

**ASUPAN ENERGI TERHADAP STATUS GIZI ANAK TK AN NAMIROH  
PUSAT PEKANBARU**

**Annisa Zabaldi<sup>(1)</sup>, Riska Epina Hayu<sup>(2)</sup>, Eva Mayasari<sup>(3)</sup>**

- (1) Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Al Insyirah Pekanbaru  
e-mail : [annisazabaldi20@gmail.com](mailto:annisazabaldi20@gmail.com)
- (2) Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Al Insyirah Pekanbaru  
e-mail : [Riskaepinahayu@ymail.com](mailto:Riskaepinahayu@ymail.com)
- (3) Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Al Insyirah Pekanbaru  
e-mail : [Evamayasari86@gmail.com](mailto:Evamayasari86@gmail.com)

**ABSTRAK**

Status gizi anak yang baik merupakan wujud keberhasilan dalam fase pertumbuhan. Anak prasekolah merupakan fase dimana sangat membutuhkan nutrisi dari makanan sebagai pemenuhan kebutuhan gizi. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor asupan energi. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan energi terhadap status gizi anak prasekolah di TK An Namiroh Pusat menggunakan desain *cross sectional*, sebanyak 154 anak yang dipilih dengan cara *simple random sampling*. Data status gizi anak didapatkan melalui pengukuran antropometri menggunakan timbangan dan *microtoise* kemudian dihitung dengan *Z-score* dengan indeks IMT/U, sedangkan hasil asupan energy anak menggunakan kuesioner *semi quantitaf food frequency*. Jenis penelitian ini kuantitatif. Subjek penelitian dari informan utama adalah orang tua dari anak-anak yang bersekolah di TK An Namiroh Pusat. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis menggunakan komputerisasi dengan uji *chi-square* dengan taraf signifikan 95%. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat 57,9% dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi yang kurus, terdapat 60,9% dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi yang normal, dan terdapat 71,4% dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi gemuk, 42,1% dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi kurus, 39,1% dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi normal, dan terdapat 28,6% anak dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi gemuk. Berdasarkan uji yang telah dilakukan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap status gizi anak TK An Namiroh Pusat Pekanbaru.

**Kata kunci:** Asupan Energi, Status Gizi, Anak TK

**ABSTRACT**

*The status of good nutritional on children is the determiner of success in growth phase of children. Preschool children really need food nutrition to fulfill their nutritional needs. The status of good nutritional on children is influenced by some factors, one of them is energy consumption. This study was to determine the correlation between energy consumption and nutritional status of preschool children at the main of TK An Namiroh using cross sectional design, there were 154 children who selected by simple random sampling. Data on children's nutritional status were conducted by anthropometric assessment using scales and microtoise, then calculated by Z-score using the U BMI index, while the total of energy consumption on*

children used semi-quantitative food frequency questionnaire. This type of study is quantitative. The subjects of this study as main informants were parents of TK An Namiroh's students. The processing and data analysis using computerization with chi-square test with significant level of 95. The findings of this study indicate that there are 57.9% of children with normal energy consumption as thin category in nutritional status, 60.9% of children with normal energy consumption as normal category in nutritional status, 71.4% of children with normal energy consumption as fat category in nutritional status, 42.1% of children with non-normal energy consumption as thin category nutritional status, 39.1% of children with abnormal energy consumption as normal category in nutritional status, and 28.6% of children with abnormal energy consumption as fat category in nutritional status. Based on the conducted tests, it shows that no significant correlation between energy consumption and nutritional status at the main of TK An Namiroh children in Pekanbaru.

**Keywords:** nergy consumption, Nutritional Status, Kindergarten Children

## PENDAHULUAN

Status gizi yang baik merupakan wujud dari keberhasilan pembangunan kesehatan melalui kesadaran gizi. Pembangunan kesehatan individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti kebijakan pemerintah terhadap kesehatan masyarakat. Anak prasekolah adalah anak berusia dua sampai lima tahun. Rentang usia tersebut merupakan periode emas seorang anak dalam pertumbuhan dan perkembangan. Untuk menunjangnya nutrisi dari makanan merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Pada usia 24 bulan kehidupan, dimulailah peralihan asupan nutrisi utama anak dari susu dan MP-ASI (makanan pendamping ASI) menjadi makanan keluarga, atau disebut dengan masa penyapihan. Waktu pengenalan pertama MP-ASI yang tepat sangat bermanfaat untuk pemenuhan kebutuhan gizi dan tumbuh-kembang saat bayi (Arisman, 2010).

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) sedang mengalami fase pertumbuhan yang pesat pertama kali (*growth spurt*). Pertumbuhan anak yang pesat pada masa ini meliputi penambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan pada organ-organ anak, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi

yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak (Khomsan et al, 2013). Asupan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting karena merupakan fondasi untuk kesehatan jangka panjang, juga kekuatan dan kemampuan perkembangan intelektualnya. Apabila pada masa tersebut pertumbuhan dan perkembangan seorang anak berjalan secara optimal diharapkan pada masa dewasa akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas (More, 2017).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan permasalahan gizi ganda. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya prevalensi *stunting*, *wasting* dan *overweight*. Menurut data *Global Nutrition Report* (2018), prevalensi *stunting* pada balita sebesar 22,2%, *wasting* sebesar 7,5% sedangkan balita dengan *overweight* sebesar 5,6%. Indonesia juga merupakan negara dengan urutan kelima jumlah balita tertinggi mengalami *stunting* (Izwardy, 2019).

Masalah gizi terjadi di Indonesia dapat disebabkan karena beberapa faktor, antara lain asupan yang tidak adekuat, adanya penyakit infeksi, pola asuh yang kurang memadai, pengetahuan anak dan orang tua rendah,

serta rendahnya tingkat pendidikan dan ekonomi orang tua (United Nations Children's Fund, 2015). Salah satu yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi adalah asupan gizi (Kemenkes, 2015). Pola pemberian makan dapat memberikan gambaran asupan gizi mencakup jenis, jumlah dan jadwal makan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi (Kemenkes RI, 2004). Pola pemberian makan pada tiap usia berbeda-beda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Subarkan (2016) bahwa pola pemberian makan yang tepat pada anak prasekolah, sebagian besar anak prasekolah memiliki status gizi normal. Ibu yang memiliki pola pemberian makan yang tepat kepada anak prasekolah yaitu makanan yang diberikan sesuai dengan usia anak dan memenuhi kebutuhan nutrisi anak (Kumala, 2013).

Asupan Energi adalah gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosial budaya (Sulistyoningsih dalam Sayidatul Muslimah, 2015). Asupan gizi pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang memiliki sifat kebiasaan.

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (*intelegensia*) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan),

tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng (Kurniasih, 2010).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2020 pada anak usia pra sekolah di TK An Namiroh Pusat Pekanbaru, ditemukan beragam permasalahan status gizi anak dengan beberapa kategori yaitu kurus, normal dan gemuk. Permasalahan gizi anak tersebut didapatkan dari pengukuran antropometri yang berdasarkan ukuran *z-score* atau nilai simpangan penilaian status gizi anak menurut baku pertumbuhan WHO (*World Health Organization*).

TK An Namiroh memiliki kurang lebih 10 cabang taman kanak-kanak yang tersebar di beberapa daerah di kota Pekanbaru. TK An Namiroh Pusat dipilih sebagai lokasi penelitian ini karena dari hasil pengukuran antropometri memiliki prevalensi anak dengan status gizi yang beragam, ditemukan prevalensi anak yang kurus yang cukup tinggi. Selain itu, TK An Namiroh Pusat Pekanbaru merupakan taman kanak-kanak swasta yang cukup besar yang memiliki biaya sekolah yang lebih tinggi dibandingkan dengan TK An Namiroh lain dan taman kanak-kanak (TK) lainnya sehingga menampung murid yang berada di ekonomi menengah ke atas. Pengamatan juga dilihat dari jumlah dan jenis konsumsi bekal makanan anak yang dikonsumsi kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan anak selama di sekolah yaitu sekitar 7 hingga 8 jam.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Asupan Energi

terhadap Status Gizi Anak TK An Namiroh Pusat Pekanbaru”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik *cross sectional* yang bersifat kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi untuk menentukan ada tidaknya hubungan asupan energi dan status gizi. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner *semi-kuantitatif food frequency*. Waktu penelitian ini dimulai dari bulan Februari- Juli 2020. Tempat penelitian ini dilaksanakan di TK An Namiroh Pusat Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 250 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dari anak yang bersekolah di TK An Namiroh Pusat tahun ajaran 2019/2020. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 154 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan taraf signifikan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Anak TK Annamiroh Pusat Pekanbaru

Variabel	F	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	81	52,6
Aktif	73	47,4
<b>Umur Anak</b>		
4-5 Tahun	95	61,7
5-6 Tahun	59	38,3
<b>Berat Badan</b>		
≤ 15,15 Kg	77	50
>15,15 Kg	77	50
<b>Tinggi Badan</b>		
≤ 107 cm	79	51,3
>107 cm	75	48,7
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	76	49,4
Normal	64	41,4
Gemuk	14	9,1
<b>Asupan Energi</b>		
Tidak Normal	93	60,4
Normal	59	39,6

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki (52,6%), sebagian besar anak berusia antara 5 sampai dengan 6 tahun (61,7%), sebagian besar anak memiliki berat badan ≤15,15 kg (50%), sebagian besar anak memiliki tinggi badan ≤107 cm (51,3%), sebagian besar anak memiliki status gizi yang kurus (49,4%), dan sebagian besar anak memiliki tingkat asupan energi yang tidak normal (60,4%).

Tabel 2 Distribusi Asupan Energi Anak TK Annamiroh Pusat Pekanbaru

Variabel	Mean ± SD	Min-Max
Asupan Energi	1279,67 ± 206,80	946-2420

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat rata-rata asupan energi anak adalah 1279,67 kkal dengan standar deviasi sebesar 206,80 kkal, artinya asupan energi antar anak memiliki perbedaan sebesar 206,80 kkal. Dimana asupan energi terkecil adalah 946 kkal dan asupan energi terbesar adalah 2420 kkal.

### Analisa Bivariat

Tabel 3. Tabulasi Silang Antara Status Gizi dengan Asupan Energi

Variabel	Status Gizi						Total		P Value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Asupan Energi									
Normal	44	57,9	39	60,9	10	71,4	93	60,4	0,632
Tidak	32	42,1	25	39,1	4	28,6	61	39,6	
Total	76	100	64	100	14	100	154	100	

Tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat 44 orang anak (57,9%) dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi yang kurus, terdapat 39 orang anak (60,9%) dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi yang normal, dan terdapat 10 orang anak

(71,4%) dengan asupan energi normal yang memiliki status gizi yang gemuk. Terdapat 32 orang anak (42,1%) dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi yang kurus, terdapat 25 orang anak (39,1%) dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi yang normal, dan terdapat 4 orang anak (28,6%) dengan asupan energi tidak normal yang memiliki status gizi yang gemuk.

Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,632 > 0,05, artinya tidak ada hubungan antara asupan energi anak dengan status gizi.

## PEMBAHASAN

### Asupan Energi Terhadap Status Gizi Anak TK An Namiroh Pusat Pekanbaru

Berdasarkan penelitian terhadap 154 responden diketahui hasil uji *chi-square* asupan energi terhadap status gizi dengan indeks IMT/U anak tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,632 > \alpha 0,05$ .

Hubungan yang tidak signifikan ini disebabkan karena adanya perbedaan hasil pada saat survei pendahuluan dan penelitian di lapangan. Data status gizi anak diambil di bulan Februari saat proses belajar mengajar berlangsung efektif. Survei pendahuluan dari bekal makanan anak juga terlihat bahwa kurangnya asupan makan anak yang selama kurang lebih 7 hingga 8 jam anak berada di sekolah dengan segala aktivitas yang dilakukan anak seperti belajar, bermain, olahraga dan kegiatan lainnya. Hal ini seharusnya berdampak pada asupan energi anak yang apabila terus terjadi akan mengganggu status gizi anak tersebut.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sehubungan dengan terjadinya pandemi Covid-19. Pengukuran asupan energi dilakukan

dengan menghitung jumlah asupan makan anak selama satu bulan dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner *semi-kuantitatif food frequency*. Dari hasil penelitian tersebut asupan energi anak yang memiliki status gizi kurus menjadi normal, seharusnya anak dengan status gizi kurus cenderung memiliki asupan energi kurang.

Dari hasil wawancara kepada orang tua anak tersebut menyatakan bahwa selama dilaksanakannya *lockdown* selama kurang lebih 4 bulan anak hanya melakukan kegiatan di dalam rumah, aktivitas anak menjadi sangat kurang. Aktivitas yang dilakukan anak hanya menonton tv, bermain gadget dan makan. Pola makan anak menjadi baik karena orang tua yang langsung mengurus makanan anak. Hal ini juga menjadi penyebab asupan energi anak meningkat. Perubahan keadaan pola makan dan aktivitas anak ini berdampak pada asupan energi dan status gizi anak yang menyebabkan anak dengan status gizi kurus menjadi normal dan bahkan anak dengan status gizi normal menjadi gemuk.

Dari hasil wawancara kepada responden melalui kuesioner *semi kuantitatif food frequency* (SQ-FFQ) didapatkan masih banyak anak dengan asupan energi yang seharusnya. Hal ini diasumsikan bahwa adanya faktor penyebab yang lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak tk tersebut. Dalam penelitian ini hanya menggambarkan pola kebiasaan makan anak selama satu bulan, dalam waktu satu bulan tersebut kurang menggambarkan hubungan pola kebiasaan makan terhadap status gizi anak tersebut. Indeks IMT/U (indeks massa tubuh berdasarkan umur) kurang akurat digunakan untuk mengukur status gizi anak dalam rentang waktu

yang singkat, dikarenakan berat badan dan tinggi badan anak di usia dini cenderung berubah dengan sangat cepat (Sastroasmoro & Ismael, 2014).

Hubungan yang tidak signifikan antara asupan energi dan status gizi dimungkinkan karena asupan makanan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak. Menurut Hariyadi (2010) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi anak pra sekolah sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial terdekat. Penyebab langsung status gizi adalah makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faradiba (2012), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan makan terhadap status gizi anak usia prasekolah di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Faradiba mengatakan bahwa pola makan anak tidak menutup kemungkinan anak akan memiliki status gizi baik ataupun buruk, dalam penelitiannya terlihat bahwa terdapat 14 anak dengan asupan energi baik justru memiliki status gizi kurang, alasan peneliti tersebut karena hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor dengan mengetahui bagaimana cara konsumsi makan pada anak.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Isdaryanti (2007) terhadap siswa SD Inpres Pannampu Kecamatan Tallo Kota Makassar yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi siswa SD terhadap status gizi anak berdasarkan indikator IMT/U dengan nilai  $p=0,432$ . Penelitian ini pula sejalan dengan penelitian Muthia, (2017) yang

menyatakan ada tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada anak sekolah di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan yang ditandai dengan  $p$ -value 0,101.

Asumsi peneliti dari yang dilakukan oleh Nikmah (2004) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak prasekolah. Dalam hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti tingkat kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang masih rendah. Perlu diingat juga bahwa ada faktor *ekstern* yang juga mempengaruhi status gizi anak yaitu adanya penyakit infeksi dan sanitasi lingkungan yang kurang baik

## KESIMPULAN

1. Terdapat anak dengan asupan energi normal 39,6% dan tidak normal 60,4% dari total 154 responden.
2. Terdapat anak dengan status gizi kurus 49,4%, normal 41,6% dan gemuk 9,1% dari 154 responden.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi anak TK An Namiroh Pusat Pekanbaru dengan nilai ( $p = 0,632$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- AKG. 2013. *Permenkes RI No 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Menteri Kesehatan RI, Jakarta.
- Almatsier, S. 2008. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Unicef, WHO, World Bank Group. *Levels and Trends in Child Malnutrition*. Geneva 2017.
- Barasi, Mary E. 2007. *At a Glance ILMU GIZI*. Jakarta : Erlangga.
- Isdaryanti, 2007. *Asupan Energi Protein, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan*. Skripsi. Yogyakarta, Universita Gajah Mada.
- Izwardy, D. 2017. *Pangan Tepat Guna Untuk meningkatkan Status Gizi*. Program Masyarakat Hidup Sehat. Poltekkes Kemenkes Jakarta II.
- Kemenkes. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan A. *Ekologi Masalah Gizi, pangan Dan Kemiskinan*. Bandung: Alvabeta; 2013.
- Kurniasih, Imas & Sani, Berlin. (2016). *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep & Penerapan*. Surabaya: Kata Pena.
- Laksmi, W . 2009. *Survei Konsumsi Gizi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- Moore MC. 2017. *Pedoman Terapi dan Nutrisi*. Jakarta: Hipotekrates.
- Nikmah. 2004. *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Balita Pada Keluarga Nelayan di Kelurahan Lappa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai, Makassar*. Skripsi. FKM Universitas Hasanuddin.