



Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Fendo Guspa¹, Edwarsyah², Hilmainur Syampurma³

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹fendoguspa445@gmail.com, ²edwarsyah@fik.unp.ac.id, ³hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : status gizi

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizisiswa Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian bersifat deskriptif. Populasi penelitian siswa-siswi kelas VII berjumlah 235 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel penelitian 46 orang. Menentukan status gizi siswa-siswi menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$. Teknik analisis data analisis deskriptif. Hasil penelitian status gizi siswa Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu tidak ada siswa kategori sangat kurus, 9 orang siswa kategori kurus (19.57%), 35 orang siswa kategori normal (76.09%), 1 orang siswa kategori gemuk (4.35%), dan tidak ditemukan siswa kategori obesitas. Jadi dapat disimpulkan status gizi siswa Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dinilai "Normal".

Keywords: *Nutritional Status*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the nutritional status of Class VII students of MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang, South Coastal District. The research is descriptive. The population of research in class VII students is 235 people. Sampling uses purposive sampling technique. Research sample was 46 people. Determine the nutritional status of students using the formula $BMI = BB / TB^2$. Descriptive analysis of data analysis techniques. The results of the research on the nutritional status of Grade VII students of MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang, South Coastal District were grouped into 5 categories: no students in the very thin category, 9 students in the thin category (19.57%), 35 students in the normal category (76.09%), 1 student category obese (4.35%), and no obese category students were found. So it can be concluded that the nutritional status of Class VII students of MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang, South Coastal District is rated "Normal".*

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa di sekolah tersebut ada yang gemuk tapi pendek dan ada yang kurus namun dia tinggi, bahkan ada juga yang kurus dia pendek. Dilihat dari segi tingkat kesehatan melalui data awal nya dari sekolah bahwasannya pada saat pembelajaran dilakukan ada sebagian siswa yang lesu, menguap, dan mengantuk. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebab nya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui status gizi siswa-siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Menurut Irianto (2007) gizi berasal dari bahasa Arab "Ghidza" yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah "nutrition" yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Secara bahasa status gizi berasal dari 2 kata yaitu status dan gizi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) status adalah "kedudukan atau keadaan", sementara itu gizi mempunyai arti "ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan".

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa Status gizi akan dapat mempengaruhi intensitas seseorang dalam bekerja atau melakukan aktivitas sehari-harinya, 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.

Menurut Syafrizar dan Wellis (2008) "defenisi status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang". Bahwa status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, status gizi dapat berarti kekurangan atau kelebihan akan zat gizi. 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

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.

Menurut Syafrizar dan Wellis (2008) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi terdiri dari 2 macam yaitu : "1) Status gizi normal adalah keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan penggunaan gizi oleh tubuh (*adequate*), 2) Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi".

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi seseorang terdiri dari status gizi normal

dan malnutrisi. Status gizi normal adalah apabila terjadi keseimbangan antara asupan gizi dengan penggunaan zat gizi oleh tubuh, sehingga seseorang yang memiliki status gizi normal maka akan dapat melakukan aktivitas secara optimal, sedangkan malnutrisi dapat dikatakan seseorang yang kekurangan konsumsi pangan maupun kekurangan zat gizi tertentu, malnutrisi juga dapat dikatakan seseorang yang kelebihan konsumsi pangan atau zat gizi tertentu.

Menurut Laura Jane Harper dalam Supriasa (2012), 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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah siswa-siswi kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan jumlah 235 orang. Sampel dalam penelitian Siswa-siswi Kelas VII berjumlah 46 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Setelah hasil data di lapangan dikumpulkan yaitu penelitian ini diukur dengan berat badan (BB), tinggi badan (TB) berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U):

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)} \times \text{Tinggi Badan (M)}}$$

Berdasarkan jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, maka data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \text{ (Sudjana, 2001:63)}$$

Keterangan:

P = Jumlah Persentasi

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi Siswa Putra Kelas VII

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada putra kelas VII yang berjumlah 25 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas VII

| Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr(%) | Klasifikasi |
|--------------------------|-----------|-------------|--------------|
| <-3SD | 0 | 0% | Sangat kurus |
| -3SD sampai <-2SD | 6 | 24% | Kurus |
| -2SD sampai 1SD | 18 | 72% | Normal |
| >1 SD sampai 2 SD | 1 | 4% | Gemuk |
| >2 SD | 0 | 0% | Obesitas |
| Jumlah | 25 | 100% | |

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa putra dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu tidak ada siswa termasuk dalam kategori sangat kurus, 6 siswa termasuk dalam kategori kurus (24%), 18 siswa termasuk dalam kategori normal (72%), 1 siswa termasuk dalam kategori gemuk (4%), serta tidak ditemukan siswa dalam kategori obesitas.

2. Status Gizi Siswa Putri Kelas VII

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putri kelas VII yang berjumlah 21 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri

| Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr(%) | Klasifikasi |
|--------------------------|-----------|-------------|--------------|
| <-3 SD | 0 | 0% | Sangat kurus |
| -3 SD sampai <-2SD | 3 | 14.29% | Kurus |
| -2SD sampai 1SD | 17 | 80.95% | Normal |
| >1SD sampai 2SD | 1 | 4.76% | Gemuk |
| >2SD | 0 | 0% | Obesitas |
| Jumlah | 21 | 100% | |

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswi putri kelas VII juga dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu tidak ada siswa putri termasuk dalam kategori sangat kurus (0%), 3 siswi termasuk dalam kategori kurus

(14.29%), 17 siswa termasuk dalam kategori normal (80.95%), 1 siswa putri termasuk dalam kategori gemuk (4.76%), serta tidak ditemukan siswa putri yang termasuk dalam kategori obesitas.

3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra dan putri Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 46 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

| Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr(%) | Klasifikasi |
|--------------------------|-----------|-------------|--------------|
| <-3SD | 0 | 0% | Sangat kurus |
| -3SD sampai <-2SD | 9 | 19.57% | Kurus |
| -2SD sampai 1SD | 35 | 76.09% | Normal |
| >1SD sampai 2SD | 2 | 4.35% | Gemuk |
| >2SD | 0 | 0% | Obesitas |
| Jumlah | 46 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi siswa Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu tidak ada siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (0%), 9 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (19.57%), 35 orang termasuk dalam kategori normal (76.09%), 2 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (4.35%), dan tidak ditemukan siswa yang termasuk dalam kategori obesitas.

PEMBAHASAN

Secara bahasa status gizi berasal dari 2 kata yaitu status dan gizi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) status adalah "kedudukan atau keadaan", sementara itu gizi mempunyai arti "ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi,

membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan”.

Menurut Syafrizar dan Wellis (2008) “defenisi status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”. Bahwa status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, status gizi dapat berarti kekurangan atau kelebihan akan zat gizi.

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.

Menurut Syafrizar dan Wellis (2008) “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi terdiri dari 2 macam yaitu : “1) Status gizi normal adalah keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan penggunaan gizi oleh tubuh (*adequate*), 2) Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi seseorang terdiri dari status gizi normal dan malnutrisi. Status gizi normal adalah apabila terjadi keseimbangan antara asupan gizi dengan penggunaan zat gizi oleh tubuh, sehingga seseorang yang memiliki status gizi normal maka akan dapat melakukan aktivitas secara optimal, sedangkan malnutrisi dapat dikatakan seseorang yang kekurangan konsumsi pangan maupun kekurangan zat gizi tertentu, malnutrisi juga dapat dikatakan seseorang yang kelebihan konsumsi pangan atau zat gizi tertentu.

Begitu juga halnya dengan kebutuhan gizi siswa di sekolah, terutama pada masa remaja atau masa MTsN sederajat. Masa ini merupakan masa yang rentan terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Untuk bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhan tumbuh dan kembangnya

siswa, diperlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi, makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahan. Manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi untuk memberikan kontribusi tubuh. Selain zat yang membangun sel-sel dalam tubuh, protein merupakan zat gizi penting yang harus terdapat dalam konsumsi makanan sehari, hari disamping vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme. Sebagaimana yang dikemukakan Mutohir (2004:85) Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan sebagai berikut: a) karbohidrat, b) lemak, c) protein, d) vitamin, e) mineral, dan f) air.

Menurut Depkes dalam Mutohir (2004) “Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. 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”.

Berdasarkan penjelasan di atas, kekurangan energi berasal dari makanan yang menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktivitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Dengan demikian jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Hasil penelitian status gizi dari 46 sampel Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan tergambar bahwa

sebagian besar status gizi siswa putra dan putri berada pada kategori “**Normal**”. Namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki status gizi kurang ataupun berlebih. dari 46 sampel penelitian yang mewakili siswa-siswi MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu tidak ada siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (0%), 9 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (19.57%), 35 orang termasuk dalam kategori normal (76.09%), 2 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (4.35%), dan tidak ditemukan siswa yang termasuk dalam kategori obesitas.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa yang memiliki status gizi yang baik tentunya siswa tersebut telah mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan oleh tubuh mereka, pengetahuan gizi kurang, keadaan ekonomi orang yang kurang baik. Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa ini salah satunya adalah: 1) tingkat ekonomi atau pendapatan orang tua, 2) tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, 3) faktor anggota keluarga, 4) faktor lingkungan, 5) ketersediaan bahan pangan dan lainnya.

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa yang memiliki status gizi kurang adalah: 1) guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, 2) siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, 3) orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya. Maka solusi agar siswa dapat mencukupi gizi mereka, siswa tersebut dianjurkan memperhatikan pola makan mereka sehari-hari. Jika siswa tersebut memiliki status gizi sangat kurus atau kurus, maka siswa tersebut harus banyak memakan makanan yang bergizi seperti “empat sehat lima sempurna”, dan bagi siswa yang memiliki status gizi obesitas/gemuk, maka siswa tersebut harus mengurangi makanan yang mengandung lemak dan membatasi pola makan yang berlebihan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian status gizi siswa Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan berada dalam kategori “**NORMAL**”.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. (2004.) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Status Gizi Siswi Sekolah Dasar di *Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat*. *MAJALAH ILMIAH*, 25(2).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. 18-22, 36-40.
- Irianto, Djoko Pekiki. (2007). *Panduan Gizi lengkap Keluarga Dan Olahragawan*, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Mothahir, TCholikdkk. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Syafrizar, Wellis. (2008). *Ilmu Gizi*, Malang: Wineka Media.
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Supriasa, Dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Buku Kedokteran, EGC.
- Sudjana. (2001). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito.