memperluas wawasan pengetahuan
2. Meningkatkan layanan serta memenuhi kebutuhan informasi bagi pemustaka
3. Meningkatkan minat dan budaya membaca baik dikalangan siswa, pendidik dan tenaga pendidik.

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu perencanaan, pola dan strategi dalam penelitian sehingga dapat menjawab pertanyaan dari suatu penelitian atau masalah penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian merupakan seluruh objek penelitian (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi ialah murid SDN 56 Banda Aceh sebanyak 389 murid

4.2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, banyaknya sampel yang diambil untuk subjek penelitian menggunakan sistem Simple Random Sampling.

Tabel 4.1 Pengambilan Sampel Setiap Kelas

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Sampel
1	I/a	30	3
2	I/b	30	3
3	II/a	34	3
4	II/b	32	4
5	III/a	31	6
6	III/b	30	1
7	IV/a	34	7
8	IV/b	32	6
9	V/a	35	6
10	V/b	34	5
11	VI/a	30	4
12	VI/b	38	2
Jumlah		390	50

4.3 Jenis Data

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

4.3.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan dari hasil pengamatan dan observasi langsung dengan cara wawancara dengan kuesioner yang dilakukan oleh peneliti sendiri (Sugiyono, 2017). Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari kuesioner dalam bentuk *food recall* 1x 24 jam dengan cara melakukan wawancara kepada 50 responden.

4.3.2 Data Sekunder

Data sekunder ini merupakan data yang mendukung keperluan data primer seperti buku-buku, literatur dan bacaan yang berkaitan dan menunjang peneliti ini (Sugiyono, 2017). Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah murid,

profil sekolah, buku dan artikel yang terkait tentang pola makan anak usia sekolah.

4.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN (Sekolah Dasar Negeri) 56 Banda Aceh yang berada di Gampong Lamglumpang, Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh, Aceh.

4.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer yaitu pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan wawancara dan observasi (cheklist), kuesioner yang telah disusun sebelumnya dan turun lapangan untuk melakukan penelitian secara langsung kepada wanita usia produktif atau kepada yang ingin diteliti.

Pengumpulan data sekunder yaitu pengupulan data yang didapat peneliti melalui beberapa sumber misalnya yang didapatkan dari dinas Kesehatan, jurnal, dan buku-buku yang berhubungan dengan penelitian untuk mendukung keakuratan data primer.

4.6 Pengolahan Data

Setelah melakukan pengumpulan data, maka selanjutnya data tersebut akan diolah melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Data hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden dihitung jumlah makannya, jenis makan dan frekuensi makannya sesuai dengan jawaban yang diberikan dan dikumpulkan oleh peneliti. Kemudian dari data yang

telah dikumpulkan dimasukkan ke dalam master tabel.

2. *Coding*

Setelah diberi skor dari setiap jawaban responden kemudian jumlah skor yang diperoleh dari tiap responden dikategorikan berdasarkan nilai yang diperoleh lalu tiap hasil ukur variabel yang dikategorikan diberikan kode 0 dan 1, agar mempermudah peneliti dalam mengolah data didalam aplikasi SPSS.

3. *Transferring*

Data yang telah diberi kode disusun secara berurutan dari responden 1 sampai responden 50 lalu dipindahkan ke aplikasi SPSS untuk dilakukan analisis data menggunakan uji deskriptif.

4. *Processing/entry data*

Setelah data disusun seluruhnya, data di analisis sesuai uji yang digunakan yaitu uji deskriptif menggunakan komputerisasi aplikasi SPSS versi 21 setelah output SPSS diperoleh maka peneliti akan menganalisis hasil output spss tersebut.

5. *Tabulating*

Setelah dianalisis di peroleh hasil analisis lalu hasil analisis di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang. Semua penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

4.7 Analisis Data

Analisa univariat digunakan untuk penelitian deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian dengan menggunakan frekuensi distribusi

berdasarkan persentase dari masing-masing variabel.

Data yang telah diolah, kemudian data tersebut dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi ditentukan persentase perolehan (P) untuk setiap kategori dengan penggunaan rumus:

$$p = \frac{fi}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Persentase

fi = Frekuensi teramati

n = Jumlah responden

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran dari variabel pola makan (jumlah, frekuensi dan jenis makan) murid. Data ditabulasi. diolah dan disajikan dengan bentuk tabel dan narasi.

4.8 Penyajian Data

Data penelitian yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel tabulasi silang serta menggunakan narasi untuk penjelasan.

BAB V

GAMBARAN UMUM

5.1 Keadaan Geografis

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh terletak di Jalan T. Iskandar, Lamglumpang, Kecamatan Ulee Kareng salah satu kecamatan di Kota Banda Aceh Provinsi Aceh. SDN 56 Banda Aceh beroperasi dari tahun 1974. SDN 56 Banda Aceh berjarak $\pm 1,5$ KM dari simpang BPKP dan berjarak ± 800 M dari simpang 7 Ulee Kareng. SDN 56 Banda Aceh berdiri pada tanah dengan luas tanahnya ± 2688 M².

Adapun batas wilayah sekolah dasar negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh adalah, seabagai berikut:

1. Sebelah Barat : Berbatasan dengan Jalan Tengku Ahmad
2. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Jalan Teuku Iskandar
3. Sebelah Timur : Berbatasan dengan rumah warga
4. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan rumah warga sekitar

5.2 Keadaan Demografis

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh memiliki jumlah siswa semuanya 390 murid yang terdiri dari 182 siswi dan 208 siswa. Sekolah ini terdapat 23 teanaga kerja yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah dengan golongan 4A, 1 orang wakil kepala sekolah, 12 orang guru kelas, 2 orang guru PAI (Pendidikan agama islam), 2 orang guru PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan), 1 orang TU (tata usaha), 1 orang Satpam, dan 2 orang tenaga kebersihan.

Sekolah ini memiliki organisasi guru dengan nama organisasinya ialah PKG/KKG bungong keupula dan memiliki organisasi siswa ialah sanggar tari yang 31ebagia bungong keumang, club olahraga usia dini yang Bernama ULKA jaya dan memiliki Gerakan pramuka yang 31ebagia Gudep A 241-A-252.

5.3 Visi dan Misi Sekolah

5.3.1 Visi

Menjadikan Perpustakaan sebagai pusat informasi, ilmu pengetahuan dan mewujudkan generasi cerdas, ceria serta mampu menggali ilmu dengan membudayakan membaca.

5.3.2 Misi

Adapun misi dari sekolah dasar negeri (SDN) 56 Banda Aceh adalah :

1. Membantu memperluas wawasan pengetahuan
2. Meningkatkan layanan serta memenuhi kebutuhan informasi bagi pemustaka
3. Meningkatkan minat dan budaya membaca baik dikalangan siswa, pendidik dan tenaga pendidik.

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 02 Maret 2023, makadapat didapatkan hasil sebagai berikut:

6.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh pada tahun 2023 maka karakteristik respondennya dapat dilihat padatabel 6.1 di bawah ini :

Tabel 6.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	7 tahun	3	6,00
	8 tahun	6	12,00
	9 tahun	10	20,00
	10 tahun	14	24,00
	11 tahun	8	16,00
	12 tahun	10	20,00
	13 tahun	1	2,00
2	Kelas		
	1	6	12,00
	2	7	14,00
	3	7	14,00
	4	13	26,00
	5	11	22,00
	6	6	12,00
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	30	60,00
	Perempuan	20	40,00

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan tabel 6.1 variabel umur dapat disimpulkan bahwa responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada umur 10 tahun dengan nilai 14 (24%), sedangkan responden dengan frekuensi terendah terdapat pada umur 13 tahun dengan nilai 1 (2%). Pada variabel kelas dapat disimpulkan responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada kelas 4 dengan nilai frekuensi 13 (26%) sedangkan responden dengan frekuensi terendah pada variabel kelas terdapat pada kelas 1 dan 6 dengan frekuensi 6 (12%). Pada variabel jenis kelamin responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada jenis kelamin laki-laki dengan nilai frekuensi 30 (60%) sedangkan responden terendah terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan nilai frekuensi 20 (40%).

6.1.2 Analisis Univariat

1. Jenis Makanan

Tabel 6.2
Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh
Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023

No	Jenis Makanan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lengkap	18	36,0
2	Kurang Lengkap	32	64,0
	Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan tabel 6.2 dapat disimpulkan bahwa jenis makanan responden terbanyak terdapat pada kurang lengkap dengan nilai frekuensi 32 (64,0%), sedangkan jenis makanan terdapat pada lengkap dengan nilai frekuensi 18 (36,0%).

2. Frekuensi Makan

Tabel 6.3
Distribusi Frekuensi Makan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee
Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023

No	Frekuensi Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sedikit	9	18,0
2	Normal	13	26,0
3	Banyak	28	56,0
	Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan tabel 6.3 dapat disimpulkan bahwa responden dengan frekuensi makan terbanyak terdapat pada kategori banyak dengan nilai frekuensi 28 (56,0%), dibandingkan frekuensi makan pada kategori normal dengan nilai frekuensi 13 (26,0%) dan frekuensi makan pada kategori sedikit dengan nilai frekuensi 9 (18,0%).

3. Jumlah Makan

Tabel 6.5
Distribusi Jumlah Makan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee
Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023

No	Jumlah Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Cukup	32	64,0
2	Kurang Cukup	18	36,0
	Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan tabel 6.5 dapat disimpulkan bahwa responden dengan jumlah makan terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan nilai frekuensi 32 (64,0%), sedangkan responden dengan jumlah makan kurang cukup dengan nilai frekuensi 18 (36%).

6.2 Pembahasan

6.2.1 Jenis Makanan

Berdasarkan tabel hasil distribusi jenis makanan menunjukkan bahwa jenis makanan responden terbanyak terdapat pada kurang lengkap dengan nilai

frekuensi 32 (64,0%), sedangkan jenis makanan terdapat pada lengkap dengan nilai frekuensi 18 (36,0%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswi SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memilih dan mengkonsumsi makanan dengan jenis lengkap. Hal ini dapat dilihat ketika jam istirahat dan dirumah para murid suka mengkonsumsi jenis makanan yang unsurnya lengkap sesuai dengan gizi seimbang meskipun para murid suka dengan cemilan dan *junkfood*.

Sebagian anak banyak mengkonsumsi jenis karbohidrat terutama mie dan nasi. Dalam penelitian ini terdapat juga anak yang sarapannya dengan mengkonsumsi karbohidrat saja, seperti makan nasi dengan mie instan goreng yang dijadikan lauk makan. Asupan lemak menunjukkan anak-anak sangat gemar mengkonsumsi gorengan terlebih lagi dengan kebiasaan orang tua yang menyiapkan gorengan sebagai makanan pendamping selain lauk pauk. Asupan protein Sebagian besar anak sedikit mengkonsumsi ikan, anak lebih senang mengkonsumsi telur meskipun tidak sesering makanan siap saji (*fastfood*) karena makan siap saji lebih menarik daripada makanan yang memiliki asupan protein tinggi seperti ikan, cumi-cumi, telur ataupun udang.

Penelitian Damopolii (2013) menyatakan gaya hidup masa kini juga bisa menyebabkan kegemukan yaitu adanya kecenderungan suka mengkonsumsi makan cepat saji atau *fast food* modern seperti burger, pizza, french fries dan lainnya yang mengandung lemak dan kalori tinggi namun kurang serat, vitamin dan mineral. Menurut Zulfa (2011) *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi

terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut. *Fast food* dianggap negative dikarenakan ketidakseimbangan kandungan zat gizinya. *Fast food* selain dapat menyebabkan obesitas juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit seperti salah satunya penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah.

6.2.2 Frekuensi Makan

Berdasarkan tabel hasil distribusi frekuensi makan menunjukan bahwa responden dengan frekuensi makan terbanyak terdapat pada kategori banyak dengan nilai frekuensi 28 (56,0%), dibandingkan frekuensi makan pada kategori normal dengan nilai frekuensi 13 (26,0%) dan frekuensi makan pada kategori sedikit dengan nilai frekuensi 9 (18,0%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswi SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memiliki frekuensi yang normal. Hal ini dapat dilihat bahwa murid sehari 3-6 kali makan dengan cemilan.

Frekuensi makan merupakan banyaknya jumlah makan dalam sehari yang terhitung makan pagi, siang, dan malam. Secara alamiah makanan diolah didalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri. Pada umumnya lambung kosong sekitar 3-4 jam. Maka jadwal makan harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung. Orang yang dengan penyakit obesitas memiliki frekuensi makan yang lebih dari orang yang normal serta memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti makanan yang mengandung banyak zat energi sehingga menyebabkan kelebihan karbohidrat, lemak dan protein

(Fadilah *et al.*, 2015).

Penelitian Fachrunnisa *et.al.* (2016) menyatakan bahwa anak yang frekuensi makan kategori banyak dalam sehari berisiko terkena obesitas 2 kali dibandingkan yang tidak. Ada beberapa faktor penting yang menyumbang kejadian obesitas pada anak sekolah yaitu terutama kebiasaan makan yang berlebih tanpa memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi terlebih pada asupan energi.

6.2.3 Jumlah Makan

Berdasarkan tabel hasil distribusi jumlah makan menunjukkan bahwa responden dengan jumlah makan terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan nilai frekuensi 32 (64,0%), sedangkan responden dengan jumlah makan kurang cukup dengan nilai frekuensi 18 (36%).

Pola makan merupakan berbagai informasi mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang seimbang dapat sesuai dengan kebutuhan yang disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar dapat menimbulkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan menimbulkan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Asupan dengan jumlah kalori yang melebihi jumlah batas normal kalori dalam sehari-hari akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, diabetes militus, hipertensi, kanker. Selain dapat

menimbulkan penyakit kebutuhan kalori yang berlebih juga akan menimbulkan rasa malas, penurunan konsentrasi, dan dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebihan hingga dapat menyebabkan obesitas. Pola makan yang baik memiliki berbagai macam manfaat, seperti menjadi sumber energi, mempertahankan imunitas, mengatur metabolisme tubuh, dan membuat tubuh semakin sehat secara jasmani dan rohani (Miranda dan Sari, 2022).

Kandungan gizi anak khususnya pada pola makan anak di sekolah ini terlihat sebagian besar telah tercukupi dengan baik. Akan tetapi walaupun demikian, perlu ditekankan kembali akan pentingnya kebiasaan makan pagi atau sarapan dalam menunjang kesehatan pada tubuh siswa nantinya serta pula pada aktifitas fisik yang memerlukan banyak asupan energi yang dibutuhkan pada siswa (Laksana, 2018).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Sesuai dengan teori (Noviana, 2016) dimana didalam tubuh memiliki komponen zat gizi dan harus memiliki cukup, karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan maka dapat menyebabkan kelaparan dan berat badan menurun, protein merupakan zat gizi dasar yang berguna dalam pembentukan proto plasma sel, protein dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan, vitamin dan mineral kesemuanya harus dalam jumlah yang cukup. Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang

lain. Atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum (Hamzah, et.al., 2020).

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh pada 50 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran jenis makan pada anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh dapat diketahui bahwa anak-anak di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh dalam jenis makanan cukup lengkap, meskipun jenis makanan yang dikonsumsi *junkfood*.
2. Gambaran frekuensi makan pada anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh dapat diketahui bahwa anak-anak di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh kategori normal, meski murid suka jajan tetapi frekuensinya tetap sehari 3-6 kali makan.
3. Gambaran jumlah makan pada anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh dapat diketahui bahwa anak-anak di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh kategori normal, meski para murid suka jajan atau makanan *junkfood* tetapi porsi cukup.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden dan Orangtua

Diharapkan kepada responden dan orangtua responden dapat melakukan pemantauan dan memperhatikan makanan yang ingin dikonsumsi setiap harinya memiliki gizi seimbang dengan lengkap serta memperhatikan aktivitas dan frekuensi makan terhadap responden setiap harinya.

7.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian yaitu Sekolah Dasar Negeri (SDN) agar dapat memperhatikan aktivitas siswa/siswinya, meninjau Kembali kantin sekolah agar menyediakan makanan sehat dan melakukan penyuluhan terhadap siswa dan wali siswa tentang gizi anak.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai informasi tambahan tentang gambaran pola makan dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar dan juga peneliti menyarankan untuk memperluas variabel bebas yang diteliti oleh peneliti selanjutnya variabel yang menjadi faktor risiko status gizi siswa/siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B., *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana PrenadaMedia Grup; 2012.
- Aprilia, I., Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Ekosistem Kelas VII MTsN Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan Sains* 2015, Vol. 3(2).
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta; 2013.
- Cakrawati, D. dan Mustika NH., *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta; 2012.
- Departemen Kesehatan RI, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5*. Jakarta: Depkes RI; 2014.
- Dalla Valle, M., et al., Childhood obesity in specialist care – searching for a healthy obese child. *Annals of Medicine* 2015, Vol. 47(8).
- Diana, R. et al., Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* 2013, Vol. 8(1): 1–8.
- Hamzah, Harul dan A., Hafid., Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2020, Vol. 5(2): 70-75.
- Kementerian Kesehatan, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 033 Tahun 2012 tentang Bahan Tambahan Pangan*, 2012. <http://binfar.kemkes.go.id>. [01 Agustus 2022].
- Kliegman R M, Marcandante K J, and Behrman RE., *Nelson Essentials of Pediatrics*. 5th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2006.
- Laksana, M., D., D., Pola Makan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN Pabelan 2 Magelang, *Jurnal Pendidikan Tata Boga* 2018, hal 1-9.
- Meadow S.R dan Newell S.J., *Lecture Notes: Pediatrika*, Jld. 7, Jakarta: Erlangga; 2005.
- Miranda, A., R., dan A., K., Sari., Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja, *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)* 2022, Vol. 2(1): 21-26.
- Mistry, S. dan Puthussery, S, Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence in South Asian countries: a systematic review of the evidence, *Public Health* 2015, Vol. 129(3).
- Mokolensang, OG. Manampiring, AE, dan Fatimawali, Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung, *Jurnal e-Biomedik (eBm)* 2016, Vol. 4(1): 128 – 134.
- Notoatmodjo S, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Noviana N, *Konsep HIV/AIDS Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta Timur: CV. Trans Info Media; 2016.

- Nurkholidah, Ilza, M. dan Jose, C., Analisis kandungan boraks pada jajanan bakso tusuk di sekolah dasar di Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar. *JIL*. 2012, Vol. 6(2):134-145.
- Nurmalina, dan Rina, *Pencegahan & Manajemen Obesitas*, Bandung: Elex Media Komputindo; 2011.
- Retnaningsih, E., dan Oktariza, R., Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada murid. *Jurnal Pembangunan Manusia* 2011, Vol. 5(2): 29.
- Regar, dan sekartini, Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi Anak Usia 5-7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012, *Jurnal Kedokteran Indonesia* 2013, Vol. 1(3).
- Riset Kesehatan Dasar, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*, 2019. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf. [01 Agustus 2022].
- Salam, MA, *Risiko Faktor Hereditas, Obesitas dan Asupan Natrium terhadap Kejadian Hipertensi pada Remaja Awal*, Jawa Tengah: Skripsi Gizi, Universitas Diponegoro; 2010.
- Sartika. RA., Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara, Kesehatan* 2011, Vol. 15 (1): 37 – 43.
- Sari, A. M., Ernalina, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn Di Pekanbaru. *Jom Fk*, 4(1), 1–8.
- Septrianty, V., Status gizi anak kelas 3 sekolah dasar Sungaililin, *Jurnal kedokteran dsnKesehatan* 2015, Vol. 5.
- Syarif, dan Damayanti R. *Buku Ajar Obesitas Pada Anak dan Remaja*. Jakarta : Hot Topics in Pediatrics II; 2002.
- Suhendro, *Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Siswa- Siswi SMU di Kota Tangerang Propinsi Banten*.Yogyakarta: Tesis, Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada; 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta; 2017.
- Sulistyoningsih, dan Haryani, *Gizi Untuk Kesehtan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
- Tchernof & Despres, *Pathophysiology of Human Visceral Obesity, An Update*, 2013. Triwibowo, C. dan Pusphandani, ME., *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
- WHO, *World Health Statistic Report 2015*, Geneva: World Health Organization; 2015. Willy, et al., *Catatan Ilmu Kesehatan Anak*, Surabaya: Airlangga University Press; 2011.
- Wong, et al., *Wong buku ajar keperawatan pediatrik*, Jakarta: EGC; 2009.

Lampiran 1



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

TERAKREDITASI LAM-PTKes SK No. 0669/LAM-PTKes/Akr/Sar/X/2017

Jln. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh, 23245

Telp/Fax: 0651-31054/0651-31053

Website: <http://fkm.unmuha.ac.id> – Email: fkm@unmuha.ac.id

No : 584/UM.FKM.M/VI/2022
Lamp : -
Hal : Permohonan Data Awal

Banda Aceh, 28 Juni 2022

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN 56 Banda Aceh
di
Tempat

Assalamualaikum, Wr. Wb

1. Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memfasilitasi pengambilan data awal penelitian terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Aiyup AR
NPM : 1807110169
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : "GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI DAN JENIS MAKAN) PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56 BANDA ACEH KECAMATAN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH"

2. Berkaitan dengan adanya kebijakan *social distancing* pada masa pandemic Covid-19 ini, maka kami menghimbau mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat memperhatikan Protokol kewaspadaan Pencegahan Covid-19 dengan memperhatikan kondisi setempat jika mengharuskan pengambilan data penelitian secara langsung di lapangan. Hal ini sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19;
3. Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb



Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPF, DLSHTM, Ph.D
NIP: 19710703 199503 1 001

Lampiran 2



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 56 BANDA ACEH**

JALAN T. ISKANDAR DESA LAMGLUMPANG KEC. ULEE KARENG TELP. (0651)26396
E-mail: sdn56bandacehkota@gmail.com Website: www.dikperabna.com

Kode Pos: 23117

SURAT KETERANGAN SELESAI PENGUMPULAN DATA

NOMOR: 422 / 098/ 2022

Kepala Sekolah Dasar Negeri 56 Banda Aceh dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aiyup AR
Nim : 1807110169
Prodi : Gizi Kesehatan Masyarakat
Jenjang : S1 (Strata 1)

Dasar : Surat Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh nomor : 584/UM.FKM.M/VI/2022, tanggal 22 Juli 2022 perihal Pengumpulan Data Siswa.

Untuk : Melaksanakan penelitian dan pengumpulan data pada SDN 56 Kota Banda Aceh, dalam rangka penyusunan skripsi mulai tanggal 17 Juli s/d 19 Agustus 2022 dengan judul :

"Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Banda Aceh".

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 22 Juli 2022
Kepala Sekolah

Nurrah, S.Pd
Pembina Tk. I
NIP. 196805032006042004

Lampiran 3

DATA SISWA MENURUT KELAS /ROMBEL SD NEGERI 56 BANDA ACEH

Juli							
No	Tanggal	Kelas	Wali kelas	Jumlah Siswa		Jumlah	Ket
				Laki	Perempuan		
1		I/a	Diana Widayani, S.Pd	17	13	30	60
2		I/b	Linda Hayani, S.Pd	16	14	30	
3		II/a	Renita Anggun, S.Pd	20	14	34	66
4		II/b	Fery Mauliza, S.Pd	18	14	32	
5		III/a	Nur Azizah, S.Pd	14	17	31	61
6		III/b	Yusmiana, S.Pd	16	14	30	
7		IV/a	Fitriani, S.Pd	22	12	34	66
8		IV/b	Tihajar, S.Pd	18	14	32	
9		V/a	Suriani, S.Pd	17	18	35	69
10		V/b	Dewi Ernawati, S.Pd	16	18	34	
11		VI/a	Ella Septiana, S.Pd	15	15	30	68
12		VI/b	Nurlaili, S.Pd	19	19	38	
Jumlah				208	182	390	390

Banda Aceh, 2022
Kepala SD Negeri 56 Banda Aceh
Suriah, S.Pd
NIP. 19680505 200604 2 004

Lampiran 4

PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini dan apabila dikemudian hari terdapat kekurangan, maka saya bersedia untuk di hubungi 49ebagia.

Banda Aceh, Agusutus 2022

Responden

Nama :

Tanda Tangan :

A rectangular box with a black border, intended for the respondent's signature.

Peneliti

Nama :

Tanda Tangan :

A rectangular box with a black border, intended for the researcher's signature.

Lampiran 5

LEMBAR KUESIONER

GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI, DAN JENIS MAKANAN) PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56 BANDA ACEH KECAMATAN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH

A. Identitas Responden

Nama :

Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Umur/Kelas :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

B. Pola Makan

FORMULIR METODE *RECALL* 24 JAM

Nama/Kelas :

Jenis Kelamin/Umur :

No	Waktu Makan	Nama Masakan (Menu)	Jenis Bahan Makanan	Banyaknya	
				URT	Gram
1	Pagi/ Jam				

2	Siang/jam				
3	Malam/jam				

Lampiran 6

No	Inisial	Karakteristik Responden					Pola Makan				
		Tanggal Lahir	Umur	kelas		Jenis kelamin	Frekuensi		Jenis Makanan	Jumlah	
				Kelas	kelas		Jumlah	Ket		1911,7 Kkal/hari	Ket
1	ARA	08/11/2015	8	1	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2336	Cukup
2	YA	16/07/2015	9	1	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2237	Cukup
3	SA	20/01/2016	8	1	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1938	Cukup
4	RR	06/06/2016	8	1	b	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2239	Cukup
5	CS	29/04/2015	9	1	b	Perempuan	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1830	Kurang Cukup
6	RS	02/08/2015	9	1	b	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1850	Kurang Cukup
7	FH	10/07/2014	10	2	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1900	Kurang Cukup
8	MFR	02/08/2014	10	2	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1910	Kurang Cukup
9	ADS	23/02/2015	9	2	a	Perempuan	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1908	Kurang Cukup
10	AF	20/06/2015	9	2	b	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2645	Cukup
11	AH	08/05/2015	9	2	b	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2534	Cukup
12	FG	10/08/2014	10	2	b	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1933	Cukup
13	AI	01/09/2014	10	2	b	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2548	Cukup
14	ANK	03/04/2014	10	3	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2600	Cukup
15	AR	28/11/2013	10	3	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1904	Kurang Cukup

16	RR	27/07/2013	11	3	a	Perempuan	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1910	Kurang Cukup
17	FA	30/09/2013	10	3	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1812	Kurang Cukup
18	HR	12/02/2014	10	3	a	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Lengkap	2053	Cukup
19	MZK	13/02/2014	10	3	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1814	Kurang Cukup
20	HSD	08/03/2014	10	3	b	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Lengkap	2055	Cukup
21	SST	02/07/2012	12	4	a	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Kurang Lengkap	1910	Kurang Cukup
22	MAN	14/11/2012	11	4	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2057	Cukup
23	APA	08/09/2012	11	4	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2058	Cukup
24	MJA	03/05/2013	11	4	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2759	Cukup
25	BA	29/12/2012	11	4	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2560	Cukup
26	RA	29/12/2012	11	4	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2861	Cukup
27	MFS	20/01/2013	11	4	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2562	Cukup
28	LH	18/03/2013	11	4	b	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Lengkap	2063	Cukup
29	NM	04/01/2013	11	4	b	Perempuan	3– 6 kali makan/hari	Normal	Lengkap	3020	Cukup
30	MAS	16/06/2013	11	4	b	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	1810	Kurang Cukup

31	AZZ	23/09/2012	11	4	b	Perempuan	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	2066	Cukup
32	MJ	13/05/2013	11	4	b	Perempuan	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	1817	Kurang Cukup
33	MWA	14/06/2013	11	4	b	Laki-Laki	3– 6 kali makan/hari	Normal	Lengkap	2068	Cukup
34	AS	11/01/2012	12	5	a	Perempuan	3– 6 kali makan/hari	Normal	Lengkap	2069	Cukup
35	LZ	04/08/2012	12	5	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3030	Cukup
36	SY	01/09/2011	13	5	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3030	Cukup
37	AFS	23/08/2011	13	5	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1817	Kurang Cukup
38	AKN	01/03/2012	12	5	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	2073	Cukup
39	QU	27/05/2012	12	5	a	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3020	Cukup
40	MRR	17/08/2011	13	5	b	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3020	Cukup
41	SYA	17/08/2011	13	5	b	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3020	Cukup
42	MRI	12/01/2012	12	5	b	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Lengkap	3030	Cukup
43	QAA	16/04/2012	12	5	b	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	1891	Kurang Cukup
44	FAR	01/08/2011	13	5	b	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	1887	Kurang Cukup
45	MF	27/02/2011	13	6	a	Laki-Laki	<3 kali makan/hari	Sedikit	Kurang Lengkap	2080	Cukup
46	AA	15/05/2011	13	6	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1899	Kurang Cukup
47	GT	28/08/2010	14	6	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1892	Kurang Cukup
48	TO	15/01/2011	13	6	a	Laki-Laki	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1898	Kurang Cukup
49	SZN	23/03/2011	13	6	b	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	2084	Cukup
50	WAR	07/04/2011	13	6	b	Perempuan	>6 kali makan/hari	Banyak	Kurang Lengkap	1985	Cukup

Lampiran 7

OUTPUT SPSS

Analisis Univariat

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	3	6,0	6,0	6,0
	9	6	12,0	12,0	18,0
	10	10	20,0	20,0	38,0
	11	13	26,0	26,0	64,0
	12	7	14,0	14,0	78,0
	13	10	20,0	20,0	98,0
	14	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	12,0	12,0	12,0
	2	7	14,0	14,0	26,0
	3	7	14,0	14,0	40,0
	4	13	26,0	26,0	66,0
	5	11	22,0	22,0	88,0
	6	6	12,0	12,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	30	60,0	60,0	60,0
	Perempuan	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Jenis Makanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lengkap	18	36,0	36,0	36,0
	Kurang Lengkap	32	64,0	64,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Frekuensi Makanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedikit	9	18,0	18,0	18,0
	Normal	13	26,0	26,0	44,0
	Banyak	28	56,0	56,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Jumlah Makanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	32	64,0	64,0	64,0
	Kurang Cukup	18	36,0	36,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 56 BANDA ACEH**

JALAN T. ISKANDAR DESA LAMGLUMPANG KEC. ULEE KARENG TELP. (0651)26396

E-mail: sdn56bandaacehkota@gmail.com Website: www.disdikporabna.com

Kode Pos: 23117

SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKUKAN PENELITIAN

NOMOR: 422 / SDN-56/058/2023

Kepala Sekolah Dasar Negeri 56 Banda Aceh dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aiyup AR
NPM : 180711069
Prodi : Gizi Kesehatan Masyarakat
Jenjang : S1 (Strata 1)

Dasar : Surat Universitas Muhammadiyah Aceh Nomor : 340/UM.FKM.M/II/2023,
perihal Permohonan Izin Penelitian.

Untuk : Mengumpulkan data awal dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**"Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri
(SDN) 56 Banda Aceh Kec. Ulee Kareng Kota Banda Aceh".**

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat
dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 02 Maret 2023

Kepala Sekolah,



Nuriah, S.Pd

NIP. 19608503 200604 2004

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

