

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN
PADA SISWA KELAS V & VI DI SD NEGERI 9 BOYOLALI**



SKRIPSI

Oleh

NIRMALA PUSPITA SARI

061191014

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN
PADA SISWA KELAS V & VI DI SD NEGERI 9 BOYOLALI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

Oleh

NIRMALA PUSPITA SARI

061191014

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA SISWA KELAS V &
VI DI SD NEGERI 9 BOYOLALI**

Disusun oleh:

NIRMALA PUSPITA SARI
NIM. 061191014

PROGRAM STUDI S1 GIZI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 07 Agustus 2025

Pembimbing



Galeh S Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0618098601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA SISWA KELAS V & VI DI SD NEGERI 9 BOYOLALI

disusun oleh:

NIRMALA PUSPITA SARI
NIM. 061191014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 08 Agustus 2025

Tim Penguji:
Ketua Penguji

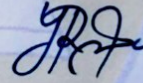

Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Anggota/Penguji 1



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0618098601


Anggota/Penguji 2



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0627038602

Mengetahui,

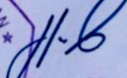
Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0627038602



Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

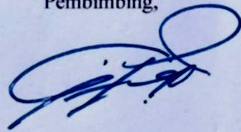
Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nirmala Puspita Sari
NIM : 061191014
Program Studi : S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul **“Gambaran Status Gizi dan Pola Makan Pada Siswa Kelas V & VI di SD Negeri 9 Boyolali”** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing serta narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Gales S Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0618098601

Ungaran, 08 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Nirmala Puspita Sari
NIM. 061191014

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nirmala Puspita Sari

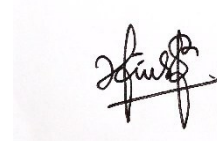
NIM : 061191014

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Gambaran Status Gizi dan Pola Makan Pada Siswa Kelas V & VI di SD Negeri 9 Boyolali”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 08 Agustus 2025

Yang Menyatakan



(Nirmala Puspita Sari)

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nirmala Puspita Sari

Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 22 Mei 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : JL.Pemuda No. 37, Gatak, Siswodipuran, Boyolali

Agama : Islam
Alamat E-mail : nirmalapuspitasari624@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

2005-2007 : TK Aisyiyah Bustanul At-Qwa
2007-2012 : SD Negeri Susiloharjo
2013-2015 : SMP Negeri 4 Boyolali
2016-2018 : SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali
2019-sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, nikmat, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: “**Gambaran Status Gizi dan Pola Makan Pada Siswa Kelas V & VI di SD Negeri 9 Boyolali**”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan penenang hati. Atas kasih dan kuasa-Nya yang tak terbatas, penulis diberikan ketabahan serta kemudahan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Dalam setiap keluh dan lelah,

Allah menjadi penguat semangat yang tak pernah padam. Segala kemuliaan hanya bagi nama-Nya.

2. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
3. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, Dietisien. selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo.
5. Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi. selaku dosen wali akademik yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan semangat selama masa perkuliahan.

7. Kedua orang tua dan mertua tercinta, yang selalu menjadi tempat berpulang dan sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, kasih sayang, semangat, dan pengorbanan yang tiada henti. Segala pencapaian ini tidak akan berarti tanpa restu dan dukungan tulus dari kalian.
8. Keluarga kecil penulis, yang senantiasa memberikan motivasi, cinta, dan kehangatan di tengah segala proses perjuangan ini.
9. Kakak Ipang, Kakak Claudia Candy, Amanda Putri Anindita dan Melani Dessy Nirmala, makasih untuk selalu support, nemenin semua ups and downs selama ngerjain skripsi ini. Skripsi ini mungkin bukan milikmu, tapi kamu adalah bagian penting dari selesainya.
10. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah terus berusaha, meski sering ragu dan ingin menyerah. Kamu layak bangga atas setiap proses yang sudah dilewati. This is for you yang memilih untuk percaya, bahwa usahamu berarti.

Ungaran, 08 Agustus 2025 Penulis

Nirmala Puspita Sari

**Univeristas Ngudi Waluyo Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025 Nirmala Puspita Sari 061191014**

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN PADA SISWA-SISWI
DI SD NEGERI 9 BOYOLALI**

ABSTRAK

Latar Belakang: Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan konsumsi jajanan yang kurang sehat. Ketidaksiuaian status gizi dan pola makan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan jangka panjang. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran status gizi dan pola makan siswa-siswi SD Negeri 9 Boyolali.

Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada 60 siswa kelas V dan VI berusia 10–12 tahun. Data pola makan diperoleh melalui food recall 2x24 jam serta kuesioner kebiasaan sarapan, jajan, dan uang jajan harian. Status gizi diukur menggunakan indeks IMT/U, BB/U, TB/U, dan BB/TB sesuai Permenkes No. 2 Tahun 2020.

Hasil: Sebanyak 61,7% siswa memiliki status gizi baik, 18,3% gizi kurang, dan 20% gizi lebih/obesitas. Sebagian besar siswa mengalami kekurangan asupan energi (65%) dan lemak (60%), sementara asupan protein dan karbohidrat bervariasi. Sebanyak 41,7% siswa rutin sarapan, dan 68,3% memiliki kebiasaan jajan tinggi, dengan mayoritas uang jajan Rp5.000–Rp9.000 per hari.

Kesimpulan: Mayoritas siswa memiliki status gizi baik, namun proporsi gizi kurang dan gizi lebih masih cukup tinggi. Pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dan tingginya kebiasaan jajan berpotensi menjadi faktor risiko masalah gizi di masa depan. Upaya edukasi gizi bagi siswa, orang tua, dan pihak sekolah sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Status Gizi, Pola Makan, Anak Sekolah, IMT/U, Jajanan*

**Ngudi Waluyo University Bachelor's Degree Program in Nutrition Faculty of
Health Thesis, August 2025 Nirmala Puspita Sari 061191014**

AN OVERVIEW OF NUTRITIONAL STATUS AND DIETARY PATTERNS OF STUDENTS AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 9 BOYOLALI

ABSTRACT

Background: School-aged children are vulnerable to nutritional problems due to unbalanced diets and unhealthy snacking habits, which may impair growth, cognitive development, and long-term health.

Objective: To describe the nutritional status and dietary patterns of students at SD Negeri 9 Boyolali.

Methods: This descriptive cross-sectional study involved 60 fifth- and sixthgrade students aged 10–12 years. Dietary data were collected using a 2×24-hour food recall and questionnaires on breakfast and snacking habits, as well as daily allowance. Nutritional status was assessed using BMI-for-age, weight-for-age, height-for-age, and weight-for-height according to Ministry of Health Regulation No. 2/2020.

Results: A total of 61.7% of students had normal nutritional status, 18.3% were undernourished, and 20% were overweight/obese. Most had inadequate energy (65%) and fat (60%) intake. Regular breakfast was reported by 41.7% of students, while 68.3% had high snacking habits, spending IDR 5,000–9,000 daily.

Conclusion: Although most students had normal nutritional status, inadequate diets and high snacking frequency remain concerns. Nutrition education is needed to promote healthier eating habits.

Keywords: *Nutritional Status, Dietary Pattern, School Children, BMI-for-Age, Snacks*

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi

RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Anak Sekolah	9
1. Pengertian Anak Sekolah	9
2. Karakteristik Anak Usia Sekolah	10
3. Gizi Pada Anak Usia Sekolah	12
4. Kebutuhan Gizi Untuk Anak Sekolah	13
B. Status Gizi	15
1. Pengertian Status Gizi	15
2. Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah	16
3. Faktor-faktor Mempengaruhi Gizi Anak Sekolah	23
C. Pola Makan	24
1. Pengertian Pola Makan	24

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	27
3. Pedoman Pola Makan Sehat	29
4. Penilaian Status Gizi Secara Survei Konsumsi Makanan (Dietary) ...	31
D. Kerangka Teori.....	38
BAB III	39
METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian	39
C. Subjek Penelitian	39
D. Definisi Operasional	41
E. Variabel Penelitian	43
F. Pengumpulan Data	43
G. Pengolahan Data	46
H. Analisis Data	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	48
B. Hasil dan Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V	77
PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	60 LAMPIRAN.....
	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi untuk Anak Usia Sekolah Berdasarkan AKG 2019	15
Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia	49
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin	50
Tabel 4.3 Distribusi Kelas	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan IMT/U Pada Siswa-Siswi di SD Negeri 9 Boyolali	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Menurut Umur Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 9 Boyolali.....	52
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tinggi Badan Menurut Umur Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 9 Boyolali.....	53
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Menurut Tinggi Badan Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 9 Boyolali.....	54
Tabel 4.9 Distribusi Asupan Protein Siswa Kelas 5 dan 6 SD Negeri 9 Boyolali	55
Tabel 4.10 Distribusi Asupan Lemak Siswa Kelas 5 dan 6 SD Negeri 9 Boyolali	646
Tabel 4.11 Distribusi Asupan Karbohidrat Kelas 5 dan 6 SD Negeri 9 Boyolali	57
Tabel 4.12 Kebiasaan Sarapan Pada Siswa	58
Tabel 4.13 Kebiasaan Jajan Pada Siswa	59
Tabel 4.14 Uang Jajan Perhari	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. <i>Ethical Clearance</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Informed Cosent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Formulir <i>Food Recall</i> 1x24 Jam	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Master Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Output SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

- Septikasari, M. (2018) Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Cet. 1. Yogyakarta: UNY Press.
- Sibarani, B. B., Astawan, M., & Palupi, N. S. (2016a). Pola Makan dan Faktorfaktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara Diet and Nutritional Status Profile of Under Five Years Old Children in Posyandu in North Jakarta. *Jurnal Mutu Pangan*, 3(1), 79–86.
- Sinaga, Ilmu Gizi Teori Dan Praktik, di dalam: Hardinsyah, Supariasa, 2017. *Siswa Kelas 5 SDN 2 Cakranegara*. 4(2).
<https://doi.org/10.36312/ej.v4i2.1699>
- Sjarif, D. R., Lestari, E. D., & Ismoedijanto. (2017). Obesitas pada anak dan remaja: Diagnosis dan penatalaksanaan. *Sari Pediatri*, 19(1), 35–41.
<https://doi.org/10.14238/sp1.2017.19.1.35-41>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Syarifah, L. N., & Handayani, L. (2022). Analisis Pola Jajan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45-52.
- WHO. World Health Organization. 2007. *WHO AntrhoPlus for personal computers Manual: Software for assessing growth of the world's children and adolescents*. Geneva: WHO (<http://www.who.int/growthref/tools/en/>).
- Widyastuti, R., Sulastri, D., & Hartono, B. (2020). Hubungan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 15(2), 134-141.
- World Health Organization. (2007). *Growth reference data for 5–19 years*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/growthref/en/>
- Wulandari. (2022). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Anak PraSekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Barebbo*.
- Yulyastri, R., & Widaryati. (2020). *Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul*.