

**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. Ketidakesesuaian 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 sixth-grade 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*