

**GAMBARAN KEBERAGAMAN MAKANAN DAN  
KANDUNGAN GIZI BEKAL MAKAN SIANG ANAK  
DI AZ-ZUHRA ISLAMIC SCHOOL PUSAT PEKANBARU**

**Adinda Putri Chaica, Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si,  
Yessi Marlina, S,Gz.,MPH, Nur Khlolis, M.Pd**

Program Studi D 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau dan  
Aputrichaica@Gmail.com

**Abstrak**

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizinya karena berperan penting dalam pertumbuhan dan kemampuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keberagaman dan kandungan gizi bekal makan siang siswa kelas 5 di Az-Zuhra Islamic School Pusat Pekanbaru. Desain yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan selama dua hari melalui metode penimbangan makanan dan penghitungan skor keberagaman pangan (Dietary Diversity Score/DDS). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya membawa dua kelompok pangan, yaitu karbohidrat dan protein hewani, sementara sayur, buah, dan protein nabati jarang disertakan. Rata-rata kandungan energi dalam bekal mencapai 468,7 kkal, protein 31 gram, lemak 18 gram, dan karbohidrat 56,1 gram. Bekal ini mencukupi sekitar 24,7% kebutuhan energi dan 68,9% kebutuhan protein harian anak usia 10–12 tahun. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi untuk meningkatkan keberagaman dan kualitas bekal makan siang siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi dan intervensi sekolah untuk mendorong keberagaman makanan dalam bekal siswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan program promosi bekal sehat yang melibatkan guru dan orang tua.

**Kata Kunci:** bekal makan siang, variasi makanan, kandungan gizi, gizi seimbang, anak sekolah.

**Abstract**

*School-age children require special attention to their nutritional intake to support growth and learning. This study aims to describe the diversity and nutritional content of lunch boxes among 5th-grade students at Az-Zuhra Islamic School Pusat Pekanbaru. A descriptive cross-sectional design was used. Data were collected over two days through food weighing and Dietary Diversity Score (DDS) assessments. Results showed that most students brought only two food groups— carbohydrates and animal protein—while vegetables, fruits, and plant-based proteins were rarely included. The average nutritional content of lunch boxes was 468.7 kcal of energy, 31 grams of protein, 18 grams of fat, and 56.1 grams of carbohydrates. These amounts met approximately 24.7% of daily energy needs and 68.9% of daily protein requirements for children aged 10–12 years. These findings highlight the importance of nutrition education and school interventions to encourage food diversity in students' lunches. The results of this study can also serve as a basis for developing healthy lunch promotion programs that involve teachers and parents*

**Keywords:** lunch provision, food variety, nutritional content, balanced nutrition, school children..

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang paling rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan karena perkembangan darah, gigi, otot, dan tulang di usia sekolah, yang membuat mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa (Dwi Anugraheni et al., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), anak-anak berusia 7-15 tahun dianggap sebagai anak usia sekolah. Sementara itu, di Indonesia, anak-anak berusia 7-12 tahun merupakan kelompok remaja awal dan mulai memasuki pubertas (Muchtari et al., 2022).

Agar anak tumbuh optimal, mereka memerlukan asupan nutrisi yang baik dan benar, mereka memerlukan asupan nutrisi yang tepat dan sehat. Tidak selalu mudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak pada usia ini. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini, seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi anak dan keluarga, perilaku dan pola makan, kualitas makanan yang dikonsumsi, sosial ekonomi, dan lingkungan. (Pramono et al., 2018).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting kembali menurun menjadi 21,5%. Berdasarkan data SSGI, angka prevalensi stunting di Provinsi Riau menurun dari 17,0% pada tahun 2022 menjadi 13,6% pada tahun 2023, yang merupakan angka di bawah rata-rata nasional sedangkan pada tahun 2024 naik menjadi 19,8% stunting di Provinsi Riau (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Keberagaman makanansangat penting bagi anak, terutama selama perkembangan dan pertumbuhan mereka di usia sekolah. Keberagaman makan ini berasal dari

berbagai kelompok makanan, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan daging. Berdasarkan prinsip gizi seimbang, keberagaman makanan memegang peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Keberagaman ini meningkatkan kualitas asupan gizi dengan menyediakan berbagai vitamin, mineral, dan nutrisi esensial yang tidak dapat dipenuhi oleh satu jenis makanan saja (Kemenkes RI, 2017).

Survei yang dilakukan dengan Dietary Diversity Score (DDS) menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah hanya makan 3-4 kelompok makanan dari 7 kelompok yang disarankan, yang mana kelompok terdiri dari kelompok sereal-real, padi, umbi-umbian; kelompok unggas, daging, ikan; kelompok kacang-kacangan; kelompok sayuran; kelompok buah-buahan; kelompok produk susu; kelompok minyak dan lemak menunjukkan bahwa keragaman makanan mereka belum mencukupi (Rachmayanti et al., 2021).

Pemberian bekal makanan dari rumah memiliki peran strategis dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan keberagaman makanan anak. Bekal makanan yang sehat, bergizi, dan bervariasi tidak hanya membantu memenuhi hingga 30% kebutuhan energi harian anak tetapi juga memungkinkan kontrol lebih baik atas kandungan gizi, kebersihan, dan higiene makanan (Hayati, 2021). Hal ini penting untuk mencegah anak jajan makanan tidak sehat di sekolah. Variasi dalam bekal makanan, baik dari segi jenis makanan, rasa, maupun tekstur, dapat meningkatkan selera makan anak dan memastikan terpenuhinya kebutuhan zat gizi esensial. Namun, Kesibukan orang tua sering menjadi kendala dalam menyiapkan bekal bergizi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan keberagaman makanan dan kandungan gizi bekal makan siang siswa. Penelitian dilaksanakan di Az-Zuhra Islamic School Pusat Pekanbaru pada bulan Desember 2024 hingga Mei 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 5 sebanyak 90 orang, dan sampel diambil secara acak dari kelas 5A, terdiri dari 30 siswi. Data primer dikumpulkan selama dua hari menggunakan dua metode utama: penimbangan makanan (*food weighing*) untuk menilai kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan kuisioner *Dietary Diversity Score* (DDS) untuk menilai keberagaman makanan.

Analisis data dilakukan secara univariat, dan hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Data kandungan gizi dianalisis menggunakan aplikasi NutriSurvey, sedangkan keberagaman makanan dikelompokkan berdasarkan skor DDS: rendah (0–3 kelompok), sedang (4–5), dan tinggi (6–7).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Keberagaman bekal makan siang

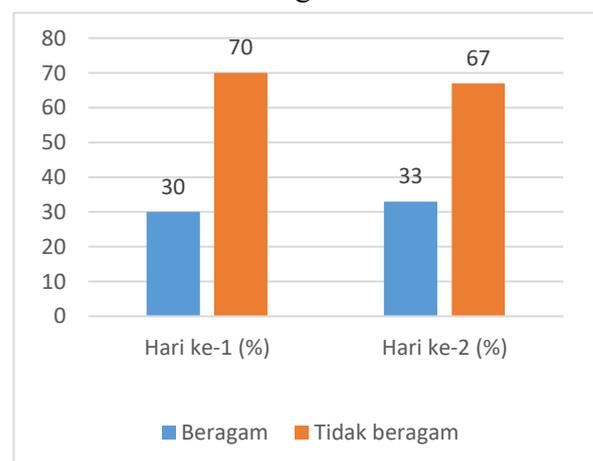
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 memiliki bekal makan siang dengan keberagaman rendah. Pada hari pertama, 70% siswa hanya membawa 0–3 kelompok makanan, dan pada hari kedua 67% siswa berada dalam kategori yang sama. Hanya 30–33% siswa yang membawa 4–5 kelompok makanan. Bekal yang dibawa umumnya hanya terdiri dari dua kelompok pangan, yaitu kelompok sereal, umbi-umbian, padi (seperti nasi) dan kelompok daging,

unggas, ikan. Sementara itu, kelompok kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan, produk susu, serta minyak dan lemak jarang disertakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi bekal makan siang belum mencerminkan prinsip gizi seimbang yang menganjurkan konsumsi beragam kelompok makanan setiap hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rachmayanti et al. (2021), yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa hanya mengonsumsi dua dari tujuh kelompok pangan yang dianjurkan. Rendahnya keberagaman juga dilaporkan oleh Jatmikowati et al. (2023), yang menyatakan bahwa kebiasaan makan keluarga dan preferensi anak sangat memengaruhi keberagaman makanan, khususnya pada kelompok kacang-kacangan, sayur, buah, susu, serta minyak dan lemak.

Tabel 1. Skor Keberagaman Bekal Makan Siang (DDS)

Kelengkapan gizi	Hari ke-1		Hari ke-2	
	n	%	n	%
Keberagaman sedang	9	30	10	33
Keberagaman rendah	21	70	20	67
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Gambar 1. Keberagaman Bekal Makan Siang



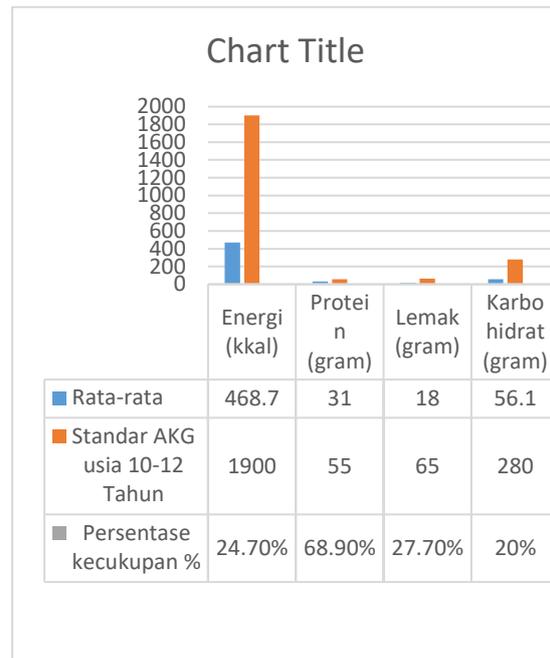
## 2. Kandungan gizi bekal makan siang

Analisis kandungan gizi makro menunjukkan bahwa Rata-rata kandungan energi bekal makan siang adalah sebesar 468,7 kkal, dengan 31,0 gram protein, 18,0 gram lemak, dan 56,1 gram karbohidrat. Jika dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak perempuan usia 10–12 tahun, yaitu 1900 kkal energi, 55 gram protein, 65 gram lemak, dan 280 gram karbohidrat, maka bekal ini memenuhi sekitar 24,7% kebutuhan energi, 68,9% protein, 27,7% lemak, dan 20% karbohidrat harian. Padahal, menurut rekomendasi Buku Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting (Hayati, 2021), porsi makan siang idealnya memenuhi sekitar 30% dari total kebutuhan gizi harian, sebagai bagian dari tiga waktu makan utama (pagi, siang, malam).

Tabel 2 Kandungan Gizi Bekal Makan Siang

Jenis zat gizi	Jumlah		
	Rata-rata	Standar AKG usia 10-12 Tahun	Persentase kecukupan (%)
Energi (kkal)	468,7	1900	24,7
Protein (gram)	31,0	55	68,9
Lemak (gram)	18,0	65	27,7
Karbohidrat (gram)	56,1	280	20,0

Gambar 2. Kandungan Gizi Bekal Makan Siang



Ragam kandungan gizi ini bervariasi antar individu. Tercatat kisaran asupan energi dari bekal adalah antara 350–580 kkal, protein 11–58 gram, lemak 2–32 gram, dan karbohidrat 21–79 gram. Sejalan dengan *Buku Gizi Seimbang Remaja*, konsumsi makanan yang seimbang dan beragam, termasuk buah, sayur, dan sumber protein nabati dan hewani, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah risiko stunting serta gangguan konsentrasi (Hayati, 2021).

## PENUTUP

### Simpulan

1. Keberagaman menu bekal makan siang masih tergolong rendah. Hasil analisis menggunakan *Dietary Diversity Score* (DDS) selama dua hari menunjukkan bahwa sebagian besar bekal hanya terdiri dari 2 kelompok pangan, yaitu makanan pokok dan lauk

hewani. Sayuran, buah-buahan, dan sumber protein nabati jarang ditemukan dalam bekal yang dibawa anak.

2. Kandungan zat gizi makro dalam bekal makan siang belum mencukupi kebutuhan harian. Pada prinsip gizi seimbang yang menyatakan bahwa makan siang idealnya memenuhi sekitar 30% dari kebutuhan energi dan zat gizi harian. Rata-rata energi hanya memenuhi sekitar 24,7% dari kebutuhan harian, dengan protein 68,9%, lemak 27,7%, dan karbohidrat 20%. Meskipun asupan protein cukup tinggi, sumber makanannya masih terbatas, lauk hewani, dan kurang sayur serta buah. Akibatnya, asupan serat dan vitamin juga masih rendah, sehingga kualitas gizi bekal perlu ditingkatkan.

#### Saran

1. Sekolah diharapkan dapat mengadakan edukasi gizi kepada orang tua, seperti penyuluhan atau pembagian leaflet, agar orang tua lebih paham pentingnya bekal yang sehat dan beragam.
2. Guru dapat memberikan contoh menu bekal yang sehat dan bervariasi, serta memotivasi siswa untuk membawa bekal yang lengkap. Guru juga bisa melakukan pemantauan sederhana terhadap isi bekal anak.
3. Siswa diharapkan lebih peduli terhadap keberagaman dan kandungan gizi bekal makanan yang lebih beragam, tidak hanya nasi dan lauk, tetapi juga ditambah sayur, buah, serta tahu atau tempe agar kebutuhan gizinya lebih seimbang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Anugraheni, D., Mulyana, B., & Farapti. (2019). Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar The Contribution of Packed Lunch and Energy Total to Nutritional Status in Elementary School Students. *Amerta Nutrition*, 3(1), 52–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Pramono, A., Puruhita, N., & Fatimah Muis, S. (2018). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Glzi Indonesia*, 3(1), 1858–4942.
- Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). 2022 Prevalensi Stunting Provinsi Kepulauan Riau
- Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). 2024 Prevalensi Stunting Provinsi Kepulauan Riau
- Kemendes. (2017). Pedoman Gizi Seimbang
- Rachmayanti, H., Safitri, D. E., & Maulida, N. R. (2021). Analisis Kelompok Makanan Dietary Diversity Score (Dds) Pada Remaja Usia 10-19 Tahun (Studi Literatur). *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 16–30. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.213>
- Hayati, A. W. (2021). Gizi seimbang untuk remaja: cegah stunting. In *Hidup Sehat: Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. <http://repository.pkr.ac.id/3284/1/15> Buku Gizi Seimbang Remaja Cegah Stunting\_compressed.pdf

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>