



## Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Angkasa II Lanud Padang

**Robet Saputra, Edwarsyah, Hilmainur Syampurma, Eldawaty**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[robetsaputra432@gmail.com](mailto:robetsaputra432@gmail.com), [syhedwar@yahoo.co.id](mailto:syhedwar@yahoo.co.id), [hilmainursyam@yahoo.com](mailto:hilmainursyam@yahoo.com),

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

**Kata Kunci** : Status Gizi, Peserta Didik

**Abstrak** : Kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar yang terlihat tidak segar, dengan di jumpainya peserta didik yang mengantuk ketika pelaksanaan proses pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan Status gizi Peserta Didik yang belum pernah diukur. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif . Tempat penelitian ini di Sekolah Dasar di Angkasa II Lanud Padang, dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 yaitu peserta didik Sekolah Dasar di Angkasa II Lanud Padang. Dengan menggunakan Total sampling, Instrumen Body Mass Index. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi Peserta didik 62,86% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat berat, 14,29% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat ringan, dan 18,57% berada dalam kategori normal dengan klasifikasi berat badan normal. 2,86% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat ringan, 1,43% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat berat. Tinjauan status gizi peserta didik di sekolah dasar merupakan langkah penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak.

**Keywords** : *Nutritional Status, Students*

**Abstract** : *Physical fitness of elementary school students who do not look fresh, with students who are sleepy when carrying out the learning process. This relates to the nutritional status of students which has never been measured. This type of research is descriptive qualitative research. The place of this research was at the Elementary School at Angkasa II Lanud Padang, with a population of 70, namely elementary school students at Angkasa II Lanud Padang. By using Total sampling, Body Mass Index Instrument. The results showed that the nutritional status of students was 62.86% in the thin category with a severe level of underweight classification, 14.29% in the underweight category with a mild level of underweight classification, and 18.57% in the normal category with a normal weight classification. . 2.86% in the category of Obese with a mild level of overweight classification, 1.43% in the Fat category with a severe level of overweight classification. A review of the nutritional status of students in primary schools is an important step in supporting the optimal growth and development of children.*

## PENDAHULUAN

Perhatian yang berfokus pada kesehatan adalah guna mencegah terjadinya *Malnutrisi* (gizi salah) dan resiko untuk menjadi gizi kurang merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia. Status gizi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Gizi merupakan zat-zat yang ada dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh memperoleh energi yang dapat digunakan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, zat-zat tersebut seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air (Syampurma, H. 2018). Sejalan dengan itu Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan (Edwarsyah, E. 2015). Status gizi seseorang dapat menggambarkan makanan apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, jadi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Untuk itu perlu melihat adanya status gizi pada anak. Menurut Syahfrizar dan Welis (2019) "Tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap kebiasaan pola makan sehari-hari sebab apa yang dimakan atau dikonsumsi seseorang juga akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam dirinya sendiri". Menurut Hendri Neldi (2018) Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Status gizi yang baik dapat terwujud apabila tubuh memperoleh zat-zat makanan yang cukup, makanan yang dikonsumsi harus beragam agar mendapatkan gizi yang diinginkan. Karena gizi yang terdapat dalam makanan itu tidak selaras.

Gizi yang cukup sangat diperlukan oleh seorang peserta didik agar mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Menurut Hardiansyah (2018) status gizi merupakan keadaan gizi dalam tubuh yang ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Sedangkan menurut Muhajir (2017) Gizi salah ialah suatu keadaan yang disebabkan ketidak seimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Pentingnya gizi yang seimbang untuk pertumbuhan termasuk pertumbuhan otak dan kecerdasan, terutama bagi peserta didik yang aktivitas utamanya adalah belajar (Eldawaty, E. 2020). Selanjutnya menurut Supriasa (2016) "status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nurture* dalam bentuk variabel tertentu. Sesuai faktor-faktor penunjang terciptanya Status gizi yang optimal jika tubuh mendapat cukup nutrisi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, otak, kemampuan kerja dan Kesehatan umum (Willadi Rasyid, 2020). Status gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi, merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya (Asnaldi, Zulman, & Madri, 2018). Mulai dari tubuh yang sehat agar memperoleh prestasi nantinya. Sehat merupakan tiang utama yang harus diusahakan untuk menciptakan peserta didik yang berkualitas dan dapat memperoleh prestasi akademik.

Ada bermacam jenis aspek yang sanggup pengaruhi status vitamin peserta didik, antara lain yakni konsumsi vitamin yang tidak positif difaktorkan sebab faktor ekonomi. saat orang berumur tidak sanggup menokok konsumsi-asupan vitamin yang dibutuhkan oleh seseorang peserta didik, maka sanggup mempengaruhi pada status gizi peserta didik, sebab orang berumur yang tidak mampu memberikan asupan

vitamin yang rada sanggup menciptakan peserta didik selaku kandas dalam mendekati prestasinya. terbatasnya wawasan orang berumur jua sanggup pengaruhi status vitamin seseorang peserta didik. dampak orang berumur yang kurang memahami asupan-asupan makanan bergizi, serta asal asupan makananan sanggup membatasi perkembangan dan kesehatan fisik seseorang peserta didik itu. satu orang peserta didik membutuhkan makanan-makanan yang bergizi selaku faktor pendukung buat mendukung kesehatan jasmaninya mengarah prestasinya.

Terdapat permasalahan dalam hal gizi ini pada Sekolah Dasar Angasa Lunud II Padang yaitu peserta didik memiliki kesulitan dalam melakukan Gerakan pola jongkok, pola gerakan lincah, pola dorong tubuh bagian atas, pola tarikan tubuh bagian atas, pola *fleksi*, pola rotasi dan *single leg squat*. Mereka biasanya merasa kesulitan untuk melakukan hal tersebut, tidak hanya karena gerakan peserta didiknya cenderung melambat dan mudah lelah, bahkan sebagian dari mereka tidak dapat melakukan gerakan tersebut. Melihat dari analisis masalah maka penelitian ini memfokuskan pada "Tinjauan Status Gizi Peserta didik Sekolah Dasar di Angkasa II Lanud Padang".

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif (*descriptive research*). Menurut Barlian (2018), "Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya" Populasi menurut Sugiyono (2014) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan. Sehingga populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Di Angkasa II Lanud Padang. Dan sampel yang digunakan adalah sampel total. Menurut Widya (2018) sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih dari sumber data. Tempat penelitian ini di Sekolah Dasar di Angkasa II Lanud Padang.

Didalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Instrumen Body Mass Index (BMI). Jauhari (2018), mengatakan "Instrumen dalam penelitian adalah alat pengumpulan data". Dalam menghitung BMI diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (m). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan Observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2013) Observasi yaitu suatu prosedur yang meliputi melihat dan mencatat jumlah dan taraf aktivitas tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang di teliti yaitu mengukur tinggi badan dan mengukur berat badan.

## HASIL

Berdasarkan data yang didapatkan dari observasi lapangan kemudian dioleh dengan teknik analisis deskriptif. Untuk mendapatkan data tentang hasil Status Gizi peserta didik, peneliti mengambil data menggunakan rumus *Body Mass Index (BMI)*, dalam menghitung *BMI* diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (Kg) dan tinggi badan (M).

Berpedoman pada tujuan dan pernyataan penelitian yang di lakukan melalui Tes, maka dapat diketahui analisis ini mencakupi beberapa Variabel yang di teliti tentang

status gizi peserta didik. Variabel akan dideskripsikan di bawah ini serta tabel frekuensi dan histogram.

**Tabel 1. Rangkuman BMI Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Angkasa Lanud II Padang**

Nilai Rata-rata BMI	16,8
BMI Tertinggi	29,7 KgM <sup>2</sup>
BMI Terendah	10,7 KgM <sup>2</sup>

## PEMBAHASAN

Dari hasil pengumpulan data penelitian, pada variabel status gizi dari 70 sampel di peroleh nilai rata-rata BMI 16,8, nilai BMI tertinggi 29,7 KgM<sup>2</sup>, dan nilai BMI terendah 10,7 KgM<sup>2</sup>. Berikut norma penilaian untuk ketepatan status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah ini. **Tabel 2. Rangkuman BMI Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Angkasa Lanud II Padang**

Kategori	Klasifikasi	IMT	F	(%)
Kurus	kekura ngan berat badan tingkat berat	< 17,0 KgM <sup>2</sup>	44	62,86%
	kekuran gan berat badan tingkat ringan	17,0 KgM <sup>2</sup> - 18,5 KgM <sup>2</sup>	10	14,29%
Normal	berat badan normal	18,6 KgM <sup>2</sup> - 25 KgM <sup>2</sup>	13	18,57%
Gemuk	kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 KgM <sup>2</sup> - 27 KgM <sup>2</sup>	2	2,86%
	kelebihan berat badan tingkat berat	> 27 KgM <sup>2</sup>	1	1,43%
<b>Jumlah</b>			70	100%

Sumber: Mardalena, I. (2017).

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 2 di atas dari 70 sampel, terlihat Status Gizi Peserta didik Sekolah Dasar di Angkasa II Lanud Padang 62,86% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat berat, 14,29% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat ringan, dan 18,57% berada dalam kategori normal dengan klasifikasi berat badan normal. 2,86% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat ringan, 1,43% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat berat.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa lebih dari separuh sampel (54 peserta didik) memiliki status gizi pada kategori kurus. Status gizi peserta didik berada pada kategori kurus, artinya BMI atau angka lainnya menunjukkan berat badan yang kurang dari yang diharapkan untuk tinggi badan dan berat badan yang tidak seimbang. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya asupan kalori atau nutrisi, gangguan makan, penyakit tertentu, atau masalah kesehatan lainnya.

Tinjauan status gizi peserta didik di sekolah dasar merupakan langkah penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak- anak. Menurut Irianto, (2013) status gizi adalah ekspresi dan keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat di katakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Pemantauan kesehatan di lingkungan pendidikan dapat membantu mengidentifikasi masalah gizi secara dini, sehingga intervensi yang tepat dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas kehidupan.

Beberapa langkah yang dapat diambil dalam pemantauan kesehatan di sekolah dasar mulai dari Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran lengan atas harus dilakukan secara rutin oleh tenaga medis atau petugas kesehatan di sekolah. Pengukuran ini harus dicatat dalam catatan kesehatan peserta didik untuk pemantauan jangka panjang. Edukasi Gizi di Sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi gizi untuk peserta didik, orang tua, dan guru.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Gizi Peserta didik 62,86% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat berat, 14,29% kategori kurus dengan klasifikasi kekurangan berat badan tingkat ringan, dan 18,57% berada dalam kategori normal dengan klasifikasi berat badan normal. 2,86% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat ringan, 1,43% kategori Gemuk dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat berat

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., Zulman., & Mandri. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Periaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.
- Barlian, E. 2018. Metodologi Penelitian. Sukabina press.
- Edwarsyah, E. (2015). Kontribusi Status Gizi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di Madrasah Tsanawiyah (Mts) Negeri Durian Tarung. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 8-15.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Hardiansyah, S. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Pemjasorkes Sekolah Dasar Di Kecamatan Sungai Beramas. *Jurnal JPDO*, 1 (1), 161-165
- Hendri, Neldi. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60
- Irianto, D.P. (2013). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta
- Jauhari, Z. (2018). Pemilihan Guru Berprestasi Menggunakan DSS (Decision Support System) Dengan Metode FMADM (Fuzzy Multiple Attribute Decision Making) Dan SAW (Simple Additive Weighting). *Jurnal Ilmiah FIFO*, 10(1), 62-75.
- Mardalena, I. (2017). Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan. Yogyakarta ;Pustaka Baru Press
- Muhajir. (2017). Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII (Rev. Ed). Jakarta: Kemendikbud.
- Sugiyono. 2014. Metode penelitian kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2013. Prosedur Penelitian Pendekatan Praktekk. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I.D.N, dkk. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Welis, W. 2019. Gambaran Status Gizi dan

Asupan Gizi Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. *Jurnal Stamina*, 2(6), 196-209.

Widya. 2018. Karya Nasional Pangan dan Gizi Standar Mutu dan Kecukupan Gizi. WNPG-X. Jakarta.

Willadi Rasyid, Zulman, Yulifri. 2020. Overview of Phycisical and Nutritional Status of Studens Nutritional Status 01 Pangkalan Kankalan District Koto Baru. *International Journal Of Kinesiology and physical education*. Volume 2, Nomor 2.