



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



PENERAPAN GIZI SEIMBANG DAN HUBUNGANNYA TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN PEKALONGAN

MIKHAEL ANDYA SEKAR PUTRI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penerapan Gizi Seimbang dan Hubungannya terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Pekalongan” bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Mikhael Andya Sekar Putri
I1401211003

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

Mikhael Andya Sekar Putri. Penerapan Gizi Seimbang dan Hubungannya terhadap Status Gizi Anak Sekolah Sekolah Dasar di Kabupaten Pekalongan. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN.

Anak sekolah dasar membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, masalah gizi pada anak usia sekolah masih tinggi di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan perilaku gizi seimbang dan hubungannya terhadap status gizi anak sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan pada November–Desember 2024 dengan desain penelitian *cross-sectional* di SDIT Plus Mutiara Umat Bojong dan SDN 1 Wiroditan, Kabupaten Pekalongan. Sebanyak 140 anak dipilih secara *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, *food recall* 1 x 24 jam, IDDS, dan pengukuran antropometri. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada uang saku, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, status gizi, asupan energi, lemak, dan karbohidrat serta sikap di SD Swasta dan SD Negeri ($p < 0,05$). Uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara besar keluarga, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan pengetahuan gizi dengan status gizi ($p < 0,05$).

Kata kunci: gizi seimbang, pengetahuan, praktik, sikap, status gizi

ABSTRACT

Mikhael Andya Sekar Putri. The Implementation of Balanced Nutrition and Its Relationship to Nutritional Status of Elementary School Children in Pekalongan Regency. Supervised by ALI KHOMSAN.

Elementary school children need a balanced intake of nutrients to optimize their growth and development. However, nutritional problems among school-aged children remain high in Indonesia. This study aimed to analyze the implementation of balanced nutrition behavior and its association with nutritional status among school-age children. A cross-sectional study was conducted in November–December 2024 at SDIT Plus Mutiara Umat Bojong and SDN 1 Wiroditan, Pekalongan Regency. A total of 140 students were selected using simple random sampling. Data were collected through questionnaires, food recall 1 × 24 hour, IDDS, and anthropometric measurements. Independent tests revealed significant differences in pocket money, mother's education, father's occupation, nutritional status, energy, fat, and carbohydrate intake, and attitudes between public and private school students ($p < 0.05$). Spearman's rank correlation showed significant associations between nutritional status and household size, parental education, and occupation) and nutrition knowledge ($p < 0.05$).

Keywords: attitude, balance nutrition, knowledge, nutritional status, practice



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENERAPAN GIZI SEIMBANG DAN HUBUNGANNYA TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN PEKALONGAN

MIKHAEL ANDYA SEKAR PUTRI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

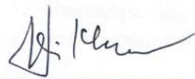
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Penerapan Gizi Seimbang dan Hubungannya terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Pekalongan
Nama : Mikhael Andya Sekar Putri
NIM : 11401211003

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:
30 Juli 2025

Tanggal Lulus: 12 AUG 2025



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah dengan judul “Penerapan Gizi Seimbang dan Hubungannya Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Pekalongan” dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Anom Sep Soesanto, Ibu Widy Hastrini, dan Arsyila Sadiya Carabella Shezan beserta keluarga besar yang selalu mendukung dan percaya kepada saya serta memberikan doa yang tulus.
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S dan Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing dan dosen penguji saya, atas kesabarannya dalam memberikan arahan, ilmu, waktu, dan bimbingannya selama proses penulisan tugas akhir.
3. Kepala Sekolah SDN 1 Wiroditan dan SDIT Mutiara Umat Bojong yang telah memberi izin dan bersedia menjadi lokasi penelitian.
4. Sahabat saya, Adinda Husniyah, Ramadhani Dzakiya, Regita Putri, Alfina Zulfa, Auliya Fathonah, Rizkya Adini, dan Aisy Mufidah yang selalu memberikan motivasi, semangat, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka bagi penulis dalam menyusun penelitian ini.
5. Teman seperbimbingan, Assyifa Zhafira dan Raissa Silfa yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penelitian.
6. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 58 dan staf Program Studi Sarjana Ilmu Gizi atas bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan penelitian

Atas segala bantuan dan dukungannya baik dari segi moral, material, maupun spiritual. Penulis mengucapkan terima kasih, semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Mikhael Andya Sekar Putri



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	6
3.2 Jumlah dan Cara Pemilihan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga	13
4.2 Karakteristik Subjek	15
4.3 Status Gizi Anak Usia Sekolah	18
4.4 Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang	20
4.5 Asupan Energi dan Zat Gizi	25
4.6 Keragaman Pangan	32
4.7 Hubungan Karakteristik Keluarga dengan Status Gizi	33
4.8 Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Asupan dengan Status Gizi	34
4.9 Keterbatasan Penelitian	36
V SIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	50
RIWAYAT HIDUP	60



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR TABEL

3.1	Cara pengumpulan data pada subjek penelitian	7
3.2	Jenis pangan berdasarkan kelompok pangan IDDS	9
3.3	Kategori data	10
4.6	Sebaran subjek berdasarkan berat badan, tinggi badan, dan status gizi	18
4.7	Sebaran subjek berdasarkan status gizi (IMT/U)	18
4.8	Sebaran pengetahuan anak terkait gizi berdasarkan jenis sekolah	20
4.9	Sebaran pengetahuan anak berdasarkan jawaban benar	21
4.10	Sebaran sikap gizi anak berdasarkan jenis sekolah	23
4.11	Sebaran sikap anak berdasarkan jawaban benar	24
4.12	Sebaran subjek berdasarkan asupan zat gizi	25
4.13	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	24
4.14	Jenis pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi	27
4.15	Jenis pangan sumber protein hewani yang dikonsumsi	28
4.16	Jenis pangan sumber protein nabati yang dikonsumsi	29
4.17	Jenis sayuran yang dikonsumsi	29
4.18	Jenis buah-buahan yang dikonsumsi	30
4.19	Jenis jajanan yang dikonsumsi	31
4.20	Jenis minuman yang dikonsumsi	31
4.21	Persentase kontribusi energi di setiap waktu makan	32
4.22	Sebaran tingkat keragaman pangan berdasarkan jenis sekolah	32
4.23	Hubungan karakteristik keluarga dengan status gizi	33
4.24	Hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik dengan status gizi	34
4.25	Hubungan asupan energi dan zat gizi dengan status gizi	35

DAFTAR LAMPIRAN

1	Naskah penjelasan penelitian	51
2	Persetujuan penelitian untuk orang tua (<i>informed consent</i>)	52
3	Persetujuan penelitian untuk siswa (<i>informed assent</i>)	53
4	Kuesioner perilaku gizi seimbang	54
5	<i>Dietary diversity questionnaire</i> (FAO 2011)	59