

## TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 07 GUNUNG TULEH

**Riki Jaya<sup>1</sup>Eldawaty<sup>2</sup>,Darni<sup>3</sup>,Hilmainur Syampurma<sup>4</sup>**

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

[rikijy01@gmail.com](mailto:rikijy01@gmail.com)<sup>1</sup>,[eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>,[darni@fik.unp.ac.id](mailto:darni@fik.unp.ac.id),  
[hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.133>

Kata Kunci : Status Gizi,Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat di prediksi tingkat kecukupan gizi peserta didik di sekolah ini belum diketahui, hal ini belum bisa di pastikan dalam keadaan gizi. Hal ini di tandai dari berbagai aktifitas yang di lakukan peserta didik terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh yang berjumlah sebanyak 132 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 35 orang dari kelas I sampai kelas VI menggunakan metode *statified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa dan siswi yang kemudian dipaparkan Indeks Masa Tubuh dengan menggunakan rumus  $IMT = BB/TB^2$ . Hasil penelitian Secara keseluruhan dari 35 orang siswa didapatkan 3 orang memiliki status gizi pada kategori gizi kurang. 26 orang memiliki status gizi pada kategori gizi baik. 5 orang memiliki status gizi pada kategori gizi lebih, dan 1 orang memiliki status gizi pada kategori obesitas.

Keywords : *Nutritional Status, Elementary School Students*

Abstract : The problem in this study is that at State Elementary School 07 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat, the predicted level of nutritional adequacy of students at this school is not yet known, this cannot be ascertained in terms of nutritional status. This is indicated by various activities carried out by students, especially in physical education learning. The purpose of this study was to determine the level of nutritional status of students at State Elementary School 07 Gunung Tuleh. This type of research is descriptive research. This research was conducted in October to November 2024. The population in this study were all students of State Elementary School 07 Gunung Tuleh totaling 132 people. The sample used in this study was 35 people from grades I to VI using the *statified random sampling* method. Data collection was carried out by measuring the height and weight of students which were then presented with the Body Mass Index using the  $BMI = BB / TB ^ 2$  formula. Research results Overall, out of

35 students, 3 people had nutritional status in the malnutrition category. 26 people had nutritional status in the good nutrition category. 5 people have nutritional status in the overweight category, and 1 person has nutritional status in the obesity category.

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian yang khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat maka akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, peraturan presiden republik indonesia nomor 42 tahun 2013 tentang gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi.

Agar mendapatkan energi yang cukup dan gizi yang seimbang unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan Kesehatan tubuh.

Status gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari nutrisi seorang individu dalam suatu variabel (Hadi dalam Eldawaty, 2020:21). Artinya status gizi merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang perkembangan tubuh manusia.

Sehat merupakan landasan yang harus diupayakan terlebih dahulu untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, Seseorang yang memiliki status gizi yang baik pertumbuhan dan perkembangannya akan baik dan sehat (Rosmaneli,2017).

Seseorang sehat tentu dia akan melaksanakan tugas sehari hari dengan baik, status gizi yang baik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik tapi juga mental dan emosi (Rosmaneli 2019).

Di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh walaupun setiap 1 semester sudah dilaksanakan cek kesehatan anak yang

berkaitan dengan tinggi badan dan berat badan anak, namun guru pendidikan jasmani (penjaskes) belum bisa memaknai bahwa peserta didik mengalami kekurangan gizi.

Berdasarkan observasi langsung terhadap peserta didik Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh, pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga serta Kesehatan berlangsung, masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia.

Pada saat penelitian, penimbangan berat badan terhadap beberapa siswa dari 10 siswa yang dijadikan sebagai sampel observasi diketahui bahwa mayoritas siswa mengalami berat badan yang tidak ideal salah satu Reno usia yang masih 11 tahun terlihat IMT dengan hasil kurus yang disesuaikan dengan tabel indikator IMT.

Berbagai kemungkinan penyebab utama kekurangan gizi pada peserta didik seperti kemiskinan sehingga akses pangan anak terganggu. Penyebab lain adalah infeksi (diare), ketidak tahuan orang tua, karena kurangnya pendidikan.

Pengetahuan tentang pentingnya gizi makanan bagi anak, kurang gizi pada anak dapat berdampak terhadap pertumbuhan seperti berat badan kurang, perawakan yang pendek bahkan dapat mengalami gagal tubuh, disebabkan oleh faktor seperti: status gizi, motivasi murid, kebugaran jasmani, orang tua, lingkungan dan cuaca.

Menurut Hilmainur (2018), kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan, ketidak teraturan perilaku dan kebiasaan makan, hal ini dapat menyebabkan terjadinya

masalah gizi ini merupakan hal yang penting diketahui oleh siswa dalam kehidupannya.

Kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energy dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama dengan tanda dan gejala tampak sangat kurus, seperti memakai celana longgar/ *baggy pants*), dan diare (Cakrawati, 2018).

Kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energy dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama, dengan tanda dan gejala campuran dari beberapa gejala klinik kwashiorkor dan marasmus, disertai edema yang tidak mencolok (Adi, 2018).

Kurang gizi akut disebut juga wasting. Bila skor-z BB/TB dibawah -2SD baku normal (misalnya WHO) diklasifikasikan kurang gizi akut, bila skor-z BB/ TB dibawah -3 SD diklasifikasi kurang gizi akut tingkat berat. Bila skor-z BB/TB diatas -2SD diklasifikasikan normal (Anindya, 2018).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Sukardi dalam Suwirman (2015:46) "penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkap data status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh. Penelitian

ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh yang berjumlah sebanyak 132 orang siswa yang terdiri dari 69 orang siswa putra dan 63 siswa putri.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *purposive random sampling* adalah teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) yang menyatakan bahwa untuk penelitian berjumlah populasi kurang dari 100 orang baik diambil seluruhnya, sedangkan jumlah sampel yang lebih dari 100 orang maka sampel diambil 10-15%, 20-25%.

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengambil 25% subjek dari keseluruhan populasi yaitu berjumlah 35 orang yang terdiri dari 18 siswa putra dan 17 orang siswa putri.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No.	Kelas	Putera	25%	Puteri	25%
1	I	13	3	10	3
2	II	10	3	9	2
3	III	12	3	13	3
4	IV	9	2	6	2
5	V	10	3	11	3
6	VI	15	4	14	4
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>		<b>17</b>

Sumber: Dari Hasil Penelitian

Menurut Syafrizar dan Wida (2008: 82) bahwa "tinggi badan merupakan data antropometri yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh".

Menurut Depdikbud (2010:142) : "pengukuran dengan cara antropometri

dilakukan secara langsung oleh peneliti, yaitu dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan". Menurut I Dewa Nyoman Supriasa (2001:36), cara pengukuran ini mempunyai kelebihan juga kekurangan.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti membuat beberapa Langkah kerja:

1. Melakukan tes terhadap:
  - a. Tes berat badan dengan menggunakan timbangan badan
  - b. Tes pengukuran tinggi badan dengan menggunakan Microtoise (Stature meter)
2. Menyiapkan alat-alat instrument secara lengkap sesuai dengan yang di perlukan.
3. Menyiapkan siswa atau sampel yang akan dilakukan.
4. Memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan tentang instrument.
5. Menyiapkan blanko dan alat tulis yang di perlukan dalam pengumpulan data.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih muda dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini digunakan istrumen tes sebagai alat untuk pengumpulan data. Tes yang digunakan yaitu:

1. Teknik pengumpulan data berat badan siswa dengan menggunakan timbangan orang dalam bentuk satuan kilo gram (kg) yaitu:
  - a. Pendapatan yang meliputi nama siswa, umur dan jenis kelamin.
  - b. Meningkatkan berat badan Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh dengan timbangan orang dengan benatuk satuan berat Kg.

- c. Test dipanggil satu persatu berdasarkan absesnsi kehadiran
  - d. Sebelum ditimbang harus membuka sepatu dan mengelurakan barang-barang dari sakunya sebelum bertimbang
  - e. Sewaktu Test ditimbang posisi badan tegap dan pandangan menghadap kedepan lalu dilihat berapa berat badan siswa tersebut
2. Teknik yang digunakan untuk mengukur tinggi badan siswa menggunakan Microtoise dalam bentuk satuan centi meter (cm), yaitu
    - a. Pendapatan yang melipti nama siswa. Umur dan jenis kelamin.
    - b. Pemasangan alat ukur Microtoise dengan cara diletakkan di dasar lantai, kemudian tarik ujung meteran hingga 200 cm ke atas secara lurus hingga Microtoise menunjukkan angka nol.
    - c. Pengukuran tinggi badan Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tulehdengan menggunakan alat ukur Microtoise dalam satuan centi meter (cm).
    - d. Test dipanggil satu persatu berdasarkan absensi kehadiran.
    - e. Sebelum diukur harus membuka sepatu dan berdiri tegap dan kaki tidak boleh di jinjit.
    - f. Ketika test diukur, maka dilihat beberapa tinggi badan siswa tersebut.
    - g. Menghitung indeks massa tubuh menurut BB/TB sampel.
    - h. Melihat interpretasi gizi Siswa dengan pedoman tabel gizi yang ditetapkan oleh KEMENKES RI tahun 2020 berdasarkan umur.



Sumber: KEMENKES RI tahun 2020  
 Timbangan Berat Badan dan Microtoise  
 Mengukur Tinggi Badan



Sumber: Dokumen pengukuran  
 Tinggi badan



Sumber: Dokumen pengukuran  
 Berat Badan

Pengolahan data mengenai status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Sumber: Rumus olah data

## HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh.

Pengukuran status gizi yang di gunakan dalam penelitian ini sesuai dengan peraturan kemenkes RI (2020) berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT/U) pada anak usia 5-18 tahun. Cara ini di gunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 5-18 tahun dengan mengukur tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) di bedakan antara siswa putra dan siswa putri.

Sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui status gizi siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh, berikut akan dilaporkan hasil penelitian yang akan di deskripsikan melalui table distribusi dan histogram. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian berikut :

### 1. Status Gizi Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Berdasarkan hasil analisis dari status gizi yang di ukur dari 18 orang siswa putra di peroleh nilai tertinggi 22,1 dan nilai terendah 13,7 di peroleh rata rata hitung 16,4 dan di peroleh standar deviasi 2,0.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Standar nilai ambang batas	Frekuensi absolut	Presentase	Kategori
<-3SD	0	0,0	Gizi Buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	1	5,6	Gizi Kurang
-2SD sampai dengan 1SD	16	88,9	Gizi Baik
>1SD sampai dengan 2SD	0	0,0	Gizi Lebih
>2SD	1	5,6	Obesitas

Standar nilai ambang batas	Frekuensi absolut	Presentase	Kategori
<-3SD	0	0	Gizi Buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	3	8,6	Gizi Kurang
-2SD sampai dengan 1SD	26	74,3	Gizi Baik
>1SD sampai dengan 2SD	5	14,3	Gizi Lebih
>2SD	1	2,9	Obesitas
<b>Jumlah</b>	35	100	
<b>Jumlah</b>	18	100	

Sumber: Dari Hasil Penelitian

## 2. Status Gizi Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Berdasarkan hasil analisis dari status gizi yang di ukur dari 17 orang siswa putri di peroleh nilai tertinggi 23,7 dan nilai terendah 13,9 di peroleh rata rata hitung 17,8 dan di peroleh standar deviasi 3,2

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Standar nilai ambang batas	Frekuensi absolut	Presentase	Kategori
<-3SD	0	0	Gizi Buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	2	11,8	Gizi Kurang
-2SD sampai dengan 1SD	10	58,8	Gizi Baik
>1SD sampai dengan 2SD	5	29,4	Gizi Lebih
>2SD	0	0	Obesitas
<b>Jumlah</b>	17	100	

Sumber: Dari Hasil Penelitian

## 3. Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Berdasarkan hasil analisis dari status gizi yang di ukur dari 35 orang siswa putra dan putri di peroleh nilai tertinggi 23,7 dan nilai

terendah 13,7 di peroleh rata rata hitung 17,1 dan di peroleh standar deviasi 2,7.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh

Sumber: Dari Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Status gizi adalah dimana keadaan gizi seseorang sebagaimana yang di kemukakan Almatsier : (2009) bahwa status gizi adalah "keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi".

Menurut Istianto : (2009) mengatakan bahwa "Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat di katakan bahwa statusgizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari hari".

Penyediaan makanan sehari hari yang baik akan berdampak baik bagi status gizi. Status gizi baik atau normal dapat terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat zat gizi yang di gunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal.

Menurut Dirjen BKM dalam Eny Pujianti, (2013) Menetapkan bahwa status gizi baik atau normal adalah gizi seimbang. Gizi seimbang adalah makanan yang di konsumsi oleh individu sehari hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Mengingat pentingnya status gizi bagi anak, upaya yang dapat dilakukan mengatasi permasalahan anak memiliki status gizi yang tergolong kurang

disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi kandungan protein, Karbohidrat dan olahraga teratur.

Sedangkan status gizi yang tergolong lebih (gemuk dan obesitas) disarankan untuk mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula yang berlebihan, olahraga teratur, dan minum air putih secara rutin minimal 8 liter/hari.

Selain itu, peran seorang guru juga sangat diperlukan untuk memberi pengetahuan yaitu memberikan pengertian dan pemahaman pentingnya makanan sehat dan bergizi dan berolahraga serta pengawasan terhadap anak agar tidak jajan sembarangan serta peranan orang tua dalam memberikan makanan yang bergizi.

## KESIMPULAN

Simpulan dapat secara keseluruhan dari 35 siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh didapatkan 3 orang (8,6%) memiliki status gizi pada kategori gizi kurang. 26 orang (74%) memiliki status gizi pada kategori gizi baik. 5 orang (14,3%) memiliki status gizi pada kategori gizi lebih, dan 1 orang (2,9%) memiliki status gizi pada kategori obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh rata-rata 17,1, dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gunung Tuleh berada pada kategori gizi baik."

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B.S. 2018. Meningkatkan kebugaran jasmanianak SD melalui latihan kebugaran aerobik. Yogyakarta: Dosen jurusan PPSD FIP UNY. 10-14
- Almatsier, (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anindya. 2018. Kebutuhan gizi seimbangan anak di sekolah. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 61-67
- Cakrawati D. 2018. Bahan pangan, gizi, dan kecenderungan masalah gizi dan tantangan di masa datang. Jakarta; 30-47
- Depdikbud, (2010). *Pengukuran Status Gizi*. Jakarta.
- Depkes, (2011). *Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Eny Pujiarti. (2013). *Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar*. Riau: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Hilmainur. (2018). *Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- I Dewa Nyoman Supriasa dkk. (2002). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Istiano. 2009. Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Balita. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*. Volume 25 No 3 September 2009 halaman 150-155
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Berdasarkan Surat Edaran Nomor :HK.01/07/MENKES/312/2020 Tentang Standar Profesi Perekam Medis dan Informasi Kesehatan Tenaga kesehatan
- Rosmaneli. (2017). *Implementasi Prilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rosmaneli. (2019). *Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiono dan Suwirman. (2015). *Penelitian Dasar*. Padang : Sukabina press.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sukardi, sudirman (2015). *Evaluasi Pendidikan: Prinsip dan Operasionalnya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafrizar dan Wilda.(2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Zalfendi dkk.(2011). *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.