

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Az-Zuhra Islamic School Pusat, Jln. Ketitiran Simpang Baru, Garuda Sakti, Pekanbaru. Salah satu sekolah swasta berbasis Islam ini menawarkan jenjang pendidikan dasar dan menengah. Sekolah ini juga terkenal karena menerapkan nilai-nilai Islam dan pendekatan pendidikan holistik kepada siswanya. Sekolah Islam Az-Zuhra mewajibkan siswa membawa bekal makan siang dari rumah. Sekolah tidak menyediakan di kantin. Selain itu, kelas berlanjut dari pukul 07:15 hingga 16:00 WIB, sehingga siswa harus mendapatkan asupan gizi yang cukup selama berada di sekolah. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup untuk mendukung proses belajar mengajar, seperti ruang kelas yang nyaman dan lingkungan yang bersih, dan guru dan staf yang mendukung upaya menjaga kesehatan dan gizi siswa. Sekolah ini juga mendidik orang tua siswa tentang pentingnya makanan sehat dan higienis dalam bekal makan siang mereka. Kondisi ini menjadikan *Az-Zuhra Islamic School* tempat yang tepat untuk melakukan penelitian tentang keberagaman dan kandungan gizi bekal makan siang anak. Dengan adanya kebijakan wajib membawa bekal, peneliti dapat menilai asupan gizi anak yang benar-benar berasal dari rumah tanpa terpengaruh oleh konsumsi makanan dari luar, sehingga hasil penelitian lebih objektif dan relevan dengan tujuan penelitian.

#### **5.2 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 (Tabel 1). 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 Keberagaman Bekal Makan Siang Siswa Kelas 5 SD

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

Kelompok biji-bijian, umbi-umbian, padi yang dibawa responden untuk makan siang yaitu nasi, mie, kentang. Seluruh responden (100%) dalam penelitian ini membawa nasi kelompok sereal, umbi-umbian, padi sebagai ke dalam bekal makan siang mereka. Hal ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi pilihan utama dan sumber karbohidrat yang paling dominan di kalangan responden. Selain nasi, terdapat juga responden yang membawa sumber kelompok sereal, umbi-umbian, padi lainnya, yaitu mie sebanyak 16,7% dan kentang sebanyak 3,3% (Tabel 2). Meskipun persentasenya kecil, keberadaan kelompok sereal, umbi-umbian, padi alternatif ini mencerminkan adanya variasi dalam pemilihan jenis karbohidrat oleh responden dalam menyiapkan bekal. Keberagaman dalam kelompok makanan pokok penting untuk diperhatikan karena dapat meningkatkan asupan nutrisi dan mencegah kebosanan konsumsi makanan yang monoton (Kemenkes RI, 2017).

Tabel 2 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Sereal, Umbi-umbian, Padi

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
1.	sereal, umbi-	Nasi	30	0	100,0	0,0
		Roti	0	30	0,0	100,0

umbian,	Kentang	1	29	3,3	96,7
padi,	Jagung	0	30	0,0	100,0
	Mie	5	25	16,7	83,3

Kelompok daging, unggas, dan ikan yang dibawa responden untuk makan siang yaitu Ayam (63,3%) dan telur (60,0%) merupakan kelompok daging, unggas, dan ikan yang paling banyak dibawa oleh responden, sementara jenis makanan lain seperti ikan (26,7%), sosis (10,0%), bakso (6,7%), daging sapi (3,3%) (Tabel 3), daging kerbau, hati, bebek, udang dan cumi jarang atau bahkan tidak dibawa sama sekali. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan responden, ketersediaan bahan makanan di rumah, atau faktor ekonomi keluarga (Putri et al. 2022).

Tabel 3 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi Daging, Unggas, Ikan

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
2	Daging, unggas, dan ikan	Ayam	19	11	63,3	36,7
		Telur	18	12	60,0	40,0
		Daging Kerbau	0	30	0,0	100,0
		Ikan	8	22	26,7	73,3
		Daging Sapi	1	29	3,3	96,7
		Udang	0	30	0,0	100,0
		Cumi-Cumi	0	30	0,0	100,0
		Bakso	2	28	6,7	93,3
		Hati	0	30	0,0	100,0
		Bebek	0	30	0,0	100,0
		Sosis,	3	27	10,0	90,0

Kelompok kacang-kacangan yang dibawa responden dalam bekal makan siang terdiri dari tahu (16,7%) dan tempe (6,7%) Sementara jenis kacang-kacangan lainnya seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, tidak ditemukan dalam bekal makan siang responden (Tabel 4). Padahal, kelompok kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang baik serta mengandung serat, vitamin, dan mineral penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan pencernaan anak. Rendahnya keberagaman kacang-kacangan dalam bekal responden ini dapat disebabkan oleh kurangnya keberagaman menu yang

menggunakan bahan tersebut, preferensi rasa responden, atau kebiasaan makan keluarga di rumah (Insani, 2022).

Tabel 4 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi Kacang-kacangan

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
3	Kacang-kacangan	Kacang Tanah	0	30	0,0	100,0
		Kacang Merah	0	30	0,0	100,0
		Kacang Hijau	0	30	0,0	100,0
		Tahu	5	25	16,7	83,3
		Tempe	2	28	6,7	93,3

Kelompok sayuran yang dibawa responden untuk makan siang yaitu wortel (20,0%) dan buncis (10,0%), sementara jenis sayuran lain yaitu bayam (3,3%) dan labu siam (3,3%) hanya dibawa oleh sebagian kecil responden. Sayuran lain seperti kangkung, brokoli, tomat, kembang kol, kacang panjang, toge, dan sawi tidak dibawa sama sekali oleh responden (Tabel 5). Sayuran merupakan sumber penting vitamin, mineral, dan serat yang berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Kemenkes RI, 2017).

Tabel 5 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi sayuran

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
4	Sayuran	Bayam	1	29	3,3	96,7
		Kangkung	0	30	0,0	100,0
		Brokoli	0	30	0,0	100,0
		Wortel	6	24	20,0	80,0
		Tomat,	0	30	0,0	100,0
		Buncis	3	27	10,0	90,0
		Kembang	0	30	0,0	100,0
		Kol,				
		Kacang	0	30	0,0	100,0
		Panjang				
		Toge,	0	30	0,0	100,0
		Labu Siam	1	29	3,3	96,7

Sawi	0	30	0,0	100,0
------	---	----	-----	-------

Kelompok buah-buahan yang dibawa responden dalam bekal makan siang menunjukkan tidak terdapat satu pun responden (0%) yang membawa buah dalam bekal makan siang. Jenis buah yang tidak ada dibawa yaitu pisang, apel, jeruk, semangka, pear, melon, nanas, rambutan, salak dan pepaya sama sekali tidak ditemukan dalam bekal responden (Tabel 6). Padahal, penyertaan buah dalam bekal makan siang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, serta mencegah risiko kekurangan gizi mikro seperti vitamin A dan C (Kemeskes RI, 2024).

Tabel 6 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi Buah-buahan

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
5	Buah-buahan	Pisang	0	30	0,0	100,0
		Apel	0	30	0,0	100,0
		Anggur	0	30	0,0	100,0
		Jeruk	0	30	0,0	100,0
		Semangka	0	30	0,0	100,0
		Pear	0	30	0,0	100,0
		Melon	0	30	0,0	100,0
		Nanas	0	30	0,0	100,0
		Pepaya	0	30	0,0	100,0
		Rambutan	0	30	0,0	100,0
		Salak	0	30	0,0	100,0

Tidak ada satu pun responden (0,0%) yang membawa produk susu dalam bekal makan siang. Jenis produk susu yang tidak dibawa yaitu susu, yogurt, keju (Tabel 7). Rendahnya konsumsi produk susu ini dapat disebabkan oleh beberapa factor seperti preferensi anak terhadap susu, kebiasaan konsumsi dirumah, atau pertimbangan ekonomi keluarga (Wulandari et al. 2022).

Tabel 7 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi Produk Susu

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
6	Produk susu	Susu	0	30	0,0	100,0
		Yogurt	0	30	0,0	100,0
		Keju	0	30	0,0	100,0

Kelompok minyak dan lemak yang terdapat dalam bekal makan siang responden yaitu minyak goreng (100,0%) yang digunakan dalam pengolahan makanan yaitu ayam goreng dan telur goreng. Jenis minyak dan lemak lainnya yaitu mentega dan santan tidak ditemukan sama sekali dalam pengolahan makanan pada bekal makan siang responden (0,0%) (Tabel 8). Rendahnya keberagaman ini disebabkan oleh kebiasaan memasak di rumah yang cenderung menggunakan minyak goreng sebagai bahan utama, kurangnya variasi menu dalam penyajian bekal, serta keterbatasan pengetahuan atau preferensi keluarga terhadap penggunaan jenis lemak lain seperti mentega atau santan dalam menu anak (Kemenkes RI, 2017).

Tabel 8 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak Dikonsumsi minyak dan Lemak

No	Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Jumlah			
			Dibawa (n)	Tidak dibawa (n)	Dibawa (%)	Tidak dibawa (%)
7	Minyak dan lemak	Minyak Goreng	30	0	100,0	0,0
		Mentega	0	30	0,0	100,0
		Santan	0	30	0,0	100,0

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa keberagaman bekal makan siang responden masih tergolong rendah. Mayoritas responden hanya membawa dua kelompok pangan, yaitu kelompok biji-bijian, umbi-umbian, padi yaitu nasi, kentang dan kelompok daging, unggas, ikan yaitu ayam atau telur. Kelompok sayuran, buah-buahan, produk susu, serta kelompok kacang-kacangan yaitu tahu dan tempe masih sangat rendah atau bahkan tidak ditemukan sama sekali. Kelompok minyak dan lemak yaitu Minyak goreng menjadi satu-satunya sumber

lemak yang digunakan dalam pengolahan makanan, tanpa variasi dari santan atau mentega. Kurangnya keberagaman ini dapat berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak (Kemenkes RI, 2017).

### 5.3 Kandungan Gizi Bekal Makan Siang

Zat gizi makro yang dianalisis meliputi energi (kkal), protein, lemak, dan karbohidrat. Hasilnya kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak usia 10–12 tahun untuk mengetahui apakah mana bekal makan siang tersebut memenuhi kebutuhan anak.

Tabel 9 Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Siswa Kelas 5 SD

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

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).

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).

Meskipun kandungan proteinnya cukup tinggi dan dapat memenuhi dua pertiga kebutuhan harian, kualitas gizi bekal masih belum optimal. Idealnya, bekal makan siang tidak hanya memenuhi rasa kenyang, tetapi juga mampu menyuplai berbagai zat gizi penting. Konsep "Isi Piringku" dalam Pedoman Gizi Seimbang menekankan bahwa setengah piring sebaiknya berisi sayur dan buah, dan sisanya terdiri dari protein (nabati dan hewani) serta karbohidrat kompleks (Hayati, 2021). Peningkatan edukasi kepada orang tua tetap diperlukan, terutama terkait komposisi gizi seimbang dalam bekal agar mendukung tumbuh kembang dan prestasi belajar anak.