



Tinjauan Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya

Akmal Agus Suhendra, Eldawaty, Kamal Firdaus, Rika Sepriani

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

akmalsuhendra08@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id,

dr.kamal.firdaus.mkes.aifo@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata kunci : **Status Gizi**

Abstrak : Masalah dalam penelitian adalah banyaknya siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Diduga salah satu penyebabnya adalah status gizi yang tidak baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Dimana sampel diambil 50% dari jumlah populasi, Dengan demikian sampel penelitian berjumlah 53 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa dan siswi. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Secara keseluruhan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya termasuk dalam status gizi kategori gizi baik.

Keywords : **Nutrition Status.**

Abstrack : *The problem in this research is the number of students who have a body weight that is not in accordance with their age. It is suspected that one of the causes is poor nutrition. The purpose of this study was to determine the nutritional status of State Elementary School 09 Timpeh, Dharmasraya Regency. This type of research was descriptive. The population in this study amounted to 106 people. The sampling technique used stratified random sampling where the sample was taken 50% of total population. This the research sample amounted to 50 people. The collection technique by weighing the weight and measuring the height of students. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of the study are: Overall nutrition status of State Elementary School 09 Timpeh, Dharmasraya Regency included in the good category of nutrition status.*

PENDAHULUAN

Salah satu tolak ukur untuk mengetahui kesehatan yaitu dengan mengetahui status gizi. Gizi menjadi salah satu faktor penting dalam

menunjang kesehatan dan pertumbuhan jasmani anak, oleh karena itu untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat diperlukan asupan gizi yang cukup sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) RI No 28 Tahun 2019, pasal 1 dan 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah : "Suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. (2) AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral".

Berdasarkan uraian di atas, maka angka kecukupan gizi (AKG) merupakan suatu nilai yang digunakan untuk menentukan jumlah zat gizi tertentu yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Dimana angka kecukupan gizi (AKG) meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Dengan demikian untuk mendapatkan status gizi yang baik tentunya harus didukung oleh asupan gizi yang baik sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Menurut Mutohir (2014:92) "Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain". Menurut Edwarsyah (2012:57) "Status gizi sebagai status kesehatan

yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi".

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, tidak bergairah. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Menurut Eldawaty (2020:22) Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : "(1) Penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan". Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak antara lain : Tingkat pendidikan, pengetahuan, keterampilan keluarga tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan.

Keadaan gizi kurang dapat ditemukan pada setiap kelompok masyarakat. Pada hakikatnya keadaan

gizi kurang dapat dilihat sebagai suatu proses kurang asupan makanan ketika kebutuhan normal terhadap satu atau beberapa zat gizi tidak terpenuhi. Anak sekolah yang kekurangan gizi disebabkan oleh kekurangan gizi pada masa balita dan kurangnya konsumsi gizi yang seimbang dalam makanannya sehari-hari sehingga tidak adanya pencapaian pertumbuhan yang sempurna pada masa berikutnya.

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan bagi bangsa dan negara. Mereka merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah kurang gizi. Rendahnya status gizi anak-anak sekolah akan berdampak negatif pada peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Menurut Eldawaty (2020:22) "Anak merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan penyakit. Anak dengan kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia".

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa pemenuhan gizi seimbang memiliki berbagai manfaat yang sangat baik bagi anak, bukan hanya peran sebagai pembentukan fisik yang ideal saja tetapi juga memberikan sumber tenaga sebagai penunjang aktifitas anak. Sebagai contoh pada anak yang mengalami kekurangan gizi akan terlihat lemas, kurang bersemangat dan pasif, tentunya hal ini dapat mengganggu kegiatan belajar anak sehingga pembelajaran tidak dapat berjalan secara

maksimal. Selain itu gizi yang seimbang akan meningkatkan kecerdasan anak. Dengan cerdasnya anak tentunya akan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan terhadap siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya pada hari Kamis tanggal 7 Juli 2022. yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), penulis melihat banyaknya siswa dan siswi yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Namun belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Ada dugaan hal ini disebabkan oleh, status gizi, tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Dimana sampel diambil 50% dari jumlah populasi, Dengan demikian sampel penelitian berjumlah 53 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa dan siswi. Data dianalisis dengan menggunakan

statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

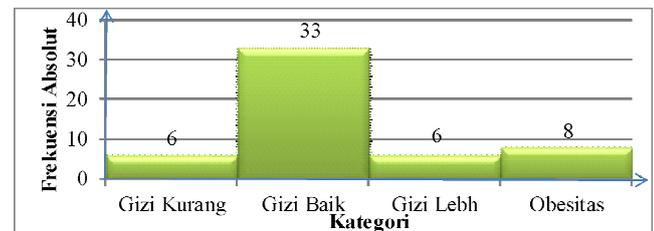
Berdasarkan hasil analisis deskriptif status gizi siswa dari 53 siswa dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus Indeks Masa Tubuh (IMT), diperoleh rerata hitung (*mean*) = 17,68, standar deviasi = 5,93, nilai terendah (minimum) = 11,28 dan nilai tertinggi (maksimum) = 36,45. Selanjutnya distribusi frekuensi data status gizi siswa disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa

No	Kategori Status Gizi	Amban g Batas (Z-Score)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	Gizi kurang (<i>Thinness</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD	6	11,32
2	Gizi baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd +1 SD	33	62,26
3	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD	6	11,32
4	Obesitas (<i>Obese</i>)	> + 2 SD	8	15,09
Jumlah			53	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, dari 53 siswa, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi kurang, 33 orang (62,26%) siswa memiliki status gizi kategori gizi baik, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi lebih

dan 8 orang (15,09%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 17,68 termasuk dalam status gizi kategori gizi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Status Gizi Siswa

PEMBAHASAN

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kebugaran dan kesehatan secara umum. Menurut Sepriadi (2017:201) "Status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan". Menurut Zarwan (2019:23) "Status Gizi adalah kondisi ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan". Menurut Sefri (2018:162) "Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode lama".

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa status

gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian kekurangan energi berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian dari status gizi dari 53 siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi kurang, 33 orang (62,26%) siswa memiliki status gizi kategori gizi baik, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi lebih dan 8 orang (15,09%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 17,68 termasuk dalam status gizi kategori gizi baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 53 orang siswa 6 orang siswa diantaranya mempunyai status gizi kurang, Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, faktor keturunan atau genetik dan kebiasaan makan.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki status gizi kurang tentunya siswa ini belum mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka, hal ini mungkin disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, keadaan ekonomi orang yang kurang baik. Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status

gizi siswa siswi ini, salah satunya adalah : 1) Pengetahuan gizi, 2) Status ekonomi orang tua, 3) Faktor keturunan atau genetik dan 4) Kebiasaan makan.

Menurut Kamal (2018:2) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak, dapat kita bayangkan bagaimana terganggunya pertumbuhan dan perkembangan para balita dan anak-anak usia sekolah yang kurang diperhatikan pemberian/pengaturan makanan yang bergizi. Kemungkinan besar mereka akan menjadi manusia-mansuia dewasa yang bertubuh tidak/ kurang sehat, berdaya pikir yang tidak kurang cakap, berkegiatan kerja yang rendah, tidak lincah, kurang bersemangat,

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 53 orang siswa 6 orang siswa diantaranya mempunyai status gizi lebih dan 8 orang siswa yang memiliki status gizi obesitas, hal ini mungkin disebabkan karena masukan kalori yang melebihi pemakaian kalori untuk memelihara dan pemulihan kesehatan yang berlangsung cukup lama. Akibat kelebihan kalori tersebut akan disimpan ke dalam jaringan lemak. Hal ini yang disebabkan oleh : "1) Faktor pola makanan, 2) Kurang berolahraga, 3) Psikologis, 4) Bakat gemuk, 5) Enzim, 6) Hormon, 7) Metabolisme, 8) Pengaruh obat-obatan".

Dari uraian di atas, jelas banyak faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kelebihan gizi dan obesitas, dengan demikian, untuk menghindari kelebihan gizi dan obesitas, maka harus diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, bagi siswa yang gemuk harus memperhatikan faktor-faktor tersebut, karena gizi lebih dan obesita menyebabkan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi atau tekanan, diabetes, jantung koroner, hati dan kandung empedu.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 53 orang siswa 33 orang siswa diantaranya mempunyai status gizi baik, tentunya siswa tersebut telah mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan tubuh mereka. Status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Anak yang mempunyai status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya dapat melaksanakan tugas-tugas sehari-hari dengan baik (belajar dan bermain).

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. yang memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas adalah : Guru memberikan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik dan tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan kegemukan dan obesitas

serta orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Status gizi dari 53 siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi kurang, 33 orang (62,26%) siswa memiliki status gizi kategori gizi baik, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi lebih dan 8 orang (15,09%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 17,68 termasuk dalam status gizi kategori gizi baik. Secara keseluruhan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya termasuk dalam status gizi kategori gizi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, dkk. 2014. *Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Edwarsyah. 2012. *Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Siswa dan Siswi MTsN Negeri Durian Tarung*. Jurnal JPDO, 3(6), 55-65
- Eldawaty, E. 2020. *Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO, 3(6), 21-23.
- Kamal. Firdaus. 2018. *Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah*

- Pertama Negeri 4 Padang. Jurnal Menssana. Volume 1 Nomor 2, hal 1-6.*
- Kemenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.* Jakarta : Kemenkes RI.
- Sepriadi. 2017. *Pengaruh motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.* Jurnal Penjakora , 4 (1), 77-89
- Sefri, Hardiansyah. 2018. *Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas.* Jurnal JPOD. Volume 1 Nomor 1, hal 161-165
- Toho. Cholik. Mutohir. dkk, 2014. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak.* Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Zarwan. 2019. *Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih PPLP Sumatea Barat.* Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 21-26