



Tinjauan Status Gizi Siswa SMPN 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Haliman Basir¹, Zarwan²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
halimanbasir27@gmail.com, fikzarwan@gmail.com

Kata Kunci: Status Gizi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi siswa di SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Penelitian bersifat deskriptif. Populasi berjumlah 390 siswa. Sampel berjumlah 75 siswa. Sampel diambil dengan teknik *Propotional Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) siswa. Data dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam persentase. Hasil penelitian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu 2 orang siswa kategori sangat kurus (2,66%), 9 orang siswa kategori kurus (12,00%), 53 orang siswa kategori normal (70,66%), 10 orang siswa kategori gemuk (13,33%), dan 1 orang siswa kategori obesitas (1,33 %). Jadi, status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung kategori Normal dengan persentase (70,66%)..

Keywords : *Physical Condition*

Abstract: *This research aims to know the level of nutritional status of students in junior high school N 10 Sijunjung Sub New Kamang Sijunjung. The descriptive nature of the research. Population of 390 students. The sample amounted to 75 students. Samples taken with the technique of Propotional Stratified Random Sampling. Instrumen research measuring the weight (W) and height (TB) students. The data were analyzed using frequency distribution in percentage formula. Research results are grouped into five categories, namely 2 students category is very skinny (2.66%), 9 students category skinny (12.00%), 53 students of normal category (70.66%), 10 people obese category students (13.33%), and 1 person student obesity (category 1.33%). Thus, the nutritional status of students of JUNIOR HIGH SCHOOL N 10 Sijunjung Sub New Kamang Sijunjung normal category with a percentage (70.66%).*

PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah terseb SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa putra-putri SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

Menurut Irianto (2007:2) gizi berasal dari bahasa Arab "Ghidza" yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah "nutrition" yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Dari kutipan tersebut maka dapat dipahami bahwa gizi merupakan zat-zat makanan yang

diperlukan tubuh, baik itu berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air yang berguna untuk menjalani aktivitas sehari-hari, lebih luas gizi diartikan sebagai suatu alat untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan (otak dan fisik) dan fungsi normal untuk tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Lebih luasnya gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan kelangsungan hidup seseorang. Siswa merupakan generasi penerus dalam kelangsungan hidup selanjutnya. Untuk menghasilkan generasi yang baik diperlukan kualitas, binaan yang baik. Untuk mendapatkan generasi yang sehat dan bergizi diperlukan asupan yang mendukung unsur-unsur

sehat dan bergizi tersebut, yaitu dengan cara memberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, yang mampu untuk menunjang aktivitas mereka.

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 Hardiansyah (2018) status gizi merupakan keadaan gizi dalam tubuh yang ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Menurut Sepriadi (2017) gizi berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi 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, begitu juga sebaliknya.

Sedangkan menurut Ariyasa (2016) mengatakan: “Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Masalah menu, porsi, dan waktu makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi berisiko tinggi menjadi malnutrisi, terutama pada anak yang mengalami kesulitan makan. Untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Sarapan pagi merupakan harapan yang mendasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan

memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar”.

Selain itu Nova Rizki, dkk (2017) mengatakan: “Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang diakibatkan oleh makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membentuk jaringan dan organ-organ tubuh dengan fungsinya masing-masing dalam suatu sistem, sehingga menghasilkan pertumbuhan (fisik) dan perkembangan (mental), kecerdasan, dan produktivitas sebagai syarat dicapainya tingkat kehidupan sehat, bugar dan sejahtera”.

Jenis zat gizi yang terkandung dalam tubuh kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, sumber utama dari karbohidrat ialah berasal dari nasi karena penduduk Indonesia pada umumnya bahan pokok makanannya adalah nasi. Selanjutnya lemak, lemak merupakan sumber energi kedua yang dibutuhkan tubuh setelah karbohidrat habis terpakai. Sumber energi ketiga adalah protein, protein akan digunakan oleh tubuh setelah karbohidrat dan lemak habis terpakai. Kualitas gizi seseorang atau anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: 1) pendidikan orang tua/tingkat pengetahuan orang tua, 2) besar keluarga/jumlah anggota keluarga, 3) konsumsi zat gizi, 4) lingkungan social, dan 5) faktor genetic/keturunan.

Kelima faktor diatas sangat berpengaruh terhadap tingkat gizi seseorang atau anak. Untuk itu sebagai orang tua pengetahuan dalam memberikan gizi kepada anak sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang anaknya. Begitu juga dengan jumlah anggota keluarga yang dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga, saat suatu keluarga memiliki pendapatan yang rendah sedangkan tanggungan dalam keluarga sangat banyak maka ini akan berimbas pada konsumsi pangan didalam keluarga itu sendiri. Sebab kebutuhan gizi yang seharusnya bisa dicukupi jadi berkurang karena jumlah anggota keluarga yang banyak tanpa diimbangi oleh pendapatan keluarga yang cukup.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian bersifat deskriptif. Tempat penelitian dan pengambilan data di SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Populasi penelitian berjumlah 390 orang siswa. Sampel dalam penelitian yakni dari kelas VII, VIII dan IX. Penarikan sampel menggunakan teknik *Propotional Stratified Random Sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 orang, terdiri dari 38 orang siswa laki-laki dan 37 orang siswi perempuan. Penelitian ini mengukur berat badan (BB), tinggi badan (TB) berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

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

Tabel 1. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB Menurut IMT/U

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (z-score)
IMT anak usia 5-18 Tahun	Sangat kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/Sk/Xii/2010. Tentang: Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.

Selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase dengan rumus $P = \frac{\text{Presentase hasil yang dicari}}{\text{Frekuensi dari masing-masing}} \times \text{Jumlah responden}$. (Sudjana, 2001:63).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diolah dengan analisis deskriptif presentase, menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klasifikasi IMT DEPkes RI Tahun 2010 untuk anak usia 5-18 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra dan putri SMP Negeri 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

dengan jumlah total 75 orang, maka didapatkan hasil penelitian seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri

Ambang Batas Status Gizi	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<-3 SD	2	22,66%	Sangat kurus
-3 SD sampai <-2 SD	9	12,00%	Kurus
-2 SD sampai 1 SD	53	70,66%	Normal
>1 SD sampai 2 SD	10	13,33%	Gemuk
>2 SD	1	1,33%	Obesitas
Jumlah	75	100	

Berdasarkan tabel distribusi dan diagram frekuensi di atas dapat dijelaskan status gizi pada siswa putra dan putri SMP Negeri 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 2 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (2,66%), 9 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (12,00%), 53 orang termasuk dalam kategori normal (70,66%), 10 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (13,33%), dan 1 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (1,33 %).

Hasil penelitian status gizi dari 75 orang sampel, siswa SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sunagi Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung tergambar bahwa ada sebagian besar status gizi siswa dalam kategori “Normal”, namun tidak sedikit pula siswa yang memiliki status gizi yang “kurang atau lebih”.

Meski masih ada beberapa orang siswa yang mempunyai status gizi yang sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas. Siswa yang memiliki status gizi yang sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas bisa saja di sebabkan karena beberapa faktor sesuai dengan pendapat Laura Jane Harper dalam Supariasa (2012), “faktor status gizi ditinjau dari sosial budaya dan ekonomi adalah ketersediaan pangan, tingkat pendapatan, pendidikan dan penggunaan pangan. Penggunaan pangan meliputi status sosial, kepercayaan keagamaan, kepercayaan kebudayaan, keadaan kesehatan, pola makan, kehilangan tersebut oleh proses memasak, distribusi makanan dalam keluarga, jumlah keluarga, dan pangan yang tercecer”.

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa salah upaya yang dapat dilakukan untuk

mengatasi masalah bagi siswa yang memiliki status gizi yang kurang atau lebih adalah: 1) guru penjasorkes hendaknya memberikan pemahaman kepada para siswa betapa pentingnya gizi bagi perkembangan fisik dan otak siswa, 2) orang tua dari setiap siswa hendaknya memperhatikan masakan yang akan dimakan oleh anaknya, kematangan makanan dan kelayakan bahan pangan yang akan dikonsumsi, 3) selain dari guru dan orang tua, hendaknya siswa juga memiliki kesadaran akan pentingnya gizi bagi pertumbuhan fisik dan otak mereka, yang mana hal ini nantinya akan berpengaruh terhadap hasil belajar mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dari 75 sampel tergolong pada kategori normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyasa. (2016). Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng". *Jurnal Virgin*. Jilid II. No.1 (Online). Diakses 3 oktober 2018.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161-165.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi lengkap Keluarag Dan Olahragawan*, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2010. Tentang *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. *Jurnal kesehatan*. 18-22, 36-40. Diakses 18 April 2018
- Nova Rizki, dkk. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas I SD Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Uinsyah*. Vol, 2.No, 2.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistik*, Bandung:Tarsito.
- Supriasa. (2012). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC
- Syafrizar, Wellis. 2008. *Ilmu Gizi*, Malang: Wineka Media.