

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK ETNIS CINA DI SD
SUTOMO 2 DAN ANAK ETNIS BATAK TOBA DI SD ANTONIUS
MEDAN TAHUN 2014**

Hetty Gustina Simamora
Staff Pengajar STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRAK

Pola makan yang salah dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada anak. Anak yang obesitas berisiko menjadi obesitas di masa dewasa dan berisiko untuk terkena diabetes, hipertensi, *dyslipidemia*, *obstructive sleep apnea*, dan *osteoarthritis*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) anak etnis cina di SD Sutomo 2 dan anak etnis batak toba di SD Antonius. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain potong lintang. Populasi adalah seluruh anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius. Sampel sebanyak 100 orang dimana 50 orang dari SD Sutomo 2 dan 50 orang dari SD Antonius. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan *proporsional random sampling*. Data pola makan diperoleh dari *formulir food frequency (FFQ)* dan *food recall 2x24jam* dan untuk data IMT/U diperoleh dari pengukuran BB dan TB. Perbedaan pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) anak etnis cina di SD Sutomo 2 dan anak etnis batak toba di SD Antonius dianalisis menggunakan uji *t-independent*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pola makan berdasarkan konsumsi energi, karbohidrat, protein dan lemak pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius. Rata-rata konsumsi energi, karbohidrat, protein dan lemak pada anak SD Sutomo 2 dikategori kelebihan dan SD Antonius dikategori normal. Ada perbedaan berdasarkan IMT/U pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius. Rata-rata IMT/U di SD Sutomo 2 dikategori obesitas dan rata-rata IMT/U di SD Antonius dikategori tidak obesitas. Dan dari penelitian ditemukan hubungan pola makan dengan status gizi ditinjau dari konsumsi karbohidrat dengan nilai *p value* = 0,018.

Disarankan kepada orang tua khususnya ibu agar selalu menyiapkan makanan yang bervariasi seperti sayuran, lauk pauk dan buah-buahan sehingga anak terbiasa mengkonsumsi sayuran, lauk pauk dan buah-buahan yang bervariasi dan kebutuhan gizi anak juga dapat terpenuhi dan membiasakan anak untuk membawa bekal makanan yang dipilih dan disiapkan sendiri oleh orang tua.

Kata Kunci : Pola Makan, Indeks Massa Tubuh (IMT), Siswa SD

PENDAHULUAN

World Health Organization dalam Paramitha (2013) menyatakan bahwa perubahan global pada pola makan yang cenderung terjadi pada anak obesitas adalah peningkatan masukan makanan padat energi yang merupakan tinggi lemak dan gula namun rendah vitamin, mineral, dan mikornutrien sehat lainnya. Hal ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Biro, dkk (2010) yang menunjukkan bahwa kecenderungan mengkonsumsi makanan ringan, makanan siap saji, dan minuman dengan pemanis buatan dapat menyebabkan peningkatan berat badan pada anak karena mengandung kalori yang tinggi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pada masyarakat adalah budaya. Dalam pandangan budaya, makanan memiliki nilai sosial yang tinggi. Jagung adalah salah satu jenis makanan dengan nilai sosial yang tinggi sehingga mudah diterima bila diolah dengan berbagai macam bentuk (Hanifa dan Luftheni, 2006). Hanya saja, tidak semua orang Indonesia menganggap jagung sebagai makanan pokok. Namun, makanan dengan protein tinggi seperti siput sawah adalah makanan yang bernilai sosial rendah di masyarakat sehingga jarang bahkan enggan untuk dikonsumsi karena dalam budaya belum dapat diterima sebagai makanan. Hubungan yang kuat antara budaya dengan pola konsumsi ditunjukkan dengan hasil penelitian Wahida (2005) di Wamena, Propinsi Papua. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi strata sosial seseorang maka semakin bervariasi pola konsumsinya. Sebaliknya semakin kuat faktor budaya yang dianut,

semakin sedikit jenis makanan pokok yang dikonsumsi.

Setiap masyarakat atau etnis mempunyai kebiasaan makan berbeda sesuai kebiasaan yang dianut. Etnis Cina dan Etnis Batak adalah etnis yang banyak mendiami kota Medan Sumatera Utara. Kedua etnis ini memiliki kekhasan masing-masing dalam menu makanannya.

Menurut Winoto (2004) dalam penelitiannya tentang ideologi pangan etnis Cina di Klenteng Hok Tek Bio Salatiga menemukan bahwa warga memiliki ideologi pangan antara lain : pangan yang disukai adalah mie, ayam, babi, tahu, kecap, sawi, teh dan ciu. Pola konsumsi pangan harian berupa pangan pokok, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, sayuran, buah, minyak, kerupuk, teh dan gula pasir. Etnis Cina juga mengenal adanya tabu makanan pada ibu hamil, menyusui dan anak-anak.

Masyarakat dari etnis Batak khususnya Batak Toba mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokoknya. Etnis Batak Toba sedikit mengkonsumsi sayur-sayuran. Hal itu bisa dilihat dari minimnya makan khas yang menggunakan sayur sebagai menu utamanya. Syahril (2003) dalam penelitiannya tentang pola konsumsi pada etnis Jawa dan etnis Batak Toba menemukan bahwa variasi makanan pada etnis Batak Toba lebih baik namun lebih sedikit makan sayur dari pada etnis Jawa. Etnis Toba suka mengolah lauk dalam menu makanannya namun sangat sedikit makan buah.

Pola makan anak sekolah sangat dipengaruhi oleh pola makan yang diterimanya di rumah. Orang tua berperan penting untuk mengingatkan

dan menasehati tentang makanan yang dapat dimakan dan yang tidak baik untuk kesehatannya. Pada taraf usia SD anak-anak sudah mengetahui tentang gizi dari makanan tapi belum dapat memilih makanan yang sehat.

SD Antonius Medan merupakan sekolah yang mayoritas anak didiknya terdiri dari etnis Batak Toba dan SD Sutomo 2 Medan adalah sekolah yang mayoritas anak didiknya etnis Cina. Kedua sekolah ini juga berada pada pusat kota Medan, yang mempunyai paparan terhadap faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas. Berdasarkan hasil pengamatan pada survei pendahuluan indeks massa tubuh anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dicurigai obesitas ada sebanyak 35 orang, dimana pada SD Sutomo 2 ada sebanyak 15 orang dari 48 orang siswa-siswi dan di SD Antonius ada sebanyak 10 orang dari 40 orang siswa-siswi.

Hasil survei pendahuluan yang juga dilakukan peneliti diketahui kebiasaan jajan anak tersebut di sekolah sering mengkonsumsi gorengan, donat, dan softdrink sebagai cemilan. Jenis makanan tersebut merupakan makanan yang memiliki nilai kalori tinggi. Bekal makan yang disediakan oleh orang tua juga dengan menu yang mempunyai nilai kalori tinggi seperti ayam goreng, *nudget*, dan nasi goreng. Jarang sekali bekal mereka dilengkapi dengan sayur maupun buah sehingga bekal anak-anak tersebut tergolong makanan dengan serat rendah. Bila kebiasaan ini berlangsung lama maka akan mengakibatkan penimbunan kalori dalam tubuh yang beresiko terhadap kejadian obesitas, apalagi rendahnya konsumsi serta semakin

memperberat resiko tersebut (Sartika, 2011).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui perbedaan pola makan dan status gizi pada anak Etnis Cina di SD Sutomo 2 dan Anak Etnis Batak Toba di SD Antonius Medan Tahun 2014

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan desain potong lintang (*cross sectional study*) yang bertujuan untuk menjelaskan perbedaan pola makan dan status gizi pada anak etnis Cina di SD Sutomo 2 dan anak etnis Batak Toba di SD Antonius Medan tahun 2014.

Lokasi penelitian ini adalah di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Medan. Waktu penelitian ini adalah bulan Januari sampai Juni 2014.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SD Sutomo 2 dan SD Antonius Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang duduk di kelas IV dan V yang ada di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Medan. Pemilihan sampel dilakukan dengan *sampling purposive*. Teknik ini dipilih dengan pertimbangan bahwa anak yang duduk dikelas IV dan V sudah mampu diajak bekerjasama dalam pengumpulan data yang dilakukan peneliti dan memiliki kemampuan untuk mengingat kembali makanan apa yang dimakannya.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Ada dua kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner *food recall 24 jam* dan *food frequency questionnaire (FFQ)*. Data tingkat

konsumsi zat-zat gizi meliputi energi, karbohidrat, protein dan lemak diukur dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam dengan menanyakan kembali makanan dan minuman yang telah dikonsumsi anak SD kelas IV dan V selama 24 jam terakhir.

Untuk mengetahui perbedaan pola makan dan obesitas berdasarkan status gizi pada anak etnis Cina di SD

Sutomo 2 dan anak etnis Batak Toba di SD Antonius Medan tahun 2014 dengan menggunakan uji statistik uji *T-test*. Sementara untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi pada anak etnis Cina di SD Sutomo 2 dan etnis Batak Toba di SD Antonius Medan Tahun 2014 dengan menggunakan uji statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Energi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi Anak Sekolah Dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Tahun 2014

Konsumsi Energi	Sekolah				<i>p value</i>	T
	SD Sutomo 2		SD Antonius			
	n	f	n	f		
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0		
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0		
Defisit tingkat ringan	1	2,0	2	4,0	0,001	3,548
Normal	22	44,0	30	60,0		
Kelebihan	27	54,0	18	36,0		
Total	50	100,0	50	100,0		

Berdasarkan uji statistik untuk mengetahui perbedaan konsumsi energi pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dilakukan dengan uji t diperoleh nilai $t = 3,548$ dengan $p=0,001$ atau $p<\alpha (0,05)$, artinya ada perbedaan konsumsi energi pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Hal ini mengindikasikan bahwa anak SD Sutomo 2 memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi seperti gorengan, mie goreng, bakso, donat. Selain itu, hal ini disebabkan karena tingkat frekuensi yang sering dan porsi makanan yang berlebihan setiap hari. Rata-rata konsumsi energi anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 adalah 124,4% AKG dan anak sekolah dasar di SD Antonius 92,8% AKG.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sitinjo, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik sebesar 57,1%. sikap positif 60%, menerima dukungan keluarga 42,9% dan motivasi tenaga kesehatan baik 54,3%.

2. Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Anak Sekolah Dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Tahun 2014

Konsumsi Karbohidrat	Sekolah				<i>p value</i>	T
	SD Sutomo 2		SD Antonius			
	n	f	n	F		
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,004	3,395
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0		
Defisit tingkat ringan	0	0,0	0	0,0		
Normal	19	38,0	28	56,0		
Kelebihan	31	62,0	22	44,0		
Total	50	100,0	50	100,0		

Karbohidrat pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dilakukan dengan uji t diperoleh nilai $t = 3,395$ dengan $p=0,004$ atau $p<\alpha$ (0,05), artinya ada perbedaan konsumsi karbohidrat pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Konsumsi karbohidrat di SD Sutomo 2 dikategori kelebihan disebabkan kebiasaan anak di SD Sutomo 2 mengkonsumsi makanan seperti mie goreng, kentang goreng dan ubi goreng yang merupakan jenis makanan penghasil karbohidrat dengan jumlah berlebihan. Rata-rata konsumsi karbohidrat anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 adalah 124,2% AKG dan anak sekolah dasar di SD Antonius 97,8% AKG.

3. Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Protein

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Anak Sekolah Dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Tahun 2014

Konsumsi Protein	Sekolah				<i>p value</i>	T
	SD Sutomo 2		SD Antonius			
	N	f	n	f		
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,015	4,271
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0		
Defisit tingkat ringan	0	0,0	1	2,0		
Normal	24	48,0	25	50,0		
Kelebihan	26	52,0	24	48,0		
Total	50	100,0	50	100,0		

Berdasarkan uji statistik untuk mengetahui perbedaan konsumsi protein pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dilakukan dengan uji t diperoleh nilai $t = 4,271$ dengan $p=0,015$ atau $p<\alpha$ (0,05), artinya ada perbedaan konsumsi protein pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

4. Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Lemak

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Anak Sekolah Dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Tahun 2014

Konsumsi Lemak	Sekolah				<i>p value</i>	T
	SD Sutomo 2		SD Antonius			
	N	f	n	f		
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,024	2,315
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0		
Defisit tingkat ringan	1	2,0	2	4,0		
Normal	22	44,0	30	60,0		
Kelebihan	27	54,0	18	36,0		
Total	50	100,0	50	100,0		

Berdasarkan uji statistik untuk mengetahui perbedaan konsumsi lemak pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dilakukan dengan uji t diperoleh nilai $t = 2,315$ dengan $p=0,024$ atau $p<\alpha (0,05)$, artinya ada perbedaan konsumsi lemak pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Hal ini menunjukkan bahwa anak di SD Sutomo 2 memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan penghasil lemak seperti gorengan, bakso dan daging babi dengan jumlah yang berlebihan dan frekuensi sering. Rata-rata konsumsi lemak anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 adalah 182,5% AKG dan anak sekolah dasar di SD Antonius 111,1% AKG.

5. Status Gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius Tahun 2014

Status Gizi	Sekolah				<i>p value</i>	T
	SD Sutomo 2		SD Antonius			
	n	%	n	%		
Obesitas	32	64,0	20	40,0	0,013	1,878
Tidak Obesitas	18	36,0	30	60,0		
Total	50	100	50	100		

Berdasarkan uji statistik untuk melihat perbedaan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius yang dilakukan dengan uji t diperoleh nilai $t = 1,878$ dengan $p=0,013$ atau $p<\alpha (0,05)$, artinya ada perbedaan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

6. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar SD Sutomo 2 dan SD Antonius

Tabel 6 Hubungan antara Pola Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar SD Sutomo 2 dan SD Antonius

Variabel	Status Gizi				<i>p value</i>
	Obesitas		Tidak Obesitas		
	n	f	n	F	
Konsumsi Energi					
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,731
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0	
Defisit tingkat ringan	0	0,0	3	6,3	
Normal	23	44,2	29	60,4	
Kelebihan	29	55,8	16	33,3	
Total	52	100,0	48	100,0	
Konsumsi Karbohidrat					
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,018
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0	
Defisit tingkat ringan	0	0,0	0	0,0	
Normal	22	42,3	25	52,1	
Kelebihan	30	57,7	23	47,9	
Total	52	100,0	48	100,0	
Konsumsi Protein					
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,434
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0	
Defisit tingkat ringan	0	0,0	1	2,1	
Normal	20	38,5	29	60,4	
Kelebihan	32	61,5	18	37,5	
Total	52	100,0	48	100,0	
Konsumsi Lemak					
Defisit tingkat berat	0	0,0	0	0,0	0,614
Defisit tingkat sedang	0	0,0	0	0,0	
Defisit tingkat ringan	0	0,0	3	6,3	
Normal	24	46,2	28	58,3	
Kelebihan	28	53,8	17	35,4	
Total	52	100,0	48	100,0	

Pola makan dari setiap anak di SD Sutomo 2 dan SD Antonius berbeda-beda setiap harinya, namun jenis makanan yang dikonsumsi dari setiap anak memiliki persamaan karena jenis makanan yang terdapat di sekolah memiliki jenis yang sama. Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden lebih banyak yang

memiliki tingkat konsumsi energi yang normal terdapat 52 orang (52,0%) dengan yang obesitas 23 orang (44,2%) dan yang tidak obesitas 29 orang (66,4%). Nilai *p value* = 0,731, sehingga terbukti secara signifikan bahwa tingkat konsumsi energi tidak memiliki hubungan dengan status gizi pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Konsumsi karbohidrat dari anak lebih banyak pada kategori kelebihan yaitu 53 orang (53,0%) dengan yang obesitas 30 orang (57,7%) dan yang tidak obesitas 23 orang (47,9%). Nilai *p value* = 0,018, sehingga terbukti secara signifikan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat memiliki hubungan dengan status gizi pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Konsumsi protein dari anak lebih banyak pada kategori kelebihan yaitu 50 orang (50,0%) dengan yang obesitas 32 orang (61,5%) dan yang tidak obesitas 18 orang (37,5%). Nilai *p value* = 0,434, sehingga terbukti secara signifikan bahwa tingkat konsumsi protein tidak memiliki hubungan dengan status gizi pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius.

Tingkat konsumsi lemak dari anak lebih banyak pada kategori normal yaitu 52 orang (52,0%) dengan yang obesitas 24 orang (46,2%) dan yang tidak obesitas 28 orang (58,3%). Nilai *p value* = 0,614, sehingga terbukti secara signifikan bahwa tingkat konsumsi lemak tidak memiliki hubungan dengan status gizi pada anak SD Sutomo 2 dan SD Antonius

KESIMPULAN

1. Tidak ada perbedaan pola makan anak etnis Cina di SD Sutomo 2 dan anak etnis Batak toba di SD Antonius

namun frekuensi konsumsi jajanan anak etnis Cina di SD Sutomo lebih tinggi dibandingkan dengan anak etnis batak toba di SD Antonius dan jumlah anak yang obesitas lebih banyak ditemukan di SD Sutomo 2.

2. Secara statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan status gizi pada anak di SD Sutomo 2 dan SD Antonius. Dimana proporsi obesitas lebih tinggi di SD Sutomo 2 yang disebabkan kebiasaan frekuensi makan dan kebiasaan makan jajanan atau cemilan yang berlebihan dan proporsi tidak obesitas lebih tinggi di SD Antonius.

SARAN

1. Orang tua khususnya ibu agar selalu menyiapkan makanan yang bervariasi seperti sayuran, lauk pauk dan buah-buahan sehingga anak terbiasa mengkonsumsi sayuran, lauk pauk dan buah-buahan yang bervariasi dan kebutuhan gizi anak juga dapat terpenuhi.

2. Disarankan kepada orang tua untuk mengarahkan anak-anak tersebut dalam memilih jajanan yang baik untuk kesehatan dan menyiapkan bekal makanan yang memenuhi kecukupan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.

2007. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2007. Jakarta.
- _____. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2010. Jakarta.
- Biro, dkk. 2010. *Childhood obesity and adult morbidities*. The America Journal of Clinical Nutrition ; 91: 1499S-1505S.
- Depkes RI. 2005. Gizi dalam Angka Sampai Tahun 2003. Jakarta: Dirjen Bina Gizi Masyarakat.
- _____. 2009. Profil Kesehatan Indonesia 2008. <http://www.depkes.go.id>.
- Hanifa dan Luftheni. 2006. Aneka Makanan dari Tepung dan Umbi-Umbian. Jakarta: Azka Press
- Syahril, M. 2003. Tinjauan Pola Makan Suku Jawa dan Suku Batak di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Skripsi: FKM USU.
- Winoto, A. 2004. Ideologi Pangan Dan Pola Konsumsi Pangan Etnis Tionghoa di Salatiga (Studi Kasus Pada Warga Klienteng Hok Tek Bio). Skripsi: FKM UNDIP.
- Winoto. 2004. Ideologi Pangan Dan Pola Konsumsi Pangan
- Etnis Tionghoa Di Salatiga (studi kasus pada warga klienteng hok tek bio). Skripsi : FKM UNDIP.