



## Tinjauan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci

Tio Prendi, Kamal Firdaus, Darni, Hilmainur Syampurma

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[tioprendi01@gmail.com](mailto:tioprendi01@gmail.com), [dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com), [darni\\_po@fik.unp.ac.id](mailto:darni_po@fik.unp.ac.id),  
[hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id)

Kata kunci : **Status gizi.**

Abstrak : penelitian initujuan untuk mengetahui tingkat Status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci.penelitianbersifat deskriptif. Populasi berjumlah 255 orang. Sampel 55 orang.Teknik digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian mengukur berat badan dan tinggi badan. Data di analisis menggunakan teknik presentase. Hasil penelitian menunjukkan: (1). sampel Pa 26: 0 orang (0,0%) berada pada kategori Sangat Kurus, 4 orang (15,38%) berada pada kategori Kurus, 19 orang (73,08%) berada pada kategori Normal, 2 orang (7,69%) berada pada kategori Gemuk, dan 1 orang (3,85%) berada pada kategori Obesitas. (2). sampel Pi 29: 0 orang (0,0%) berada pada kategori Sangat Kurus , 2 orang (6,90%) berada pada kategori baik, 23 orang (79,31%) berada pada kategori Normal, 2 orang (6,90%) berada pada kategori Gemuk, dan 2 orang (6,90%) berada pada kategori Obesitas. maka dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci putra putri berada pada kategori Normal.

Keywords : *Nutritional status.*

Abstrack : *This study aims to determine the level of nutritional status of students in SMP Negeri 25 Kerinci Regency. research is descriptive. The population is 255 people. The sample is 55 people. The technique used is purposive sampling. The research instrument measures weight and height. The data were analyzed using the percentage technique. The results showed: (1). sample Pa 26: 0 people (0.0%) were in the Very Thin category, 4 people (15.38%) were in the Thin category, 19 people (73.08%) were in the Normal category, 2 people (7.69 %) is in the Obese category, and 1 person (3.85%) is in the Obesity category. (2). sample Pi 29: 0 people (0.0%) are in the Very Thin category, 2 people (6.90%) are in the good category, 23 people (79.31%) are in the Normal category, 2 people (6.90 %) are in the Obese category, and 2 people (6.90%) are in the Obesity category. it can be concluded that the nutritional status of students at SMP Negeri 25 Kerinci Regency sons and daughters are in the Normal category..*

### PENDAHULUAN

Sehat adalah salah satu tujuan pendidikan nasional dan merupakan unsur paling utama yang harus dicapai, tanpa kesehatan yang baik sulit bagi

seseorang untuk mengembangkan potensinya. Kesehatan adalah keadaan sehat,baiksecarafisik, mental,spiritualmaupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk

hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Oleh karena itu, sehat merupakan pondasi bagi kehidupan seorang manusia yang perlu dipelihara. Memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang sehat baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat lainnya yang lebih luas. Menurut Depkes dalam Mutohir (2004) Status gizi : "Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan". Menurut Hardiansyah (2018) status gizi merupakan keadaan gizi dalam tubuh yang ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi Irianto, (2007). Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut Suhardjo dalam Syampurma, H. (2018). Sedangkan menurut Ariyasa (2016) mengatakan: "Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya.

Berdasarkan pengamatan hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci menemukan postur siswa ada yang tinggi, terlalu rendah, terlalu kurus dan ada pula yang terlalu gemuk yang tidak sesuai dengan usianya. Disaat

pembelajaran penjasorkes ditandai dengan adanya siswa yang lesu, dan kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas yang sedang berlangsung. . Yang terjadi salah satu rendahnya hasil pembelajaran pjok karena salah satu faktornya dugaan status gizinya, kurangnya konsumsi makanan bergizi serta rendahnya tingkat pengetahuan ilmu gizi yang di dapatkan oleh mereka baik dari sekolah, keluarga, orang tua ataupun dari penyuluhan di masyarakat. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas maka penulis ingin meneliti mengenai "Tinjauan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci jumlah 255. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*. Di kutip dari sugiyono (2010) "purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang di peroleh nanti bisa lebih representatif" dalam penelitian ini ditetapkan sampel hanya pada kelas VII A dan VII B berjumlah 55 orang putra putri. adapun pertimbangan sampel tersebut adalah karena kedua kelas tersebut memiliki hari yang sama dalam mata pelajaran penjasorkes (PJOK) di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci. pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan peserta

didik. Pengukuran status gizi yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah status gizi menurut kemeskes 2010

$$IMT = \frac{BB(\text{kg}) \text{ saat penimbangan}}{TB(\text{m}^2) \text{ meter}}$$

Hasil penghitungan indeks masa tumbuh disesuaikan dengan tabel katagori dibawahini:

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
	Sangat kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

**Sumber** :Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor :1995/Kmenkes/Sk/XII/2010. Tentang standar Antropometri Penilaian Status Gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

### 1. Status Gizi Siswa Putra

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada putra yang

berjumlah 26 orang. Distribusi frekuensi skornya dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<-3 SD	0	0%	Sangat Kurus
2	-3 SD Sampai <-2 SD	4	15,38%	Kurus
3	-2 SD Sampai 1 SD	19	73,08%	Normal
4	>1 SD Sampai 2 SD	2	7,69%	Gemuk
5	> 2 SD	1	3,85%	Obesitas
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>	

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa putra dapat dikelompokan 5 katagori yaitu 0 siswa termasuk kedalam katagori sangat kurus (0%), 4 siswa termasuk kedalam katagori kurus (15,38), 19 siswa termasuk kedalam katagori normal (73,08%), 2 siswa termasuk kedalam katagori gemuk (7,69), 1 siswa termasuk kedalam katagori obesitas (3,85%).

### 2. Status gizi siswa putri

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada sisiwa putri yang berjumlah 29 orang. Distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<-3 SD	0	0%	Sangat Kurus
2	-3 SD Sampai <-2 SD	2	6,90%	Kurus
3	-2 SD Sampai 1 SD	23	79,31%	Normal
4	>1 SD Sampai 2 SD	2	6,90%	Gemuk
5	> 2 SD	2	6,90%	Obesitas
<b>Jumlah</b>		<b>29</b>	<b>100%</b>	

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa putri juga dikelompokkan dalam 5 katagori yaitu: 0 siswa putri termasuk dalam katagori sangat kurus (0%), 2 siswa putri termasuk dalam katagori kurus (6,90%), 23 siswa puri termsuk dalam katagori normal (79,3%), 2 siswa putri termasuk katagori dalam katagori gemuk (6,90%), 2 siswa putri termasuk dalama katagori obesitas (6,90%).

### 3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah pertama Negeri 25 Kabupaten kerinci.

Data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra dan putri sekolah menengah pertama negeri 25 Kabupaten Kerinci yang berjumlah 55 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<-3 SD	0	0%	Sangat Kurus
2	-3 SD Sampai <-2 SD	6	10,91%	Kurus
3	-2 SD Sampai 1 SD	42	76,36%	Normal
4	>1 SD Sampai 2 SD	4	7,27%	Gemuk
5	> 2 SD	3	5,45%	Obesitas
<b>Jumlah</b>		<b>55</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci dapat di kelompokkan dalam 5 katagori yaitu 0 orang siswa termasuk dalam 5 katagori yaitu 0 orang siswa termasuk dalam katagori sangat kurus (0%), 6 orang siswa termasuk dalam katagori kurus (10,91%), 42 orang siswa termasuk dalam katagori Normal (76,36%), 4 orang siswa termasuk dalam katagori gemuk (7,27%), 3 orang siswa termasuk dalam katagori obesitas (5,45%).

## PEMBAHASAN

Status gizi adalah keadaan gizi seseorang, sebagaimana yang di kemukakan Zarwan, Edwarsyah (2019) "Status gizi adalah keadaan keadaan kesehatan individu atau kelompok yang dikemukakan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang

diproleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya secara antropometri”

Bahwa dengan kondisi kesehatan individu / kelompok kebutuhan energi dan pangan akan berdampak pada fisik yang baik dan di ataur secara antropometri , yang dikatakan antropometri disini adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh. Dan ada kererkaitan yang kuat dimana antara makanan, tubuh manusia, serta lingkungan hidup manusia yang salingmemiliki peran penting terhadap keadaan kesehatan seseorang maka dengan adanya status gizi dapat memiliki pencapaian yang optimal.

Bagi anak sekolah, tentu gizi seimbang sangat penting Almatier (2002), pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidarat (terutama berkarbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak. Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya.

Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang

dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, kekurangan energi berasal dari makanan yang menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, berkerja dan malakukan aktivitas orang menjadi malas, merasa lemah dan produktivitas kerja menurun, selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikir. Otak mwncapaibentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi dengan demikian jelaaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembagn sumber daya manusia.

Hasil penelitian status gizi dari 55 sampel siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci tergambar bahwa sebagian besar status gizi siswa putri dan putra berada pada kategori “Normal” Dan satu sampel tidak di masukan dikerenakan sampel terlalu eksetrim yang di mana diluar rata-rata dari pengukuran . Namun tidak sedikit juga siswa memiliki status gizi kurang ataupun berlebih dari 55 sampel siswa putra dan putri yang diteliti,diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut. Klasifikasi “sangat kurus” frekuensi = 0 orang (0 %), “Kurus” frekuensi = 6 orang (10,91%), “Normal” frekuensi = 42 orang (76,36%), Gemuk frekuensi = 4 orang (7,27%), Obesitas frekuensi = 3 orang (5,45%).Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa yang memiliki status gizi yang baik tentu siswa tersebut telah

mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan mereka, selanjutnya siswa yang memiliki status gizi kurus dan kurus sekali tentu siswa itu belum mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan tubuh serta siswa yang memiliki status gizi gemuk atau obesitas tentu siswa tentunya siswa yang mengonsumsi makanan yang berlebihan di butuhkan tubuh tanpa juga diringi dengan olahraga, pengeahuan gizi kurang, keadaan ekonomi orang yang kurang baik. dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa ini salah satu adalah: 1) tingkat ekonomi atau pendapatan orang tua, 2) tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, 3) faktor anggota keluarga, 4) faktor lingkungan, 5) ketersediaan bahan pangan dan lainnya.

Meskipun secara keseluruhan status gizi siswa-siswi kelas VII a dan VII b di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci normal, akan tetapi ada yang perlu mendapat perhatian seperti ada yang kurus, gemuk serta obesitas . jadi, bagaimana cara mengurangi jumlah siswa yang berada pada katagorigemuk menjadi normal, bahkanjika bisa bukan hanya katagori gemuk saja yang di rubah, bahkan katagori lainnya juga. Karena status gizi sangat penting bagi anaksekolah kerena dalam masa pertumbuhan, maka dari itu bukan hanya siswa saja melainkan kita juga perlu menjaga gizi dengan baik sehingga membuat kita lebih semangat dalam melakukan aktivitas baik itu akademik maupun non akademik.

Maka solusi agar sisa dapat mencukupi gizi mereka, siswa tersebut dianjurkanmemperhatikan pola mkan mereka sehari-hari. Jika siswa tersebut memiliki status gizi sangat kurus atau kurus, maka siswa tersebut harus banyak memakan makanan yang bergizi seperti “empat sehat lima sempurna”, dan bagi siswa yang memiliki status gizi gemuk atatau obesitas, maka siswa tersebut harus mengurangi makanan yang mengandung lemak dan membatasi pada makan yang berlebihan.

Terlepas dari pada itu siswa tersebut harus diberika juga penyuluhan, denganpenyulungan informasi yang di berikan bisa merata sampainya kepada orang tua siswa maupun guru yang mengajar, jadi pemantauan status gizi anak juga tidak terbatas di sekolah, namun juga bisa dilakukan dirumah oleh orang tua, keren bagaimanapun orang tua adalah orang yang paling dekat keberadaanya dengan siswa tersebut.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Hasil penelitian status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci dari hasil pengukuran status gizi siswa SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci termasuk Normal.

## DAFTAR PUSTAKA

Almetsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Ariyasa. 2016. *Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng*. Jurnal Virgin. Jilid II. No.1 (Online). Diakses 3 oktober 2018.
- Hardiansyah, S. 2018. *Tinjauan Status Gizi Guru Pemjasorkes Sekolah Dasar Di Kecamatan Sungai Beramas*. Jurnal JPDO, 1 (1), 161-165
- Hilmainur, S 2018. *Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang*. Jurnal Menssana, 3(1), 88-99.
- Kemendes RI. 2010. keputusan menteri kesehatan Republik Indonesia NO.1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak,(IMT/U)
- Mutohir, T. Cholik, dkk. 2004. *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dijen olahraga, DepDiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Zarwan, Z., &Edwarsyah, E. 2019. *Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih Pplp Sumatera Barat*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 21-26.