

STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 222 SIDORUKUN KECAMATAN RIMBO ULU KABUPATEN TEBO

Ramadhani¹, Rika Sepriani², Eldawaty³, Hilmainur Syampurma⁴

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

Ramadhani@gmail.com/oxva14444@gmail.com1, rikasepriani@fik.unp.ac.id 2,

eldawaty@fik.unp.ac.id 3, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id 4

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.37>

Kata Kunci : Status Gizi, kesehatan siswa, pengaruh gizi

Abstrak : Identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang di atas, maka penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupatn Tebo. Masalah dalam penelitian ini adalah belum sesuainya tinggi badan dan berat badan siswa/i. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidorukun Kecaiematan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i di Sekolah Dasar Negeri 222 Sidoruku Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo, yang berjumlah 147 siswa/i. penelitian ini menggunakan teknik *Stratified randem sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana teknik pengambilan sampel dengan cara menentukan kelompok atau kelas yang di ambil. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 71 orang di Sekolah Dasar Negeri 222 Sidoruku Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo. Teknik pengumpulan data yang berhubungan dengan status gizi adalah Anthropometri, yaitu melalui penimbangan berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan penilaian IMT (Indeks Masa Tubuh) Menurut Umur. Dari hasil analisi data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidoruku Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Teboberda pada, normal 36,62%, sangat kurus 30,99%, kurus 26% , gemuk 5,63%, dan 0% untuk obesitas.

Keyowrds : Nutritional Status of Elementary School Students

Abstract : identification of problems and limitations of the problems above, this research formulates the problem as follows: What is the Nutritional Status of Students at State Elementary School 222 Sidorukun, Rimbo Ulu District, Tebo Regency. The problem in this research is that the height and weight of the students are not yet appropriate. The aim of this research is to determine the nutritional status of students at State Elementary School 222 Sidorukun, Rimbo Ulu District, Tebo Regency. This type of research is descriptive. The population in this research is all students at State Elementary School 222 Sidoruku, Rimbo Ulu District, Tebo Regency, totaling 147 students. This research uses a stratified random sampling technique, namely a

sampling technique where the sampling technique by determining the group or class to take. So the sample taken in this study was 71 people at the 222 Sidoruku State Elementary School, Rimbo Ulu District, Tebo Regency. The data collection technique related to nutritional status is Anthropometry, namely by measuring body weight and height using BMI (Body Mass Index) assessments. According to Age. From the results of data analysis, descriptions, testing of research results, and discussions, it can be concluded that the nutritional status of students at State Elementary School 222 Sidoruku, Rimbo Ulu District, Teboberda Regency is at normal 36.62%, very thin 30.99%, thin 26%, fat 5.63%, and 0% for obesity.

PENDAHULUAN

Menurut (Syampurma, 2018: 91) Gizi adalah zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, dalam Desi (2018) "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi.

Status gizi kurang akan terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial atau zat gizi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Status gizi lebih terjadi akibat dari tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan atau asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh perharinya.

Maka dari itu Sebagai generasi penerus dimasa yang akan datang, anak dalam pembangunan nasional merupakan aset bangsa yang sangat berharga yang akan meneruskan pembangunan.

Agar pembangunan dikemudian hari dapat berjalan dengan baik, maka kualitas anak perlu ditingkatkan baik fisik maupun

mental seperti yang terkandung dalam konsep manusia seutuhnya.

Untuk mencapai semua itu, maka pemberian gizi hendaknya diperhatikan dengan baik. Salah satu upaya yang mempunyai dampak cukup penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan status gizi.

Siswa sekolah dasar merupakan keadaan di mana pada masa anak mengalami perkembangan yang pesat dalam pertumbuhan maupun perkembangannya, sehingga diperlukan gizi yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Pertumbuhan anak dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya aktivitas jasmani dan gizi makanan. Demikian juga dengan status kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas dan makanan yang bergizi. Ratnasari dkk (2019: 35).

Menurut UU no. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, yang dimaksud kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pengertian ini memberikan makna, bahwa keadaan sehat setiap orang hidup sejahtera.

Kesehatan merupakan salah satu unsur bagi kesejahteraan manusia. Oleh

karena itu, kesehatan harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita dan martabat manusia. Gizi Ibu diukur menggunakan pertanyaan yang meliputi tentang gizi dan makanan, gizi dan pertumbuhan serta gizi dan perkembangan. RAHMAWATI,(2021)

Tingkat kesehatan seseorang dipengaruhi beberapa faktor di antaranya bebas dari penyakit atau cacat, keadaan sosial ekonomi yang baik, keadaan lingkungan yang baik, dan status gizi juga baik. Pada masa usia sekolah, anak membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk pertumbuhan dan beraktivitas.

Hal ini disebabkan karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, mental, intelektual, dan sosial secara cepat, sehingga golongan ini perlu mendapat perhatian khusus. Faktor kecukupan gizi ditentukan oleh kecukupan konsumsi pangan dan kondisi keluarga.

Model interelasi tumbuh kembang anak dengan melihat penyebab langsung, sebab tidak langsung dan penyebab dasar. Sebab langsung adalah kecukupan makanan dan keadaan kesehatan. Penyebab tidak langsung meliputi ketahanan makanan keluarga, sanitasi lingkungan dan pemanfaatan pelayanan kesehatan.

Faktor sosial ekonomi tersebut antara lain: pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, budaya, dan teknologi. Faktor-faktor tersebut berinteraksi satu dengan yang lainnya sehingga dapat mempengaruhi masukan zat gizi dan infeksi pada anak.

Pada pembahasan arsitektur protein digunakan pembagian empat tingkatan struktur. Struktur primer adalah urutan asam amino. Struktur sekunder berhubungan dengan pengaturan kedudukan ruang residu asam amino yang berdekatan dalam urutan linier. Rosana, D. (2019)

Pada akhirnya ketersediaan zat gizi pada tingkat seluler rendah dan mengakibatkan pertumbuhan terganggu. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risdes) tahun 2018 status gizi dengan indikator IMT/U anak usia 5-12 tahun di Indonesia dengan kategori sangat kurus 2,4 %, kurus 6,8%, normal 70,8%,

dan gemuk laki-laki 10,8%, dan obesitas 9,2%. Pentingnya gizi bagi siswa Sekolah Dasar baik untuk pertumbuhan maupun untuk kebugaran jasmani sudah selayaknya diperhatikan demi kesehatan anak yang akan mempengaruhi proses belajarnya.

Selain itu, perilaku hidup sehat juga perlu disosialisasikan kepada siswa agar siswa dapat membiasakan diri mereka untuk berperilaku hidup yang sehat dan bugar setiap saat.

Menurut arikunto (2010: 81), populasi yang kurang dari 100 lebih baik di ambil semuanya jadi sampel, sehingga penelitiannya berupa populasi, sebaliknya apa bila populasinya lebih dari 100, maka bisa di ambil 10-30% dan begitu selanjutnya.

Hal ini pentingnya kesehatan pada anak sekolah Dasar yang mana dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada anak. Menurut dieny dalam Filius Chandra (2023: 192). Pendapatan keluarga juga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga.

Rendahnya pendapatan merupakan kendala yang menyebabkan orang tidak mampu membeli, memilih pangan yang bermutu gizi baik dan beragam. Ketahanan pangan adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dalam jumlah yang cukup dan baik mutunya.

Pola pengasuhan adalah kemampuan keluarga untuk menyediakan waktunya, perhatian dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik, mental, dan sosial. Menurut Eldawaty (2020:21)

Sekolah Dasar Negeri 222 sidorukun kecamatan rimbo ulu kabupaten Tebo merupakan salah satu Sekolah Dasar yang terletak di kabupaten Tebo. Siswa siswi SD Negeri 222 kabupaten Tebo merupakan anak generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan bagi bangsa, negara dan daerah setempat.

Meningkatkan prestasi belajar di butuhkan generasi yang sehat. Anak yang sehat dapat di lihat dari status gizi yang sehat. Pada waktu observasi data jumlah siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo di dapatkan total murid sebanyak 147 orang dengan 77 murid laki-laki, dan 70 siswi perempuan.

Hal ini di sebabkan karna orang tua hanya memberi uang bekal untuk jajan. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, beberapa siswa ada yang tidak sarapan pagi.

Di dapat informasi yang di berikan bawasannya orang tua tidak sempat masak atau menyiapkan sarapan pagi atau bekal buat anak-anak nya, hal ini karna orang tua ingin peraktis saja, tanpa memperhatikan sehat atau tidaknya jajanan yang di konsumsi oleh anaknya disekolah.

Menurut Kamal Firdaus (2021:6-7) Karbohidrat adalah zat gizi yang di susun oleh atom karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O). Karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan dalam menghasilkan energi yang utama dalam tubuh. ada pun fungsi karbohidrat

Asupan gizi yang kurang pada anak dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kemampuan berfikir pada anak yang akhirnya dapat menurunkan minat belajar dan nantinya juga berdampak pada hasil belajar yang di peroleh. Masalah dalam penelitian ini adalah belum sesuainya tinggi badan dan berat badan siswa/i .

Bertolak dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan data sebai mananya, Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Penelitian ini untuk mengungkapkan data status Gizi SD Negeri 222 Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo.

Menurut Sugiyono (2022:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Kabupaten Tebo dengan total jumlah siswa kelas 2 sampai kelas 6 adalah 147 orang. Sampel menurut Sugiyono (2022:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut.

Sebaliknya apa bila populasinya lebih dari 100, maka bisa di ambil 10-30% dan begitu selanjutnya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified randem sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana teknik pengambilan sampel dengan cara menentukan kelompok atau kelas yang

di ambil.

Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 sampai kelas 6 yang dimana kelas 3 naik ke kelas 4 dan seterusnya. Ada pun beberapa dokumentasi penelitian yang dapat di ambil peneliti yaitu pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan.



Gambar 1 : peneliti sedang mengukur tinggi badan siswa

Sumber : Dokumentasi penelitian

Siswa sedang melakukan pengukuran tinggi badan yang di mana agar peneliti dapat mengetahui tinggi badan peserta didik yang di teliti oleh karna itu peneliti mengambil data tinggi badan peserta didik.



Gambar 2 : peneliti sedang menimbang berat badan siswa

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa sedang melakukan penimbangan berat badan yang di mana agar peneliti dapat mengetahui berat badan peserta didik dengan cara peserta didik naik berada di timbangan berat badan atau bisa di sebut timbangan microtuice.

HASIL

1. Status Gizi Siswa Putra

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra/laki-laki Yang berjumlah 38 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 1: Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra

| No | Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr | Klasifikasi |
|--------|--------------------------|----|-------|--------------|
| 1 | <-3 SD | 11 | 28,95 | Sangat kurus |
| 2 | -3 SD sampai < -2SD | 9 | 23,68 | Kurus |
| 3 | -2 SD sampai 1 SD | 16 | 42,1 | Normal |
| 4 | > 1 SD sampai 2 SD | 2 | 5,27 | Gemuk |
| 5 | >2SD | 0 | 0 | Obesitas |
| Jumlah | | 38 | 100 | |

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa putra dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu: ada 11 siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (28,95%) , 9 siswa termasuk kategori kurus (23,68%), 16 siswa termasuk dalam kategori normal (42,1%),

2 siswa termasuk dalam kategori gemuk (5,27%), dan tidak ada siswa dalam kategori obesitas(0%). Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat digambarkan dalam grafik

2. Status Gizi Siswa Putri

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi siswi putri Yang berjumlah 33 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri

| No | Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr | Klasifikasi |
|--------|--------------------------|----|-------|--------------|
| 1 | <-3 SD | 11 | 33,33 | Sangat kurus |
| 2 | -3 SD sampai < -2SD | 10 | 30,3 | Kurus |
| 3 | -2 SD sampai 1 SD | 10 | 30,3 | Normal |
| 4 | > 1 SD sampai 2 SD | 2 | 6,07 | Gemuk |
| 5 | >2SD | 0 | 0 | Obesitas |
| Jumlah | | 33 | 100 | |

hasil perhitungan status gizi siswi putri dapat di kelompokkan dalam 5 kategori yaitu: ada 11 siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (33,33%) , 10 siswi termasuk kategori kurus (30,3%), 10

siswi termasuk dalam kategori normal (30,3%), 2 siswi termasuk dalam kategori gemuk (6,07%), dan tidak ada siswa dalam kategori obesitas (0%) Berdasarkan distribusi

2. Status Gizi Siswa putra dan putri

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa/I putra dan putri Yang berjumlah 71 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri

| No | Ambang Batas Status Gizi | Fa | Fr | Klasifikasi |
|--------|--------------------------|----|-------|--------------|
| 1 | <-3 SD | 22 | 30,99 | Sangat kurus |
| 2 | -3 SD sampai < -2SD | 19 | 26,76 | Kurus |
| 3 | -2 SD sampai 1 SD | 26 | 36,62 | Normal |
| 4 | > 1 SD sampai 2 SD | 4 | 5,63 | Gemuk |
| 5 | >2SD | 0 | 0 | Obesitas |
| Jumlah | | 71 | 100 | |

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa/I putra dan putri dapat dikelompokkan dalam 5

kategori yaitu: ada 22 siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (30,99%) , 19 siswa termasuk kategori kurus (26,76%), 26 siswa termasuk dalam kategori normal (36,62%), 4 siswa termasuk dalam kategori gemuk (5,63%), dan tidak ada siswa dalam kategori obesitas (0%)

PEMBAHASAN

Menurut Rika Sepriani (2018: 402) Status gizi merupakan hal yang sangat penting dalam hidup manusia, pada masa sekolah status gizi sangat dibutuhkan terutama dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, selain itu juga untuk menjaga kesehatan dan kestabilan fisik.

Kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satuatau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan (Marito Harahap, 2022:9). Kebutuhan gizi sangat penting dimiliki oleh anak.

Stunting merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan dengan penanganan sedini mungkin karena akan berdampak pada tingkat kecerdasan, produktivitas, kekebalan tubuh terhadap penyakit yang berdampak terhadap pertumbuhan ekonomi. Syarfaini, dkk. (2024)

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, lebih dan baik. Merta Dewi. N. (2019). Status Gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang di hasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi, Kemenkes (2020: 9).

kemampuan kerja yang optimal, serta pertumbuhan fisik. Selanjutnya Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhannya dan perkembangannya

akan berjalan dengan seimbang dan sehat (Arnando & Firdaus, 2018:1).

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa secara keseluruhan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo adalah normal. Hal ini berarti komposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan sebagian besar adalah normal.

Faktor yang mempengaruhi status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo sangat bagus. Faktor tersebut diantaranya faktor aktivitas fisik anak, gizi, faktor psikologis, dan faktor istirahat. Dengan adanya penelitian ini pihak sekolah semakin memperhatikan gizi anak didiknya.

Secara keseluruhan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo adalah normal, akan tetapi ada yang perlu di perhatikan. Beberapa anak juga memiliki status gizi yang sangat kurus, dan kurus. Anak yang memiliki status gizi sangat kurus ternyata memiliki beberapa sebab.

Pertama faktor genetik karena disebabkan ada keluarga anak yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus. Selain itu pola makan anak juga cenderung tidak terkontrol.

Akibatnya nutrisi yang masuk pun tidak cukup yang mengakibatkan anak menjadi kekurangan nutrisi dan mengakibatkan anak menjadi sangat kurus/kurus yang di mana ketidak seimbangan antara berat badan dengan tinggi badan anak. Titus dkk (2017:5).

Ada pun beberapa faktor yang menyebabkan anak menjadi sangat kurus dan kurus selain dari genetik orang tua yaitu , anak memiliki penyakit tertentu yang di derita, dan lingkungan yang kurang higienis sehingga anak mudah terserang penyakit.

Dari penjelasan diatas, maka 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)Ketahanan Pangan keluarga, 4) faktor lingkungan, 5) ketersediaan bahan pangan dan lainnya.

Bila tubuh cukup memperoleh zat-zat gizi dan di gunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Febri (2013: 476)

Jika siswa tersebut memiliki status gizi yang kurang maka harus lebih memperhatikan asupan makanan yang bergizi masuk dalam tubuh seperti nutrisi, memakan makanana yang bergizi seimbang seperti "empat sehat lima sempurna".

Sikap yang baik akan mendorong praktik yang baik, sebaliknya sikap yang tidak baik akan mendorong praktik yang tidak baik dalam menerapkan gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi individu. Selvi dkk. (2022)

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah untuk membantu siswa dalam meriingkatkan kesehatan, kesegaran jasmani melalui pengenalan serta ke-aripua, gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani serta dapat (a) tercapainya frrtumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis (b)

mengembangkan kesehatan jasmani keterampilan gerak dalam cabang olahraga (c) mengerti akan 'pentingnya kesehatan-kebugaran jasmani, mental' (d) olahraga' (e) mengerti. Arie Asnaldi (2015:3)

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Kabupaten Tebo berada pada kategori normal dengan persentasi, sangat kurus 30,99%, kurus 26,76 %, normal 36,62%,gemuk 5,63%, dan obesitas 0%.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Arnando, M., Firdaus, K., & Kibadra, F. U. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1-6.

Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.

Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 188-193.

Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.

Febri, dkk. (2013). *Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.

Harahap, D. M., Edwarsyah, E., Zarwan, Z., & Syampurma, H. (2022). Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tajung Raya Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 5(9), 8-14.

Kamal Firdaus, (2021). *Gizi Olahraga*. Depok Rajawali Pers.

Kemenkes, R. I. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. *Jakarta: Menteri kesehatan republik indonesia*.

Merta Dewi, N. N. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Ibu, Kunjungan ke Posyandu, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Daerah Pariwisata Sanur* (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar).

RAHMAWATI, D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Metro Selatan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

Ratnasari, dkk. 2019. Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 tahun) di Desa

- Karangsembung. Jakarta: Fakultas Ilmu Keseharian Gizi.
- Rosana, D. (2019). Struktur dan Fungsi Protein. *Universitas Terbuka*, 450.
- Sari, D. N., Syafuruddin, S., Ihsan, N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.
- Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066-072.
- Sepriani, R., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar.
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Pang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Syarfaini, S., Tahar, T. N. L., Hadza, R. Q., Sumarlin, R., Nurfadillah, A., Irvan, M., ... & Kanang, B. (2024). Efektivitas Media Edukasi Gizi Terhadap Upaya Pencegahan Stunting: Literature Review.
- Titus. Dkk. 2017. *Penilaian Status Gizi Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83-90.