



TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 SITIUNG KABUPATEN DHARMASRAYA

Ulil Amri Sugiyanto, Eldawaty, Ali Umar, Hilmainur Syampurma

Dpartemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
ulilsugiyanto@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, aliumar@fik.unp.ac.id, hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tinjauan Status Gizi Siswa

Abstrsk : Penelitian ini dilatar belakangi dengan masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia mereka, dan ketika dilapangan banyak dari para siswa dan siswi terlihat kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahkan ada yang tidak kuat mengikuti jam pembelajaran sehingga mereka duduk dan istirahat di pingir lapangan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang melibatkan observasi langsung terhadap 55 peserta didik pada tanggal 9 Oktober 2022. Populasi pada penelitian ini berjumlah yang berjumlah 110 orang, yang terdiri dari 44 orang putra dan 66 putri teknik pengambilanya sampel acak (randomsampling) Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata indeks masa tubuh (IMT) siswa adalah 17,01, dengan variasi dari kurang gizi hingga obesitas. Dari 55 siswa, 20% mengalami kurang gizi, 54,54% memiliki status gizi baik, 10,9% mengalami kelebihan gizi, dan 14,54% masuk dalam kategori obesitas. Kesimpulannya, sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, namun perlu perhatian khusus terhadap siswa dengan status gizi kurang dan obesitas untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Dharmasraya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 55 orang siswa 30 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.

Keyowrds : *The Nutritional Status Review of Students.*

Abstrak : *This research is motivated by the fact that many students have body weights that do not match their age, and when observed in the field, many students appear tired and lack enthusiasm in participating in Physical Education and Health classes. Some students are even unable to keep up with the class schedule, leading them to sit and rest at the edge of the field. The research method employed is descriptive research, involving direct observation of 55 students on October 9, 2022. The total population for this study was 110 individuals, consisting of 44 males and 66 females, selected through random sampling. The research findings reveal that the average Body Mass Index (IMT) of the students is 17.01, with a range from underweight to obese. Out of the 55 students, 20% are underweight, 54.54% have a healthy nutritional status, 10.9% are overweight, and 14.54% fall into the obesity category. In conclusion, most students have a healthy nutritional status, but special attention is needed for students with underweight and obesity to improve the quality of human resources in*

Dharmasraya Regency. Based on the research results, it can be concluded that out of 55 students, 30 of them have a healthy nutritional status, indicating that they have been consuming food that meets their body's nutritional needs. Optimal nutritional status occurs when the body receives enough nutrients efficiently, allowing for physical growth, brain development, work capacity, and overall health.

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi langsung terhadap peserta didik Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya pada hari senin tanggal 9 oktober 2022. masih banyak siswa seperti pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga serta Kesehatan berlangsung, masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia mereka, dan ketika dilapangan banyak dari para siswa dan siswi terlihat kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahkan ada yang tidak kuat mengikuti jam pembelajaran sehingga mereka duduk dan istirahat di pingir lapangan. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu Supariasa (Dalam Eldawaty, 2020).

Siswa dan siswi Sekolah Dasar 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah aset sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa sehingga perlu di perhatikan, kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi peran pengetahuan orang tua murid tentang zat gizi dari makanan yang dikonsumsi anaknya juga turut mendukung. Menurut Supariasa, dkk (2016), status gizi dipengaruhi oleh faktor eksternal, serta faktor internal. Faktor eksternal seperti kemiskinan dan faktor internal seperti usia dan kondisi fisik.

Pentingnya zat gizi ini tergantung pada jenis bahan makanannya yang memiliki manfaat yang berbeda-beda. zat gizi yang

diperlukan oleh tubuh dapat digolongkan menjadi beberapa katagori: "Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, Mineral, serta air (Djoko, 2017:5). berdasarkan Hendri (2018:55) "Zat gizi merupakan bahandasar yang menyusun bahan makanan". Zat gizi esensial ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, yang akan dioksidasi untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Almatsier (2014:10).

Menurut Mutohir (2014:93), gejala-gejala kekurangan gizi pada anak termasuk badan yang kurus, pertumbuhan terhambat karena kekurangan zat sumber tenaga dan protein (zat pembangun) dari asupan makanan. Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan anak menjadi kurang bergairah dan kurang lincah, serta mengalami keterlambatan dalam belajar dan kurang gesit dalam bergaul dengan teman sebaya atau merespons lingkungan sekitarnya

Menurut Ahmad (2013:117), "Lemak" terdiri dari asam lemak baik yang ditemukan dalam bentuk cair atau padat pada suhu kamar". Ada dua jenis lemak menurut sumbernya, yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Seperti yang disebutkan oleh Ahmad (2013:119), lemak nabati ditemukan pada makanan yang berasal dari tumbuhan, sementara lemak hewani ditemukan pada hewan, termasuk ikan, telur, dan susu.

Menurut Zalfendi (2011:12), karbohidrat atau zat hidrat arang memiliki beberapa fungsi, yaitu: pertama, memberikan tenaga; kedua, menyimpan cadangan tenaga dalam

tubuh dari kelebihan karbohidrat/hidrat arang yang disimpan dan dapat digunakan sewaktu-waktu dibutuhkan; ketiga, memberikan rasa kenyang karena kandungan selulosa yang tinggi; dan keempat, memenuhi kebutuhan karbohidrat atau hidrat arang dalam tubuh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2017): Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan yang ada, penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung, Kabupaten Dharmasraya. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni - Juli 2023, dimulai pukul 07.00 WIB sampai 11.00 WIB. Populasinya berjumlah 110 orang, yang terdiri dari 44 orang putra dan 66 putri. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah 55 siswa, yang setara dengan 50% dari jumlah populasi

HASIL

Berdasarkan analisis deskriptif hasil tersebut, dijabarkan status gizi siswa dari 55 partisipan dengan menggunakan tes berat badan dan tinggi badan, yang dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT), diperoleh rerata hitung (*mean*) = 17,01, standar deviasi = 5,08, nilai terendah (minimum) = 10,30, dan nilai tertinggi (maksimum) = 33,46.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status gizi siswa

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
- 3 SD sd <- 2 SD	11	20%	Kurang Gizi
-2 SD sd +1 SD	30	54,54%	Baik
+ 1 SD sd +2 SD	6	10,9%	Gizi Lebih
> + 2 SD	8	14,54%	Obesitas
Jumlah	55	100	

Berdasarkan tabel 9 di atas, dari 55 siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, 11 orang (20%) siswa memiliki status gizi kategori gizi kurang, 30 orang (54,54%) siswa memiliki status gizi kategori gizi baik, 6 orang (10,9%) siswa memiliki status gizi kategori gizi lebih dan 8 orang (14,54%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 17,01 termasuk dalam status gizi kategori gizi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

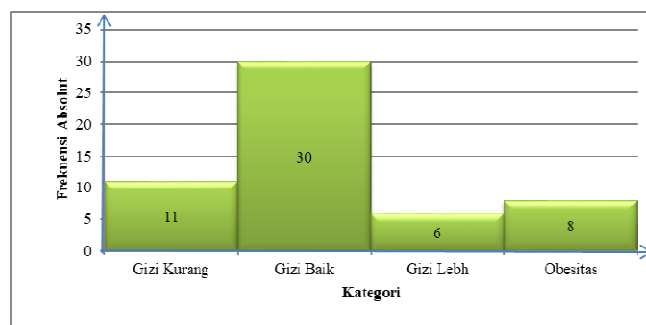


Table 1. Histogram Status Gizi Siswa

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan hasil dari seimbangannya jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Keadaan status gizi dianggap optimal ketika tubuh mendapatkan cukup zat gizi dan mampu memanfaatkannya secara efisien. Hal ini berdampak positif pada berbagai aspek kesehatan dan fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kinerja kerja, kebugaran, dan kesehatan secara keseluruhan. Menurut Sepriadi Status Gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Hilmainur dalam Ali Umar 2023). Menurut

Laura Jane Harper dalam Supariasa bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung, sedangkan penyebab tidak langsung berupa kandungan gizi dalam bahan makanan, kebiasaan makan, ada tidaknya program pemberian makanan tambahan, pemeliharaan kesehatan, serta lingkungan fisik dan sosial (Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. 2019). Edwarsyah (2022) "Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diatur secara antropometri". Berdasarkan beberapa pandangan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi mencerminkan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang tergantung pada konsumsi dan penggunaan zat makanan serta keselarasan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh.

Hasil penelitian mengenai status gizi 55 siswa dari Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya mengindikasikan bahwa dari jumlah tersebut, 11 siswa (20%) tergolong dalam kategori gizi kurang, 30 siswa (54,54%) memiliki status gizi baik, 6 siswa (10,9%) memiliki kategori gizi lebih, dan 8 siswa (14,54%) memiliki status gizi dalam kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa mencapai 17,01, yang berada dalam kategori gizi baik.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami status gizi kurang cenderung belum mendapatkan asupan makanan yang memadai sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh mereka. Hal ini mungkin disebabkan

oleh kurangnya pengetahuan mengenai gizi serta kondisi ekonomi yang tidak optimal. Oleh karena itu, terdapat berbagai faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya status gizi pada siswa-siswi ini, termasuk: 1) Tingkat pengetahuan mengenai gizi, 2) Kondisi ekonomi orang tua, 3) Pengaruh faktor keturunan atau genetik, dan 4) Kebiasaan makan.

Status gizi yang baik mendukung keberhasilan siswa dalam belajar fisik dan akademik. Siswa dengan status gizi baik memiliki pola hidup teratur dan energi yang cukup, mendukung pola pikir positif dan prestasi belajar. Asupan gizi memadai merangsang perkembangan otak dan intelegensi siswa, berdampak pada prestasi belajar. Kontrasnya, status gizi buruk berpotensi menimbulkan penyakit dan gangguan pertumbuhan serta kecerdasan siswa. Rosmaneli (2017:31) menggambarkan status gizi sebagai kondisi yang mencerminkan tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu yang relatif lama.

Memahami status gizi bagi para siswa, sejumlah tindakan dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini di Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, khususnya bagi siswa yang menghadapi masalah status gizi kurang, gizi berlebih, atau obesitas. Salah satunya adalah dengan memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya asupan gizi. Siswa perlu diberi informasi mengenai makanan bergizi dan perlu memahami pentingnya mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat guna menghindari masalah kelebihan berat badan dan obesitas.

Selain itu, orang tua siswa juga memegang peran yang penting. Mereka

perlu memberikan makanan yang kaya gizi kepada anak-anaknya dan memperhatikan pola makan mereka. Mendorong anak-anak untuk menjaga berat badan yang sehat dan melibatkan mereka dalam kegiatan olahraga juga sangat penting. Dengan demikian, upaya yang terpadu melibatkan guru, siswa, dan orang tua bisa membantu mengatasi permasalahan status gizi di Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian mengenai status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. menghasilkan kesimpulan berikut: Dari total 55 siswa yang menjadi subjek penelitian, didapati bahwa 11 siswa (20%) berada dalam kategori status gizi kurang, 30 siswa (54,54%) memiliki status gizi yang tergolong baik, 6 siswa (10,9%) memiliki status gizi lebih, dan 8 siswa (14,54%) memiliki status gizi dalam kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa terukur pada angka 17,01, yang masuk dalam kategori status gizi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jauhari. 2013. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Jayailmu.
- Ali Umar. 2023. *Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan*. Jurnal JPDO.
- Almatsier, dkk. 2014. *Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Djoko, Pekik Irianto. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Kelurahan dan Olahragawan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : Andi
- Edwarsyah, H. 2022. *Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tajung Raya Kabupaten Agam*. Jurnal JPDO
- Eldawaty, dkk. 2020. *Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sd Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pasisir Selatan*. Jurnal JPOD
- Hendri, Neldi. 2018. *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani*. Jurnal Performa Olahraga, 3 (1):
- Kamal. Firdaus. 2018. *Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang*. Jurnal Menssana.
- Nugroho, W. Y. 2013. *Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas sd negeri soka, kecamatan karangdowo, kabupaten klaten tahun ajaran 2012/2013*. Universitas negeri yogyakarta.
- Rosmaneli. 2017. *Peran Gizi dalam Mengoptimalkan Potensi Diri Anak Usia Dini dan Peningkatan Mutu Pendidikan Dasar*. Jurnal JPOD
- Suharsimi Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I dewa Nyoman. 2011. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Syampurma, H. 2019. *Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO
- Toho. Cholik. Mutohir. dkk, 2014. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Zalfendi F, dkk. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Suka Bina Prees.