

Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar

Yayang Oktaria¹, Eldawaty², Darni³, Andre Igoresky⁴

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

Yayangoktaria509@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, darni@fik.unp.ac.id,

andreigoresky@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.86>

Kata Kunci : Status Gizi, Gizi, Berat Badan, Tinggi Badan, Yayang Oktaria,

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah banyaknya peserta didik yang mengantuk pada jam belajar dan adanya beberapa peserta didik yang memiliki postur tubuh kurang seimbang antara berat badan dan tinggi badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tinjauan status gizi peserta didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 105 orang. Penarikan sampel dengan teknik *stratified random sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 siswa. instrument pengukuran status gizi menggunakan perhitungan IMT pada anak usia 6-12 tahun. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian : Status gizi dari 28 siswa putra SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar, rata-rata status gizi siswa putra 16,40 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal. Status gizi dari 25 siswa putri SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar, rata-rata status gizi siswa putri 16,29 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal. Status gizi dari 53 siswa SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar, rata-rata status gizi siswa 16,35 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

Keywords : *Nutritional status, Nutritional, Body weight, Body height, Yayang oktaria*

Abstract : *The problem in this study is the number of students who are sleepy during study hours and there are some students who have an unbalanced body posture between body weight and height. The purpose of this study was to determine the nutritional status of students at Public Elementary school 10 Sungai Patai, Tanah Datar Regency. This study is a quantitative descriptive study, using a survey method. The population in this study were all students of totaling 105 people. Sampling using stratified random sampling technique, the sample in this study amounted to 53 students. Nutritional status measurement instrument used the IMT calculation for children aged 6-12 years. Analysis of research data using frequency distribution techniques with percentage calculations $P = F / N \times 100\%$. Results of the study: The nutritional status of 28 male students at 10 Sungai Patai, Tanah Datar Regency, the average nutritional status of male students was 16.40, included in the normal nutritional status category. Nutritional status of 25 female students, the average nutritional status of female students is 16.29, included in the nutritional status of normal nutritional category. Nutritional status of 53 students of Public Elementary school 10 Sungai Patai, Tanah Datar Regency, the average nutritional status of is 16.35, included in the nutritional status of normal nutritional category.*

PENDAHULUAN

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan bagi bangsa dan negara. Mereka merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah kurang gizi. Rendahnya status gizi anakanak sekolah akan berdampak negatif pada peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan yang mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia, serta tersedianya sumber daya manusia yang handal (Asnaldi, 2020).

Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus".

"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 ke masa depan yang sangat komplek"(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni dan wellis, 2018).

Salah satu tolak ukur untuk mengetahui kesehatan yaitu dengan mengetahui status gizi Gizi menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan dan pertumbuhan jasmani anak, oleh karena itu untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat diperlukan asupan gizi yang cukup sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) RI No 28 Tahun 2019, pasal 1 dan 2

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah : "Suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu.

Yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat, zat gizi tertentu yang harus dipenuhi oleh setiap orang dengan asupan gizi yang baik sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, tidak bergairah.

Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Pengaruh gizi yang baik terhadap perkembangan anak sekolah dasar, yaitu (1) untuk membentuk otak, pikiran dan kecerdasan anak.

(2) Untuk kesehatan, anak yang kekurangan gizi rentan akan terserangnya penyakit (3) Perkembangan mental dan emosional, kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kesehatan mental, munculnya kesulitan dalam belajar, idealisnya gizi yang baik itu berdampak pada hasil belajarnya.

Menurut eldawaty (2020) status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu 1) penyebab langsung dan 2) penyebab tidak langsung.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan terhadap peserta didik Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar pada hari Kamis tanggal 7 Juli 2024. Permasalahan yang ditemukan oleh penulis yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Penulis melihat banyaknya peserta didik yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak seimbang dengan anak seusianya dan ketika dilapangan banyak dari para peserta didik 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 pinggir lapangan Namun belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Ada dugaan hal ini disebabkan oleh, status gizi, tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Rika Sepriani (2019), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Penelitian deskriptif bertujuan membuat pemahaman secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa

adanya tentang suatu variable, gejala, atau keadaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 105 orang.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan dijadikan sumber data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil teknik *Simple Random sampling*. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 50% dari masing-masing jenis kelamin peserta didik, sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 53 orang sampel.

Untuk mengumpulkan data, digunakan beberapa instrumen status gizi seseorang dapat dinilai dengan formula tertentu dengan melibatkan variable berat badan dan tinggi badan. Indeks Masa Tubuh (IMT) sering digunakan untuk mengukur status gizi seseorang, yang meliputi :



Gambar 1. Tes Berat Badan
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes Tinggi Badan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teknik dan prosedur dalam menganalisis data pada saat sebuah data hasil yang sudah di kumpul langkah selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis secara statistik. Data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi presentase.

HASIL

1. Status Gizi Putra

Berdasarkan hasil analisis deskriptif status gizi siswa putra dari 28 siswa dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus Ideks Masa Tubuh (IMT), diperoleh rerata hitung (*mean*) = 16,45, standar deviasi = 3,44, nilai terendah (minimum) = 12,40 dan nilai tertinggi (maksimum) = 26,63. Selanjutnya distribusi frekuensi data status gizi siswa disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Putra				
No	Kategori Status Gizi	Amban g Batas	FA	FR
1	Sangat Kurus	<- 3 SD	1	3,57
2	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD	3	14,29
3	Normal	>2 SD sampai dengan 1 SD	20	67,86
4	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD	2	7,14
5	Obesitas	>2 SD	2	7,14
Jumlah			28	100

Sumber: data hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas, dari 28 siswa, 1 orang (3,57%) siswa memiliki status gizi kategori sangat kurus, 3 orang (14,29%) siswa

memiliki status gizi kategori kurus, 20 orang (67,86%) siswa memiliki status gizi kategori normal, 2 orang (7,14%) siswa memiliki status gizi kategori gemuk dan 2 orang (7,14%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa putra 16,40 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

2. Status Gizi Putri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif status gizi siswa putri dari 25 siswa dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus Ideks Masa Tubuh (IMT), diperoleh rerata hitung (*mean*) = 16,30, standar deviasi = 2,77, nilai terendah (minimum) = 13,22 dan nilai tertinggi (maksimum) = 26,68. Selanjutnya distribusi frekuensi data status gizi siswa disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri

No	Kategori Status Gizi	Amban g Batas	FA	FR
1	Sangat Kurus	<-3SD	0	0
2	Kurus	-3SD sampai dengan <-2 SD	3	12,00
3	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD	21	84,00
4	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD	0	0
5	Obesitas	>2 SD	1	4,00
Jumlah			25	100

Sumber: data hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari 25 siswa, 3 orang (12,00%) siswa memiliki status gizi kategori kurus, 21 orang (84,00%) siswa memiliki status gizi kategori normal, dan 1 orang (4,00%) siswa memiliki status gizi

kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa putri 16,30 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

3. Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil analisis deskriptif status gizi peserta didik dari 53 siswa dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus Ideks Masa Tubuh (IMT), diperoleh rerata hitung (*mean*) = 16,35, standar deviasi = 3,11, nilai terendah (*minimum*) = 12,40 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 26,93. Selanjutnya disajikan pada tabel 3 berikut.

No	Kategori Status Gizi	Ambang Batas	FA	FR
1	Sangat Kurus	<-3 SD	1	1,89
2	Kurus	-3SD sampai dengan <-2 SD	6	13,21
3	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD	41	75,47
4	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD	2	3,77
5	Obesitas	>2SD	3	5,66
Jumlah			53	100

Sumber: data hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 3 di atas, dari 53 siswa, 1 orang (1,89%) siswa memiliki status gizi kategori sangat kurus, 6 orang (13,21%) siswa memiliki status gizi kategori kurus, 41 orang (75,47%) siswa memiliki status gizi kategori normal 2 orang (3,77%) siswa memiliki status gizi kategori gemuk dan 3 orang (5,66%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 16,35 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

PEMBAHASAN

Menurut Sepriani (2018) 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.

Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) pada hakekatnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada mengutamakan aktivitas jasmani dan kesehatan. hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani. mental, sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimban. (Asnaldi, 2015)

Kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satuatau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan (Harahap, 2022). 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).

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).

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kebugaran dan kesehatan secara umum.

Menurut Mutohir (2014) "Status gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain". Sedangkan menurut Edwarsyah (2012) Status gizi sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi.

Menurut Sepriadi (2017) "Status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan".

Menurut Zarwan (2019) "Status Gizi adalah kondisi ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan". Menurut Sefri (2018) "Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode lama".

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kebugaran dan kesehatan secara umum. (Febri,dkk.2013)

Menurut Firdaus (2018) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat

terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak, dapat kita bayangkan bagaimana terganggunya pertumbuhan.

Perkembangan para balita dan anak-anak usia sekolah yang kurang diperhatikan pemberian/ pengaturan makanan yang bergizi. Kemungkinan besar mereka akan menjadi manusia-mansuia dewasa yang bertubuh tidak/ kurang sehat, berdaya pikir yang tidak kurang cakap, berkegiatan kerja yang rendah, tidak lincah.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik makan pertumbuhannya dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila seseorang telah sehat tentu akan dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik.

Ditambah status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya jika status gizi anak rendah, anak tidak dapat bergerak dengan baik dan kosekuensinya (Firdaus, 2018).

Gizi seimbang adalah pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip mengonsumsi makanan yang bervariasi, berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menimbang berat badan secara teratur. (Selvi dkk, 2022).

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai, yang memiliki

status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas adalah :

Guru memberikan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik dan tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan kegemukan dan obesitas serta orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Dengan demikian kekurangan energy berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil penelitian dari status gizi putra dari 28 peserta didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar yaitu,

1 orang (3,57%) kategori sangat kurus, 4 orang (14,29%) kategori kurus, 19 orang (67,86%) kategori normal, 2 orang (7,14%) kategori gemuk dan 2 orang (7,14%) kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa putra 16,40 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

Berdasarkan hasil penelitian dari status gizi putri dari 25 peserta didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar, 3 orang (12,00%) kategori kurus, 21 orang (84,00%) kategori normal, dan 1 orang (4,00%) kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa putri 16,29 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 53 orang siswa, 8 orang siswa diantaranya mempunyai status gizi kurus dan sangat kurus, Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh

pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, faktor keturunan atau genetik dan kebiasaan makan.

Berdasarkan hasil penelitian dari status gizi dari 53 peserta didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar, 1 orang (1,89%) kategori sangat kurus, 7 orang (13,21%) kategori kurus, 40 orang (75,47%) kategori normal 2 orang (3,77%) kategori gemuk dan 3 orang (5,66%) kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 16,35 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa peserta didik yang memiliki status gizi kurang dan sangat kurang tentunya peserta didik ini belum mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka.

Hal ini mungkin disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, keadaan ekonomi orang yang kurang baik. Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa siswi ini, salah satunya adalah : 1) Pengetahuan gizi, 2) Status ekonomi orang tua, 3) Faktor keturunan atau genetik dan 4) Kebiasaan makan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, maka diambil kesimpulan yaitu: Rata-rata status gizi siswa putra 16,40 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal. Rata-rata status gizi siswa putri 16,30 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal. Rata-rata status gizi siswa 16,35 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi orangtua agar meningkatkan asupan gizi anak serta mengatur waktu

dengan seimbagn antara aktivitas fisik, belajar, dan istirahat.

Bagi guru agar berperan aktif untuk memberikan kesadaran tentang status gizi bagi siswa. Perlunya menyertakan variabel-variabel bebas yang lain agar diketahui variabel yang dominan dalam mempengaruhi status gizi siswanya

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Asnaldi. 2020. Pengaruh Permainan Kecil terhadap Motivasi siswa dalam proses pembelajaran Pendiidkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol 2, No 2, 97-106.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Edwarsyah. 2012. Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil belajar Pendidikan JasmaniOlahraga dan Kesehatan bagi Siswa dan Siswi MTsN Negeri DurianTarung. *Jurnal JPDO*, 3(6), 55-65.
- 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.
- Firdaus, and K. FIK-UNP, "Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 1-6, Dec. 2018.
- 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.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Kemenkes, R. I. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Menteri kesehatan republik indonesia.
- Kemenkes (PMK)` RI No 28 Tahun (2019), pasal 1 dan 2 Tentang Angka Kecukupan Gizi
- 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)

Mutohir T.C dkk. 2014. Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter. Surabaya : Java Pustaka Group

Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018

Sefri, Hardiansyah. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPOD*. Volume 1 Nomor 1, hal 161- 165.

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.

Sepriadi. 2017. Pengaruh motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora* , 4 (1), 77-89

Sepriani, R., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar

Sepriani, Rika. (2019). Pengertian Penelitian Deskriptif

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

Zarwan. 2019. Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih PPLP Sumatea Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21-26

