



## Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

**Yode Zulia Putra, Edwarsyah, Hendri Neldi, Sepriadi**

Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[yodeyuliaputra01@gmail.com](mailto:yodeyuliaputra01@gmail.com) [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com)

[hendrineldi62@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi62@fik.unp.ac.id) [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)

### Kata Kunci : Status Gizi

**Abstrak** : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengungkapkan tentang Status gizi siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Sampel yang dipilih adalah sampel yang tidak disibukan dengan ujian akhir. Jumlah sampel sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan melakukan pengukuran pada Indek Masa Tubuh (IMT) siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah  $P=f/n \times 100\%$ . Status Gizi Siswa Putra di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 13 orang siswa pura adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 15 orang atau (93,75%) siswa, memiliki IMT normal 1 orang atau (6,25%), dan memiliki IMT gemuk 0 orang atau (0%) siswa. Sedangkan Status Gizi Siswa Putri di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 17 orang siswa pura adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 24 orang atau (92,31%) siswa, memiliki IMT normal 2 orang atau (7,69%), dan memiliki IMT gemuk 0 orang atau (0%) siswa

### *Keywords : Nutritional Status*

**Abstract** : *This research is a descriptive research to reveal about the nutritional status of students in physical education learning. The selected sample is a sample that is not preoccupied with final exams. The number of samples is 42 people. The data collection technique was by observing and measuring the Body Mass Index (BMI) of students who were selected as the research sample. The analysis technique in this study is  $P=f/n \times 100\%$ . The nutritional status of male students found that the nutritional status processed through the BMI of 13 temple students was that 15 students had a thin BMI or (93.75%), had a normal BMI of 1 person or (6.25%), and had BMI fat 0 people or (0%) students. While the nutritional status of female students was found that the nutritional status processed through the BMI of 17 temple students were those who had a thin BMI of 24 people or (92.31%) students, had a normal BMI of 2 people or (7.69%), and have fat BMI 0 people or (0%) students*

## PENDAHULUAN

UNICEF menjelaskan ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik (Chikhungu et al., 2014).

Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi balita (Santoso et al., 2013). Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi itu tergantung dengan ekonomi, politik, sosial dan gaya hidup, apabila gaya hidup kita bersih, sehat, dan selalu memperhatikan apa yang kita konsumsi maka itu akan mempengaruhi status gizi.

## METODE

Untuk mengukur status gizi yang digunakan adalah perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh direktorat Gizi Departemen kesehatan Republik Indonesia, yaitu berat badan

(dalam satuan kilogram) dibagi kuadrat tinggi badan (dalam satuan meter). Adapun rumus dari perhitungan status gizi berdasarkan IMT yang dikutip dari (Direktorat Gizi Departemen kesehatan Republik Indonesia 2013). yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Untuk menentukan kategori dari status gizi anak, digunakan kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia:

**Tabel 1. Klasifikasi IMT untuk anak Usia 5 - 18 tahun**

Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 - 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

*Sumber : Hartono, (2000 : 53)*

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan instrumen tes. Adapun data yang diambil dalam penelitian ini adalah data Status Gizi siswa/siswi.

- a. Teknik pengumpulan berat badan siswa dengan menggunakan timbangan dalam bentuk satuan kilo gram (kg) yaitu:
  - 1) Pendapatian yang meliputi nama siswa, umur dan jenis kelamin.
  - 2) Meletakkan timbangan injak di lantai yang rata.
  - 3) Sebelum menimbang timbangan injak harus dalam posisi jarum angka 0 (nol).

- 4) Siswa ditimbang dengan melepas sepatu, topi, dan meletakkan barang yang dibawa.
- 5) Posisi siswa berdiri tegak lurus pandangan lurus ke depan dan kedua kaki berada pada timbangan.
- 6) Peneliti membaca angka pada jarum timbangan injak dengan posisi di depan timbangan injak.



**Gambar 2. Timbangan Berat Badan**

- b. Teknik yang digunakan untuk mengukur tinggi badan siswa menggunakan meteran dalam bentuk satuan centi meter (cm), yaitu:
- 1) Pendapatan yang meliputi nama siswa, umur dan jenis kelamin.
  - 2) Pengukuran tinggi badan siswa/siswi dengan menggunakan alat ukur Microtoise dalam satuan centi meter (cm).
  - 3) Test dipanggil satu persatu berdasarkan absensi kehadiran.
  - 4) Sewaktu diukur harus berdiri tegap dan kaki tidak boleh di jinjit.
  - 5) Ketika test diukur, maka dilihat beberapa tinggi badan siswa tersebut.
  - 6) Menghitung indeks massa tubuh menurut BB/TB sampel.
  - 7) Melihat interpretasi gizi siswa dengan pedoman tabel gizi yang ditetapkan oleh DEPKES RI tahun 2010 berdasarkan umur.



**Gambar 3. Alat ukur tinggi badan**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat Analisis dan pembahasan yang dikemukakan pada bab ini adalah yang berkaitan terhadap Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari observasi lapangan kemudian diolah dengan teknik analisis deskriptif. Untuk mendapatkan data tentang hasil Status Gizi Siswa siswa, penulis mengambil data menggunakan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh). Berpedoman pada tujuan dan pernyataan penelitian yang dilakukan melalui Tes IMT kepada siswa, maka dapat diketahui analisis ini mencakupi beberapa Variabel yang diteliti tentang status gizi siswa.

### A. Analisis Data

Analisis Merupakan suatu analisa untuk menentukan suatu hasil Penelitian. Pada analisis ini semua hasil dari status gizi dari sampel disusun menurut tinggi dan berat badan sampel yang disusun menurut kelompok kelas, selanjutnya diolah dalam bentuk persentase. Variabel yang akan diteliti adalah status gizi dilihat dari gizi siswa putra dan putri di masing masing kelas IV dan V a sebagai berikut :

## 1. Status Gizi Putra

Menentukan bagaimana cara melihat Tinjauan Status Gizi Siswa Putra di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dapat dilihat dari Faktor Status gizi siswa Putra dari kelas IV dan V. Untuk melihat Status Gizi Siswa di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, maka harus dilihat dulu bagaimana keadaan status gizi siswa yang dijadikan sampel tersebut. Untuk mengetahui baik dan buruknya status gizi siswa maka dapat di analisis melalui IMT (Indeks MasaTubuh) dengan membagi Berat Badan dengan tinggi badan.

$$IMT = \left( \frac{BeratBadan}{TinggiBadan^2} \right)$$

Dalam penelitian ini akan ditampilkan distribusi dari masing-masing aspek yang dinilai untuk hasil rata-rata dengan menggunakan rumus

$$IMT = \left( \frac{BeratBadan}{TinggiBadan^2} \right)$$

Dari table hasil IMT kelas IV dan V untuk penilaian gizi putra diatas di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 16 orang siswa putra adalah yang memiliki IMT kurus sebanyak 15 orang dengan ukuran IMT 17,0 – 18,4. Siswa yang berukuran normal 1 orang dengan ukuran IMT 18,4-25,0. Sedangkan untuk ukuran IMT Gemuk sebanyak 0 orang dengan ukuran IMT 25,1- 27,0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari table frekuensi dari beberapa banyak IMT yang timbul.

Untuk menemui distribusi frekuensi penilaian terhadap Tinjauan Status Gizi Siswa Putra di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten

Solok secara keseluruhan dalam penentuan katagorinya dapat digunakan rumus  $P = \frac{f}{n} \times 100\%$ . Untuk mengetahui status gizi tersebut dapat dilihat pada tabel dan histogram dibawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Imt ( Putra )**

No	Kategori	Skor	Persen
1	Kurus	15	93,75
2	Normal	1	6,25
3	Gemuk	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

## 2. Status Gizi Putri

Menentukan bagaimana nantinya melihat Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dapat dilihat dari Faktor Status gizi siswa Putra dari kelas IV dan V. Untuk melihat Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, maka harus dilihat dulu bagaimana keadaan status gizi siswa yang dijadikan sampel tersebut. Untuk mengetahui baik dan buruknya status gizi siswa maka dapat di analisis melalui IMT (Indeks MasaTubuh) dengan membagi Berat Badan dengan tinggi badan

$$IMT = \left( \frac{BeratBadan}{TinggiBadan^2} \right)$$

Dalam penelitian ini akan ditampilkan distribusi dari masing-masing aspek yang dinilai untuk hasil rata-rata dengan menggunakan rumus

$$IMT = \left( \frac{BeratBadan}{TinggiBadan^2} \right)$$

Dari table hasil IMT kelas Va untuk penilaian gizi purti diatas di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 26 orang siswa putri yaitu: IMT kurus sebanyak 24 orang dengan ukuran IMT 17,0 – 18,4. Siswa yang berukuran normal 2 orang dengan ukuran IMT 18,4-25,0. Sedangkan untuk ukuran IMT Gemuk sebanyak 0 orang dengan ukuran IMT 25,1- 27,0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari table frekuensi dari beberapa banyak IMT yang timbul :

Untuk menemui distribusi frekuensi penilaian terhadap Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 13 Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok secara keseluruhan dalam penentuan katagorinya dapat digunakan rumus  $P = \frac{f}{n} \times 100\%$ . Untuk mengetahui status gizi tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini:

## SIMPULAN

1. Status Gizi Siswa Putra di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 16 orang siswa pura adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 15 orang atau 93,75%. Siswa yang berukuran normal 1 orang 6,25%. Sedangkan untuk ukuran IMT Gemuk sebanyak 0 orang atau 0%.
2. Status Gizi Siswa Putri di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 26 orang siswa putri adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 24 orang atau 92,31%. Siswa yang berukuran normal 2 orang 7,69%. Sedangkan untuk ukuran IMT Gemuk sebanyak 0 orang atau 0%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- RI,2000. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : Rajawali
- Seto, Sagung. 2001. *Gizi Dalam daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022).  
Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegeran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa ppls cabang pencak silat sumatera barat