



Tinjauan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat

Aditiya Afdal, Arsil, Edwarsyah, Andre Igoresky

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
adityaafdal8@gmail.com, arsilfik@gmail.com, syahedwar@yahoo.co.id, andre.igo88@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Status Gizi

Abstrak : Masalah dalam penelitian yaitu siswi kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes karena kegiatan belajarnya lebih banyak kegiatan fisik, tidak sedikit dari mereka yang duduk-duduk seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran berlangsung, bermalas-malasan melakukan aktivitas olahraga dan tidak sedikit pula terlihat ada siswi yang mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, banyak diantara mereka setelah sampai di sekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan sehat. Hal ini tampak pada kondisi fisiknya yang kurang seimbang, terlihat dari postur tubuh siswi dimana tidak ada keseimbangan antarberat badan dan tinggi badan sehingga postur tubuhnya terlihat tidak ideal, sehingga tubuh mereka dalam keadaan kurus ataupun terlihat gemuk. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan. Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dengan menggunakan angket yang disebarakan kepada siswi selaku responden. teknik pengumpulan data adalah dengan melakukan tes dan pengukuran tentang tinggi dan berat badan, serta membuat dan memberikan berkas angket kepada siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat yang terpilih menjadi sampel penelitian ini. 1. Tingkat pengetahuan gizi siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi 8 orang (23,52%) baik, 19 orang (55,88%) cukup, 7 orang (20,58%) kategori kurang baik, dengan rata-rata 54,97 tergolong cukup baik berada pada klasifikasi CUKUP. 2. Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi memiliki berat badan ideal 1 orang (2,94%), kelebihan berat 20 orang (58,82%), kekurangan berat badan 13 orang (38,24%). semoga kedepannya siswi dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi.

Keywords: *Nutritional Knowledge and Nutritional Status*

Abstract: *The problem in the study was that the students were less enthusiastic about participating in the Penjasorkes learning process because their learning activities were more physical activities, not a few of them sat around like tired people during class hours, were lazy to do sports activities and not a few also saw students sleepy during the learning process. In addition, many of them after arriving at school buy food or snacks that are less nutritious and healthy. This can be seen in their unbalanced physical condition, seen from the posture of the female students where there is no balance between body weight and height so that their body posture does not look ideal, so their bodies are thin or look fat. The types of data in this study are primary data and secondary data. Primary data is data obtained or collected directly in the field. The primary data in this study*

were obtained directly by using a questionnaire which was distributed to female students as respondents. The data collection technique was by conducting tests and measurements of height and weight, as well as making and giving questionnaires to female students of SMA Negeri 4 Bukittinggi City, West Sumatra Province who were selected as the sample of this study. 1. Level of nutritional knowledge of SMA Negeri 4 Bukittinggi City 8 students (23.52%) good, 19 people (55.88%) moderate, 7 people (20.58%) poor category, with the average of 54.97 is quite good in the ENOUGH classification. 2. Students of SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi have an ideal body weight of 1 person (2.94%), 20 people are overweight (58.82%), 13 people are underweight (38.24%). Hopefully in the future students can increase knowledge about nutrition.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Kegiatan pembelajaran di sekolah yang diikuti oleh peserta didik dalam satu hari cukup banyak. Mereka bisa mengikuti tiga hingga empat mata pelajaran dalam sehari. Apalagi untuk siswa tingkat SMA yang dalam satu jam mata pelajarannya terdiri dari 45 menit, maka dibutuhkan suatu konsentrasi untuk dapat mengikuti setiap mata pelajaran terutama pada saat mereka mengikuti mata pelajaran Penjasorkes yang membutuhkan tenaga lebih dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, maka para siswi harus mendapatkan kecukupan akan gizi dengan baik. Apabila kecukupan gizi terpenuhi, maka siswi dapat mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapainya suatu tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007) “Istilah gizi berasal dari bahasa Arab yaitu “giza” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “nutrition” yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi”. Sedangkan menurut Almatsier (2004) Zat gizi merupakan “Ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh

untuk melakukan fungsinya yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”. Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Eldawaty & dkk, 2023). Edwarsyah dan Suganda (2021) menyatakan pendidikan kesehatan meliputi pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan dan kesehatan pribadi. Menurut Sepriadi (2017) gizi berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi. Hal yang hampir sama disampaikan oleh Hardiansyah (2018) status gizi dipengaruhi oleh keadaan makanan yang dikonsumsi. Sedangkan Syampurma (2018) berpendapat bahwa status gizi juga bisa dipengaruhi oleh penyakit infeksi. Menurut Mutohir (2010) “Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. Status gizi adalah keadaan gizi seseorang, sebagaimana yang di kemukakan Zarwan, Edwarsyah (2019) “Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang dikemukakan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari

pangan dan makanan yang dampak fisiknya secara antropometri''Status gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak di gunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi tingkat kecukupan gizi seseorang(Rizki, W., & Rasyid, W, 2020). Status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, yang berarti bisa disebut dengan gizi normal dan malnutrisi (kekurangan dan kelebihan gizi)(Antoni, R., & Bakhtiar, S, 2019). Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa Status gizi akan dapat mempengaruhi intensitas seseorang dalam bekerja atau melakukan aktivitas sehari-hari nya, semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin banyak seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas karena tenaga yang diperoleh dari asupan gizi yang dikonsumsi sudah terpenuhi, sebaliknya semakin buruk status gizi seseorang maka akan semakin sedikit aktivitas yang dapat dilakukan oleh orang tersebut, karena tenaga yang ia keluarkan tidak terpenuhi oleh asupan gizi yang ia konsumsi.

Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi (Beck, 2000). Menerapkan prinsip-Selanjutnya kekurangan gizi pada usia muda juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Gizi Remaja Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan

kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Dedeh dan Kurniasih, 2010). Menurut Kamal, dkk (2018:1) ''Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah buruh, pedagang dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang. Status gizi adalah tingkat keadaan gizi yang diperlukan oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Asupan makanan dipengaruhi oleh zat-zat yang terkandung dalam makanan dan sangat berguna bagi tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh

Kebutuhan energi dan zat gizi diusia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan (Dedeh dan Kurniasih, 2010). Infeksi Antara status gizi dan infeksi terdapat interaksi. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismenya. Akibat adanya infeksi dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan. Jika hal ini terjadi maka zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga berkurang dan akan mempengaruhi keadaan gizi jika keadaan gizi menjadi buruk maka reaksi kekebalan tubuh akan menurun sehingga kemampuan tubuh mempertahankan

diri terhadap infeksi menjadi menurun (Kusharto & Supriasa, 2014). Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa angka kecukupan gizi merupakan banyaknya atau takaran dari zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air yang harus dikonsumsi seseorang dalam satu hari untuk dapat menjalankan fungsi tubuh sehingga seseorang tersebut tetap dalam keadaan sehat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkap tentang status gizi siswi SMA. Populasi merupakan sekumpulan objek yang diteliti yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama dari seluruh anggotanya (Ihsan, Sepriadi, & Suwirman, 2018). Populasi yang akan diteliti di dalam penelitian ini adalah Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi yang berjumlah 184 siswa. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive stratified sampling* Mengingat bahwa jumlah siswi kelas X cukup banyak yaitu berjumlah 184, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil 25% jumlah siswi dari setiap kelasnya. Maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang siswa putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi pengisian angket/ kuisioner.

HASIL

Untuk mengetahui pengetahuan gizi siswa putri SMA Negeri 4 Kota Bukit Tinggi Provinsi Sumatera Barat dapat dikumpulkan melalui kuisioner/angket, disebarkan kepada sampel yang berjumlah 34 orang. Skor pengetahuan

gizi siswa putri SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat tertinggi 80% dan terendah 47,5% dan rata-rata (*mean*) 58,97%. Untuk berat badan dan tinggi badan ideal siswa putri siswa putri yang memiliki berat badan ideal 2,94%, siswa yang memiliki berat badan berlebih sebanyak 58,82%, siswa yang memiliki berat badan yang kurang sebanyak 38,24%.

Table 1. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat

Kriteria	Fa	Fr
Baik sekali	0	0
Baik	8	23,52
Cukup	19	55,88
Kurang baik	7	20,58
Sangat kurang baik	0	0
JML	34	100
Mean	54,97	
MAX	80	
MIN	47,5	

Hasil analisis data status gizi siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi dapat dilihat pada

Table 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Berat dan Tinggi Ideal Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat

Kategori	Fa	Fr
Ideal	1	2,94%
Kelebihan	20	58,82%
Kekurangan	13	38,24%
Jumlah	34	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan penelitian yang di deskripsikan apa yang kurang dan apa yang harus di benahi dalam kategori tersebut. Penelitian ini di lakukan dengan tujuan untuk mengetahui status gizi dan berat ideal siswi SMA N 4 Bukittingggi Sumatera Barat. Dari beberapa persentase bahwa masih terdapat juga siswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hal ini dimungkinkan karena pentingnya penyuluhan - penyuluhan gizi yang dilakukan oleh pihak sekolah melalui kegiatan UKS maupun kegiatan lainnya dan juga sedikitnya jam Penjas orkes maupun jam Biologi untuk menjelaskan materi mengenai gizi ini sehingga informasi mengenai gizi sedikit sekali. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi sangat penting bagi setiap orang termasuk bagi seorang pelajar atau siswa. Siswa yang

memiliki pengetahuan gizi yang baik akan semakin memperhitungkan jenis makanan yang akan dikonsumsi, dan juga akan pandai memilih makanan yang baik dikonsumsi sehingga dengan begitu akan berdampak pada status gizinya dalam keadaan yang normal. Berdasarkan hasil analisis data tentang status gizi dan berat ideal siswi yang dilihat dari indikator berada pada kategori **cukup** Tingkat pengetahuan gizi siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi 8 orang (23,52%) baik, 19 orang (55,88%) cukup, 7 orang (20,58%) kategori kurang baik, dengan rata-rata 54,97 tergolong cukup baik berada pada klasifikasi CUKUP. Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi memiliki status gizi ideal 1 orang (2,94%), kelebihan gizi 20 orang (58,82%), kekurangan gizi 13 orang (38,24%).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004.) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
- Antoni, R., & Bakhtiar, S. 2019. Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 2(8), 21-27.
- Beck, M. (2000). Ilmu Gizi dan Diet. (terj.). *Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta*.
- Burhaein, E., & Saleh, M. (2017). Optimalisasi Pengaturan Gizi dan Aktivitas Olahraga untuk Mengatasi Obesitas Anak Tunagrahita.
- Dedeh, K., Marfuah, P., & Saeful, I. (2010). Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. *Jakarta: Kompas Gramedia*, 101-24.
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*
- Eldawaty, & dkk. (2023). Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 87-93.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(2), 161-165
- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnsl Sporta Sainatika*, 410-422.
- Kamal, F, dkk. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 1, Nomor 2, hal 1-6.
- Kusharto, C. M., & Supariasa, I. D. N. (2014). Survei konsumsi gizi. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 59.
- Mothahir, TCholikdkk. 2010. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas
- Rizki, W., & Rasyid, W. 2020. Analisis Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabalu Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai. *Jurnal JPDO*, 3(2), 6-10.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Syampurma, H. (2018). *Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang*. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99
- Zarwan, Z., & Edwarsyah, E. 2019. Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih Pplp Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21-26