

**ANALISIS KUALITAS DIET SISWA SEKOLAH DASAR KREATIF
HARAPAN BANGSA CIMAHI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mengikuti Sidang Skripsi di Program
Studi Pendidikan Tata Boga



Oleh
Renata Risky Maulina
NIM 1501884

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**ANALISIS KUALITAS DIET SISWA SEKOLAH DASAR KREATIF
HARAPAN BANGSA CIMAH**

Oleh
Renata Risky Maulina
NIM. 1501884

Sebuah Skripsi diajukan untuk salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK
UPI

©Renata Risky Maulina 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin penulis

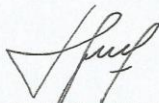
LEMBAR PENGESAHAN

RENATA RISKY MAULINA

**ANALISIS KUALITAS DIET SISWA SEKOLAH DASAR KREATIF
HARAPAN BANGSA CIMAH**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dra. Hj. Sri Subekti, M.Pd

NIP 19590928 198503 2 001

Pembimbing II

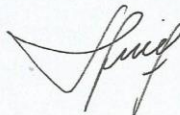


Dr. Cica Yulia, M.Si

NIP 19800701 200501 2 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Dra. Hj. Sri Subekti, M.Pd

NIP 19590928 198503 2 001

ANALISIS KUALITAS DIET SISWA SEKOLAH DASAR KREATIF HARAPAN BANGSA CIMAHI

Renata Risky Maulina, Sri Subekti, Cica Yulia

***Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Kesejahteraan Keluarga,
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan
Indonesia***

rrmaulina@yahoo.com

ABSTRAK

Anak sekolah rentan terhadap masalah kekurangan maupun kelebihan gizi. Salah satu faktor penyebab masalah tersebut adalah kualitas konsumsi pangan yang dikonsumsi setiap harinya. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui status gizi siswa, konsumsi pangan siswa serta kualitas diet siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi. Metode pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan desain *case study*. Populasi sebanyak 75 siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi. Teknik pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling* yang digunakan sebanyak 42 siswa mulai dari kelas 4, 5 dan 6 Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebanyak (12%) siswa berstatus gizi kurus, (69%) siswa berstatus gizi normal, sebanyak (17%) siswa berstatus gizi gemuk dan sebanyak (2%) siswa berstatus gizi obesitas. Rata-rata konsumsi makan siswa adalah 2183,7 kal per harinya dengan protein sebanyak 59,6 gram, lemak sebanyak 70,3 gram, karbohidrat sebanyak 289,9 gram, kalsium sebanyak 679,8 mg, fosfor sebanyak 700,6 mg, vitamin A sebanyak 581 mg, vitamin B sebanyak 1,97 mg, dan vitamin C sebanyak 51,6 mg. Kualitas diet siswa pada hari sekolah sebanyak (11,9%) buruk, (83,3 %) need improvement dan (4,8 %) baik. Sedangkan kualitas diet siswa pada hari libur adalah sebanyak (12%) buruk dan (88%) need improvement. Rekomendasi bagi lembaga terkait adalah untuk memberikan pengetahuan dan pendampingan untuk pola makan siswa pada hari sekolah dan pada hari libur bagi ibu untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak sehingga menghasilkan pola makan yang baik.

Kata Kunci : kualitas diet, sekolah dasar, siswa

DIET QUALITY ANALYSIS OF *KREATIF HARAPAN BANGSA* ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN CIMAHI

Renata Risky Maulina, Sri Subekti, Cica Yulia

*Study Program of Culinary Education, Department of Family Welfare,
Faculty of Technology and Vocational Education, Indonesian University of
Education*

rrmaulina@yahoo.com

ABSTRACT

School children are susceptible to problems of lack and over nutrition. One of the factors causing these problems is the quality of food consumption consumed every day. The objective of this study is to determine the nutritional status of students, food consumption of students, and the diet quality of *Kreatif Harapan Bangsa* Elementary School students of Cimahi. The method used in this research is quantitative descriptive with case study design. The population is 75 students of *Kreatif Harapan Bangsa* Elementary School. The sampling technique is Simple Random Sampling, which is used by 42 students from grade 4, 5 and 6 of *Kreatif Harapan Bangsa* Elementary School. The results obtained are of (12%) students having underweight nutritional status, of (69%) students having normal nutritional status, of (17%) students having fat nutritional status and of (2%) students having obese nutritional status. In average, the food consumption of students are 2183.7 cal per day with 59.6 grams of protein, 70.3 grams of fat, 289.9 grams of carbohydrate, 679.8 mg of calcium, 700.6 mg of phosphorus, 581 mg of vitamin A, 581 mg of vitamin A, 1.97 mg of vitamin B, and 51.6 mg of vitamin C. The students' dietary quality on school days is (11.9%) poor, (83.3%) need improvement and (4.8%) good. While the students' diet quality on holidays is (12%) poor and (88%) need improvement. The recommendation given for relevant institution are that to provide knowledge and assistance for students' diet on school days and for mothers, to pay attention on the food consumed by children on holidays in order to produce a good diet.

Keywords: diet quality, elementary school, students

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II Kajian Pustaka	6
2.1 Anak Sekolah Dasar	6
2.1.1 Pengertian Anak Sekolah Dasar.....	6
2.1.2 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar	6
2.1.2.1 Energi	8
2.1.2.2 Protein	8
2.1.2.3 Lemak.....	9
2.1.2.4 Karbohidrat	10
2.1.2.5 Vitamin	11
2.1.3 Pemberian Makanan Anak Usia Sekolah	12
2.2 Status Gizi	13
2.2.1 Pengertian Status Gizi	13
2.2.2 Faktor-Faktor Status Gizi	14
2.2.2.1 Faktor Eksternal Status Gizi	14
2.2.2.2 Faktor Internal Status Gizi	14
2.3 Pengukuran Status Gizi	14
2.3.1 Penilaian Status Gizi Secara Langsung	16
2.3.1.1 Pemeriksaan Antropometri	16
2.3.1.2 Pemeriksaan Biokimia	18
2.3.1.3 Pemeriksaan Klinis	18
2.3.1.4 Pemeriksaan Biofisik	19
2.4 Kualitas Diet	19
2.4.1 <i>Healty Eating Index</i> Indonesia	20
2.5 Penelitian yang Relevan	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Partisipan dan Lokasi Penelitian	28

3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi Penelitian	28
3.3.2 Sampel Penelitian	28
3.4 Pengumpulan Data	30
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.2 Instrumen Penelitian	30
3.4.2.1 Status Gizi	30
3.4.2.2 Kualitas Diet.....	30
3.4.2.2.1 Food Recall	30
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.5.1 Tahap Persiapan	31
3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	31
3.5.3 Tahap Penyusunan Laporan Penelitian	31
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Analisis Status Gizi	31
3.6.2 Analisis Kualitas Diet	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Karakteristik Siswa	34
4.2 Status Gizi	35
4.3 Konsumsi Pangan.....	36
4.3.1 Konsumsi Energi dan Protein	37
4.3.1.1 Tingkat Kecukupan Energi	38
4.3.1.2 Tingkat Kecukupan Protein	40
4.3.2 Konsumsi Lemak	42
4.3.2.1 Tingkat Kecukupan Lemak.....	43
4.3.3. Konsumsi Mineral	45
4.3.3.1 Tingkat Kecukupan Mineral	47
4.3.4 Konsumsi Vitamin	49
4.3.4.1 Tingkat Kecukupan Vitamin	51
4.4 Kualitas Diet	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	56
5.1 Simpulan	56
5.2 Implikasi	56
5.3 Rekomendasi	57
Daftar Pustaka.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (Per Orang Per Hari)	8
Tabel 2.2 Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Berbagai Kelompok Umur.....	12
Tabel 2.3 Batas ambang IMT	17
Tabel 2.4 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks untuk anak Usia 5 – 18 tahun	18
Tabel 2.5 Rincian komponen, interval skor dan kriteria maksimum dan minimum HEI	20
Tabel 2.6 Perbandingan Piramida Makanan Indonesia dan Thailand	22
Tabel 2.7 Komponen <i>Healthy Eating Index</i> (HEI) dan sistem skoring.....	24
Tabel 2.8 Komponen <i>Healthy Eating Index</i> (HEI) untuk anak-anak usia 10–12 Tahun	24
Tabel 3.1 Total Populasi	28
Tabel 3.2 Keadaan dan Penyebaran Sampel Penelitian	29
Tabel 3.3 Status Gizi dan Indeks (IMT/U)	32
Tabel 3.4 Komponen dan skor <i>Healthy Eating Index</i> (HEI)	33
Tabel 4.1 Karakteristik sampel	34
Tabel 4.3 Rata-Rata Konsumsi Energi dan Protein Hari Sekolah dan Hari Libur Berdasarkan Satus Gizi	37
Tabel 4.4 Tingkat Kecukupan Energi Berdasarkan Status Gizi.....	39
Tabel 4.5 Tingkat Kecukupan Protein Berdasarkan Status Gizi.....	41
Tabel 4.6 Rata-Rata Konsumsi Lemak Berdasarkan Satus Gizi.....	43
Tabel 4.7 Tingkat Kecukupan lemak Berdasarkan Status Gizi.....	44
Tabel 4.8 Rata-Rata Konsumsi Mineral Berdasarkan Satus Gizi	46
Tabel 4.9 Tingkat Kecukupan Mineral Berdasarkan Status Gizi.....	47
Tabel 4.10 Rata-Rata Konsumsi Vitamin Berdasarkan Satus Gizi	49
Tabel 4.11 Tingkat Kecukupan lemak Berdasarkan Status.....	51
Tabel 4.12 Jumlah Rata-Rata Konsumsi Pangan dalam Satuan Porsi Berdasarkan komponen HEI	52
Tabel 4.13 Skor Rata-Rata total <i>Healthy Eating Index</i> (HEI) dan skor masing-masing komponen	54
Tabel 4.14 Skor kualitas konsumsi pangan berdasarkan HEI berdasarkan hari sekolah dan hari libur	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sumber Protein	9
Gambar 2.2 Sumber Lemak	10
Gambar 2.3 Sumber Kharbohidrat	10
Gambar 2.4 Sumber Vitamin	11
Gambar 2.5 Piramida Gizi Seimbang	21
Gambar 4.1 Status Gizi Anak Berdasarkan Kelas	35
Gambar 4.2 Status Gizi Anak	36

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Status Gizi	61
Lampiran 2 Instrumen Food <i>Recall</i>	62
Lampiran 3 Status Gizi Anak	63
Lampiran 4 Konsumsi Zat Gizi Pada Hari Sekolah	65
Lampiran 5 Konsumsi Zat Gizi Pada Hari Libur	67
Lampiran 6 Konsumsi Pangan dalam Satuan Porsi Pada Hari Sekolah.....	69
Lampiran 7 Konsumsi Pangan dalam Satuan Porsi Pada Hari Libur.....	71
Dokumentasi	73

DAFTAR PUSTAKA

- A.Roth, R. (2011). Nutrition And Diet Therapy 10th Edition. Fort Wayne: Indiana Delmar Cengage.
- Akdon, R. (2007). Rumus dan Data dalam Analisis Statistika. Bandung: Alfabeta.
- AKG. (2013). Permenkes RI No 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Mentri Kesehatan RI. Jakarta.
- AKG. (2013). Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- Almatsier, S. (2000). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2007). Penuntun Diet. Jakarta: PT Grmaedia Utama.
- Anggraini, F. (2003). Faktor-fakt0r yang Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Pancoran. Jakarta: Skripsi.FKM UI.
- Choiri, A. S. (2009). Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Secara Inklusif. Surakarta: Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Creasoft. (2008). Referensi Kesehatan: Status Gizi Versi KMS. . <https://creasoft.wordpress.com/category/keperawatankesehatan-masyarakatkebidanan/nutrisi/>.
- Damayanti, d. M. (2006). Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Depkes, R. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 23 tahun 2005 Tentang Kesehatan; Jakarta Hal 1. Fisioterapi Indonesia. Jakarta.
- Dewi, U. P. (2013). Hubungan Antara Densitas Energi dan Kualitas Diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja.
- Djoko, P. (2007). Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dorland, W. (2006). Kamus Kedokteran Dorland. Jakarta : EGC.
- epkes, R. D. (2011). Target Tujuan Pembangunan MDGs. Direktorat Jendral Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.

- Farida, I. (2016). Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat Siswa SD Negeri Lengkong Besar. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herdiansyah, T. (2004). Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Serat Makanan . Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.
- Ihsan, F. (2008). Dasar-dasar kependidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jatmika. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- kemenkes, R. (2010). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor :1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi ANAK . Jakarta: Kemenkes RI.
- Kennedy. (2008). Putting the pyramid into action: the healthy eating index and food quality score. Asia Pac J Clin Nutr 2008. 17 (S1):70-74.
- Nawawi. (2004). Pengantar Pendidikan Dalam Pendidikan. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Pekik, D. I. (2012). Penilaian Status Gizi. Yogyakarta: Andi offset.
- Pujianti, S. (2010). Prevalensi faktor risiko obesitas sentral pada penduduk dewasa kota dan kabupaten Indonesia tahun 2007 . Depok: Universitas Indonesia.
- Reisi, N. (t.thn.). Analisis Penyelenggaraan Makan di Sekolah dan Kualitas Menu Bagi Siswa Sekolah Dasar di Bogor. Thesis . Bogor : Pasca Sarjana IPB.
- Retnaningrum, G. (2015). Kualitas Diet dan Aktifitas Fisik Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. Journal of Nutrition College, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2015, Halaman 469-479.
- RISKESDAS. (2007). Riset Kesehatan Dsar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Sibuea, P. (2003). Antioksidan Senyawa Ajaib Penangkal Penuaan Dini, Sinar Harapan. Yogyakarta.
- Soekirman. (2008). Pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Dipetik Mei 2019, dari www.gizi.net/pugs/PUGS13pesan.pdf.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelian Kuantitatif ,Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- suharjo. (2006). Mengenal pendidikan sekolah dasar teori dan praktek. Jakarta: Dikti.
- Sukardi. (2004). Metodologo Penelitian Pendidikan :Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: Bumi Aksara.

- Supriasa. (2012). Penilaian Status Gizi. EGC. Jakarta.
- Supriasa. (2012). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: EGC.
- Tambunan, H. (2004). Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Serat Makanan . Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. LIPI, . Jakarta.
- Tri, H. (2010). Status Gizi Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Sadang Kulon Sadang Kebumen Tahun 2009/2010. Yogyakarta : Skripsi FIK UNY.
- USDA. (2008). Classification for kingdom plantae down to species *Sorghumbicolor* (L.) Moench .
- WFP. (2008). A Food Insecurity Atlas of Indonesia. Food Security Council. Ministry of Agriculture, Republic of Indonesia and WFP. Jakarta.