

---

## Hubungan Durasi Tidur, Uang Saku, dan Asupan Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa di SDN Adiarsa Timur I

### *Relationship between Sleep Duration, Pocket Money, and Macronutrient Intake with Student Nutritional Status at SDN Adiarsa Timur I*

Bela Safitri<sup>1</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>2</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

(email penulis korespondensi : [2310631220004@student.unsika.ac.id](mailto:2310631220004@student.unsika.ac.id))

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Status gizi anak sekolah dasar merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas tumbuh kembang serta kemampuan belajar. Faktor-faktor seperti durasi tidur, uang saku, dan asupan zat gizi makro dapat memengaruhi status gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Durasi tidur yang tidak optimal dapat berdampak pada metabolisme dan nafsu makan, sementara jumlah uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi jajanan, dan asupan zat gizi makro berperan dalam mencukupi kebutuhan energi dan pertumbuhan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur, uang saku, dan asupan gizi makro dengan status gizi siswa kelas V di SDN Adiarsa Timur 1. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 29 siswa. Data dianalisis menggunakan *uji rank spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur ( $p=0,204$ ;  $r=0,243$ ), uang saku ( $p=0,651$ ;  $r=0,088$ ), serta asupan zat gizi makro yang terdiri dari energi ( $p=0,333$ ;  $r=0,186$ ), protein ( $p=0,392$ ;  $r=0,165$ ), lemak ( $p=0,701$ ;  $r=0,074$ ), dan karbohidrat ( $p=0,735$ ;  $r=0,066$ ) terhadap status gizi siswa. **Simpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi tidur, uang saku, dan asupan zat gizi makro tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi siswa. **Kata kunci:** asupan gizi makro, durasi tidur, status gizi, uang saku

#### ABSTRACT

**Background:** The nutritional status of elementary school children is one of the important indicators in determining the quality of growth and development and learning ability. Factors such as sleep duration, pocket money, and macronutrient intake can affect nutritional status, both directly and indirectly. Suboptimal sleep duration can affect metabolism and appetite, while the amount of pocket money can affect snack consumption patterns, and macronutrient intake plays a role in meeting energy and growth needs. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between sleep duration, pocket money, and macronutrient intake with the nutritional status of fifth grade students at SDN Adiarsa Timur 1. **Method:** This study used a cross-sectional design with a total sample of 29 students. Data were analyzed using the Spearman rank test. **Results:** The results of the study showed that there was no significant relationship between sleep duration ( $p=0,204$ ;  $r=0,243$ ), pocket money ( $p=0,651$ ;  $r=0,088$ ), and macronutrient intake consisting of energy ( $p=0,333$ ;  $r=0,186$ ), protein ( $p=0,392$ ;  $r=0,165$ ), fat ( $p=0,701$ ;  $r=0,074$ ), and carbohydrates ( $p=0,735$ ;  $r=0,066$ ) on students' nutritional status. **Conclusion:** The results of this study indicate that sleep duration, pocket money, and macronutrient intake are not significantly related to students' nutritional status. **Keywords:** macronutrient intake, nutritional status, pocket money, sleep duration

---

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang kelak akan menjadi penentu kualitas sumber daya manusia saat memasuki usia produktif. Kelompok usia Sekolah Dasar tergolong rentan terhadap masalah gizi, yang umumnya disebabkan oleh kondisi ekonomi keluarga yang rendah serta kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi, sehingga berdampak pada asupan gizi anak yang tidak seimbang<sup>1</sup>. Proses tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, lingkungan sosial, dan yang tak kalah penting adalah asupan gizi yang diterima sejak masa prenatal hingga usia lima tahun. Asupan gizi berperan besar dalam mendukung pematangan sistem saraf pusat, perkembangan otak, serta pembentukan jaringan tubuh yang sehat<sup>2</sup>. Berbagai penelitian di bidang gizi dan tumbuh kembang anak menunjukkan bahwa kekurangan zat gizi makro maupun mikro dapat menghambat perkembangan, baik dari segi kognitif maupun motorik fisik. Kekurangan gizi pada usia dini juga diketahui sebagai salah satu penyebab utama meningkatnya risiko gangguan belajar, keterlambatan bicara, serta menurunnya daya tahan tubuh<sup>3</sup>.

Data Survei Kesehatan Indonesia 2023, menyatakan prevalensi status gizi anak usia 5–12 tahun di Indonesia terdiri atas 3,5% dengan gizi sangat kurus, kurus 7,5% , 69,4% normal, 11,9% gemuk, dan 7,8% obesitas. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi gizi sangat kurus tercatat sebesar 2,6%, kurus 7,2%, normal 71,8%, gemuk 10,9%, dan obesitas 7,5%. Keberadaan proporsi anak yang mengalami gizi kurang dan obesitas secara bersamaan menunjukkan bahwa permasalahan gizi di Indonesia tidak hanya terkait dengan kekurangan, tetapi juga kelebihan asupan. Kondisi ini dikenal sebagai beban gizi ganda dan mencerminkan perlunya perhatian khusus dalam penyusunan program intervensi gizi yang menyeluruh dan berimbang, agar dapat menjangkau kedua sisi permasalahan tersebut secara efektif. Kualitas dan durasi tidur merupakan faktor yang turut berpengaruh terhadap status gizi. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam pertumbuhan, pemulihan energi, perbaikan tubuh, serta menjaga kestabilan fungsi fisiologis (homeostasis). Durasi tidur juga menjadi indikator utama dalam menilai kualitas tidur dan berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi<sup>4</sup>. Hasil penelitian mengenai hubungan langsung antara durasi tidur dan status gizi masih belum konsisten, meskipun telah banyak dilakukan di berbagai penelitian.

Jumlah uang saku yang diberikan orang tua berpengaruh terhadap kebiasaan jajan siswa. Uang saku merupakan pemberian dari orang tua yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Secara umum, semakin tinggi jumlah uang saku atau pendapatan harian siswa, semakin banyak aktivitas konsumsi dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang dilakukan<sup>5</sup>. Jumlah uang saku yang besar mendorong anak untuk lebih sering membeli makanan yang mereka sukai. Kebebasan dalam memilih sendiri jenis jajanan, membuat anak cenderung mengonsumsi makanan yang menarik perhatian tanpa mempertimbangkan keseimbangannya<sup>1</sup>.

Asupan makanan merupakan salah satu faktor langsung yang berpengaruh terhadap status gizi. Pada hakikatnya, konsumsi makanan oleh seseorang tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga untuk memperoleh asupan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Hal ini terutama penting bagi anak usia

---

sekolah dasar yang sangat memerlukan zat gizi guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun kecerdasan. Pemenuhan gizi pada anak usia sekolah memegang peranan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang. Zat gizi yang diperoleh anak melalui konsumsi makanan sehari-hari berfungsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental anak, yang pada akhirnya memengaruhi status gizinya<sup>6</sup>. Berdasarkan latar belakang serta faktor penyebab langsung dan tidak langsung yang memengaruhi status gizi pada anak sekolah dasar, maka peneliti bertujuan untuk melihat hubungan antara uang saku, durasi tidur, dan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa-siswi kelas V SDN Adiarsa Timur 1.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dimana peneliti mengambil data bersamaan dalam satu waktu. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Adiarsa Timur 1 pada Mei 2025. Sampel yang digunakan sebanyak 29 responden yang merupakan siswa aktif dikelas X SDN Adiarsa Timur 1. Data dianalisis dengan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 26 secara univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan variabel *independen* dan variabel *dependen* dengan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Variabel *dependen* pada penelitian ini yaitu status gizi, sementara variabel *independent* pada penelitian yaitu durasi tidur, uang saku, dan asupan gizi makro. Data identitas responden diperoleh dari kuesioner, data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Durasi tidur diukur dengan wawancara menggunakan alat bantu kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI), uang saku diukur dengan wawancara menggunakan alat bantu kuesioner, dan asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan *form food recall* 1x24 jam yang dianalisis menggunakan *software Nutrisurvey 2007* dan dikategorikan berdasarkan WNPG 2014.

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia, jenis kelamin, durasi tidur, jumlah uang saku, serta asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat). Faktor-faktor ini berperan dalam memengaruhi status gizi siswa karena dapat berdampak pada pola makan, kebiasaan tidur, dan perilaku konsumsi sehari-hari. Pemahaman terhadap karakteristik ini membantu peneliti melihat pola yang mungkin berkaitan dengan masalah gizi siswa. Data ini juga menjadi dasar dalam menganalisis hubungan antara durasi tidur, uang saku, dan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
10 tahun	2	6,9
11 tahun	18	62
12 tahun	9	31
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	44,8
Perempuan	16	55,2
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	2	6,9
Normal	19	65,5
Gemuk	3	10,3
Obesitas	5	17,2
<b>Durasi Tidur</b>		
Sangat baik	17	58,6
Cukup baik	9	31
Agak buruk	2	6,9
Sangat buruk	1	3,4
<b>Uang saku</b>		
Kurang	5	17,2
Cukup	13	44,8
Sedang	6	20,7
Tinggi	5	17,2
<b>Asupan Gizi Makro</b>		
<b>Energi</b>		
Kurang	11	37,9
Baik	18	62
Lebih	0	0
<b>Protein</b>		
Kurang	6	20,7
Baik	17	58,6
Lebih	6	20,7
<b>Lemak</b>		
Kurang	11	37,9
Baik	15	51,7
Lebih	3	10,3
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang	18	62
Baik	10	34,5
Lebih	1	3,4
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, pada penelitian ini jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan berjumlah 16 orang (55,2%) sedangkan laki-laki berjumlah

13 orang (44,8%). Berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian adalah siswa yang berusia 11 tahun 18 orang (62%), diikuti usia 12 tahun 9 orang (31%) dan usia 10 tahun 2 orang (6,9%). Distribusi kelompok status gizi, sebagian besar anak memiliki status gizi normal 19 orang (65,5%), namun masih ditemukan status gizi kurus 2 orang (6,9%), status gizi gemuk 3 orang (10,3%), dan obesitas 5 orang (17,2%).

Berdasarkan pengukuran terhadap durasi tidur, sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang sangat baik, yaitu sebanyak 17 anak (58,6%), 2 anak (6,9%) memiliki durasi tidur agak buruk, dan 9 anak (31%) memiliki durasi tidur yang cukup baik. Hanya 1 anak (3,4%) yang memiliki durasi tidur sangat buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memenuhi kebutuhan tidur yang optimal, meskipun ada sebagian kecil yang memiliki durasi tidur yang sangat rendah. Berdasarkan pengukuran terhadap uang saku, sebagian besar responden memiliki uang saku dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 13 anak (44,8%). Responden dengan uang saku kategori sedang berjumlah 6 anak (20,7%), sementara yang memiliki uang saku kurang dan tinggi masing-masing sebanyak 5 anak (17,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh anak menerima uang saku yang cukup.

Asupan gizi makro sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 18 anak (62%), sedangkan 11 anak (37,9%) mengalami kekurangan asupan energi. Tidak terdapat responden dengan asupan energi berlebih. Asupan protein, sebanyak 17 anak (58,6%) berada dalam kategori baik, sementara 6 anak (20,7%) mengalami kekurangan dan 6 anak lainnya (20,7%) mengalami kelebihan asupan. Asupan lemak, sebanyak 15 anak (51,7%) memiliki asupan lemak dalam kategori baik, 11 anak (37,9%) dalam kategori kurang, dan 3 anak (10,3%) dalam kategori lebih. Asupan karbohidrat, sebanyak 18 anak (62%) dalam kategori kurang, sementara 10 anak (34,5%) dalam kategori baik dan 1 anak lainnya (3,4%) dalam kategori lebih. Secara umum, mayoritas responden memiliki asupan zat gizi makro yang baik. Namun demikian, masih ditemukan proporsi anak yang mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu, yang dapat berisiko terhadap status gizi mereka.

### Asupan Zat Gizi Makro

Distribusi asupan zat gizi makro pada responden meliputi energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Data disajikan dalam bentuk nilai minimal, maksimal, median, serta rentang interkuartil (IQR) karena data tidak terdistribusi normal. Penyajian ini bertujuan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai sebaran asupan zat gizi responden.

Tabel 2. Distribusi Asupan Zat Gizi Makro

Zat Gizi Makro	Satuan	Minimal	Maksimal	Median	IQR(Q3-Q1)
Energi	kkal	962	2180	1575	1815 - 1309
Protein	g	21	82	53	59,5 - 43
Lemak	g	28	106	59	71,5 - 46,5
Karbohidrat	g	143	369	217	254,5 - 185

Berdasarkan tabel 2, penelitian ini menunjukkan bahwa median asupan energi siswa adalah 1.575 kkal, dengan nilai minimum 962 kkal dan maksimum 2.180 kkal. Rentang interkuartil (IQR) berada pada 1.309–1.815 kkal, yang berarti setengah dari siswa mengonsumsi energi dalam kisaran tersebut. Median asupan protein sebesar 53 gram, dengan IQR 43–59,5 gram, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecukupan protein dalam rentang tersebut. Asupan protein terendah tercatat 21 gram, dan tertinggi 82 gram. Asupan lemak memiliki nilai median 59 gram, dengan IQR 46,5–71,5 gram, dan rentang nilai minimum hingga maksimum yaitu 28–106 gram. Variasi konsumsi lemak antar siswa tergolong cukup lebar. Karbohidrat memiliki median 217 gram, dengan IQR 185–254,5 gram, serta nilai minimum 143 gram dan maksimum 369 gram, yang menunjukkan adanya perbedaan cukup besar antar individu dalam konsumsi karbohidrat. Nilai-nilai median dan IQR tersebut menggambarkan bahwa mayoritas siswa memiliki asupan zat gizi makro yang tergolong cukup hingga baik, meskipun terdapat sebagian kecil yang berada di bawah dan di atas kecukupan gizi yang dianjurkan.

### Hubungan Durasi Tidur, Uang Saku, Asupan Gizi Makro dengan Status Gizi

Analisis hubungan antar variabel dilakukan untuk mengetahui hubungan durasi tidur, jumlah uang saku, dan asupan gizi makro terhadap status gizi siswa. Hasil uji statistik digunakan untuk melihat keterkaitan yang bermakna antara faktor-faktor tersebut dengan status gizi responden. Rincian hasil analisis hubungan antara durasi tidur, uang saku, asupan gizi makro terhadap status gizi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan durasi tidur, uang saku, asupan gizi makro dengan status gizi

Kategori	Status Gizi								P-value	r		
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%				
<b>Durasi tidur</b>												
Sangat baik	2	11,8	11	64,7	2	11,8	2	11,8	17			
Cukup baik	0	0	7	77,8	0	0	2	22,2	9	100	0,204	0,243
Agak buruk	0	0	1	50	0	0	1	50	2			
Sangat buruk	0	0	0	0	1	100	0	0	1			
<b>Uang Saku</b>												
Rendah	0	0	3	60	1	20	1	20	5			
Cukup	2	15,4	9	69,2	0	0	2	15,4	13	100	0,651	0,088
Sedang	0	0	4	66,7	1	16,7	1	16,7	6			
Tinggi	0	0	3	60	1	20	1	20	5			
<b>Asupan Gizi makro</b>												
<b>Energi</b>												
Kurang	2	15,4	8	61,5	1	7,7	2	15,4	13	100	0,333	0,186
Cukup	0	0	11	68,8	2	12,5	3	18,8	16			
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Protein</b>												
Kurang	1	16,7	3	50	1	16,7	1	16,7	6	100	0,392	0,165

Kategori	Status Gizi								Total	P-value	r	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Cukup	1	5,3	14	73,7	2	10,5	2	10,5	19			
Lebih	0	0	2	50	0	0	2	50	4			
<b>Lemak</b>												
Kurang	2	20	5	50	1	10	2	20	10	100	0,701	0,074
Cukup	0	0	11	73,3	1	6,7	3	20	15			
Lebih	0	0	3	75	1	25	0	0	4			
<b>Karbohidrat</b>												
Kurang	2	11,1	11	61,1	2	11,1	3	16,7	18	100	0,735	0,066
Cukup	0	0	7	70	1	10	2	20	10			
Lebih	0	0	1	100	0	0	0	0	1			
<b>Total</b>									<b>29</b>	<b>100</b>		

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi tidur dengan status gizi ( $p=0,204$ ), yang mengindikasikan bahwa kualitas durasi tidur responden tidak berkorelasi kuat terhadap kondisi status gizinya. Variabel uang saku juga tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi ( $p=0,651$ ), meskipun arah korelasinya positif namun sangat lemah. Asupan zat gizi makro seperti energi ( $p=0,333$ ), protein ( $p=0,392$ ), lemak ( $p=0,701$ ), dan karbohidrat ( $p=0,735$ ) juga tidak memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi responden (Tabel 3). Hasil analisis menunjukkan bahwa secara statistik tidak ditemukan pengaruh langsung yang kuat antara faktor-faktor tersebut dengan status gizi anak sekolah dasar dalam penelitian ini dibuktikan dengan nilai  $p>0,05$ , serta hubungan antar variabel sangat rendah dibuktikan dengan nilai  $r<1$  pada semua variabel.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Durasi tidur yang kurang bisa menyebabkan perubahan pada hormon dan metabolisme tubuh, yang akhirnya berkontribusi pada peningkatan berat badan. Perubahan ini termasuk naiknya hormon ghrelin dan turunnya leptin, yang memicu rasa lapar dan meningkatkan nafsu makan). Tidur merupakan salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, pemulihan energi, proses perbaikan tubuh, serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Selain itu, lama waktu tidur juga menjadi indikator utama dari kualitas tidur yang berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan seseorang dan secara tidak langsung dapat berdampak pada status gizinya<sup>4</sup>. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi tidur dengan status gizi ( $p = 0,204$ ;  $r = 0,243$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin baik atau buruk durasi tidur responden tidak berkorelasi kuat terhadap kondisi status gizinya. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi<sup>8</sup>. Namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi<sup>7</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara durasi tidur dengan status gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memenuhi kebutuhan tidur yang optimal, meskipun ada sebagian kecil yang memiliki durasi tidur yang sangat rendah. Hal ini juga dapat disebabkan karena durasi tidur termasuk kedalam faktor tidak langsung status gizi. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi yaitu asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung lainnya yaitu seperti, sosial ekonomi, pengetahuan, pola asuh yang kurang memadai, pendidikan, sanitasi lingkungan dan ketahanan pangan tingkat rumah tangga<sup>9</sup>.

### **Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi**

Uang saku yang dimiliki anak sekolah berperan dalam menentukan daya beli terhadap makanan saat berada di luar rumah. Jumlah uang saku yang lebih tinggi meningkatkan kemampuan membeli berbagai jenis jajanan. Ketersediaan uang saku yang besar mendorong anak untuk lebih sering membeli makanan yang mereka sukai. Kebebasan dalam memilih sendiri jenis jajanan, membuat anak cenderung mengkonsumsi makanan yang menarik perhatian tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizinya<sup>1</sup>.

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara uang saku dengan status gizi ( $p=0,651$ ;  $r=0,088$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil serupa dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi<sup>10</sup>. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh anak menerima uang saku yang cukup sehingga menggunakan uang sakunya untuk jajan baik dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Hal ini juga dapat disebabkan karena uang saku termasuk kedalam faktor tidak langsung status gizi. Namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi<sup>11</sup>.

### **Hubungan Asupan Gizi Makro dengan Status Gizi**

Zat gizi makro mencakup energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Keseimbangan gizi yang diterima anak sangat memengaruhi kemampuan individu dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak secara menyeluruh<sup>12</sup>. Pola konsumsi makanan yang tidak tepat dapat berdampak pada perubahan dalam komposisi tubuh. Namun, jumlah makanan yang dikonsumsi bukanlah satu-satunya aspek yang perlu diperhatikan. Tingkat kepadatan energi dari makanan juga menjadi faktor penting. Zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak memiliki kontribusi kalori yang berbeda-beda. Setiap gram karbohidrat dan protein menyumbang sekitar 4 kalori, sementara 1 gram lemak memberikan energi sebesar 9 kalori<sup>13</sup>. Pada penelitian ini, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara asupan zat gizi makro seperti energi ( $p = 0,333$ ;  $r = 0,186$ ), protein ( $p = 0,392$ ;  $r = 0,165$ ), lemak ( $p = 0,701$ ;  $r = 0,074$ ), dan karbohidrat ( $p = 0,735$ ;  $r = 0,066$ ) terhadap status gizi.

Riset terkait pola makan dan status gizi telah banyak dilakukan. Pada penelitian ini, secara umum mayoritas anak memiliki asupan zat gizi makro yang baik, namun

masih ditemukan proporsi anak dengan kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu, yang dapat berisiko pada status gizi mereka. Hal ini dapat disebabkan karena metode pengumpulan data asupan zat gizi makro dilakukan menggunakan food recall, yang memiliki keterbatasan dalam merepresentasikan asupan makan harian secara menyeluruh karena bergantung pada daya ingat responden, sehingga memungkinkan terjadinya bias, baik dari ingatan responden maupun saat proses wawancara berlangsung. Selain itu, hal ini juga dapat disebabkan karena sebagian siswa membawa bekal makanan yang disiapkan orang tua dari rumah, sehingga kebutuhan asupan zat gizi makro mereka terpenuhi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi<sup>11</sup>. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi<sup>14</sup>.

## KESIMPULAN

Durasi tidur, uang saku, dan asupan zat gizi makro tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa kelas V di SDN Adiarsa Timur 1. Mayoritas siswa memiliki status gizi baik, serta durasi tidur dan asupan zat gizi makro yang tergolong cukup hingga baik. Sehingga, ketiga variabel yang diteliti belum dapat dijadikan sebagai faktor utama yang memengaruhi status gizi siswa dalam penelitian ini karena terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang lebih berperan.

## SARAN

Diharapkan orang tua dan pihak sekolah memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang, pemanfaatan uang saku secara bijak, serta pentingnya tidur yang cukup. Dukungan lingkungan yang kondusif di rumah dan sekolah diharapkan dapat membentuk kebiasaan sehat pada anak sejak dini, sehingga dapat membantu mencegah masalah gizi yang berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun, kepada SDN Adiarsa Timur 1 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di wilayah kerjanya, serta kepada teman-teman yang telah membantu selama proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Inamah, I., Rasako, H., Sari, M. P., Tuasikal, B. R., Kaluku, K., Sahertian, B. A., & Salakory, J. A. (2023). Hubungan Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 156 Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(1), 60–69. <https://doi.org/10.32695/jkt.v14i1.459>
2. 'Aliah Istiqomah, Kristin Masmur S, Ribby Aurellia Amali, & Sulis Tiawati. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.260>
3. Sa'diyah, P. N. H., Rahmawati, I., & Windartik, E. (2022). Hubungan Asupan

- 
- Protein Dengan Kadar Ureum Dan Kreatinin Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Dr.Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. [repositori.ubs-ppni.ac.id.](https://repositori.ubs-ppni.ac.id/) <https://repositori.ubs-ppni.ac.id/handle/123456789/1368>
4. Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
  5. Hidayat, R. N. (2023). Pengaruh Uang Saku terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa. *Journal of Business Education and Social*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.33592/jbes.v4i1.4274>
  6. Nasriyah, Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 123–129.
  7. Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464–474.
  8. Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
  9. Lestari, R. D., Suryani, D., & Yuliantini, E. (2024). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan, Kebiasaan Jajan, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 10(1), 241–248. <http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>
  10. Hakimi, A. N. Q, Sholichah, F., & Hayati, N. (2023). Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 32–36.
  11. Rahmah, S., Haryana, N. R., Sandy, Y. D., & Firmansyah, H. (2024). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Relationship between Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents*. 5(2), 72–79.
  12. Wati, L., & Musnadi, J. (2022). Hubungan Asupan Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Di Desa Padang Kecamatan Manggeng Kabupaten Aceh Barat Daya. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 44–52.
  13. Sholichah, F., Aqnah, Y. I., & Sari, C. R. (2021). Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 15–22. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.452>
  14. Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1), 325–332. <https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>
-