

TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 4 REJANG LEBONG KABUPATEN REJANG LEBONG

Arief Rifaldi¹, Rika Sepriani², Eldawaty³, Hilmainur Syampur⁴

Departemen pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

ariefkerja1805@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id, hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.177>

Kata kunci : Tinjauan, Status Gizi

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah di Sekolah Siswa Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong di prediksi tingkat status gizi peserta didik di sekolah ini belum diketahui, hal ini belum bisa di pastikan dalam keadaan gizi. Hal ini ditandai dari berbagai aktifitas yang di lakukan peserta didik terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa Siswa Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 617 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Random Sampling" (sampling acak) yaitu 10%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 62 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh : $IMT = BB/TB^2$, untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif : $P = f/n \times 100\%$. Berdasarkan analisa data maka hasil penelitian didapatkan bahwa dari 62 sampel siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong maka diperoleh 6 orang siswa termasuk dalam kategori gizi kurang (9,68%), 45 orang siswa termasuk dalam gizi baik (72,59%), 10 orang termasuk dalam kategori gizi lebih (16,13%), dan 1 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (1,61%).

Keywords : Observation, Nutritional Status

Abstract : The problem in this study is that at the State Junior High School 4 Rejang Lebong, Rejang Lebong Regency, it is predicted that the level of nutritional status of students in this school is unknown, this cannot be confirmed in a state of nutrition. This is indicated by the various activities carried out by students, especially in physical education learning. This study aims to determine the nutritional status of students of State Junior High School 4 Rejang Lebong Rejang Lebong Regency. This research is descriptive research, using primary data and secondary data. The population in this study were all students of State Junior High School 4 Rejang Lebong Rejang Lebong Regency which amounted to 617 people. Sampling using Random Sampling technique "(random sampling) which is 10%. Then the number of samples obtained was 62 people. To determine the nutritional status of students using the Body Mass Index formula: $IMT = BB / TB^2$, for data analysis techniques, namely descriptive analysis: $P = f/n \times 100\%$. Based on data analysis, the results showed that of the 62 samples of students of SMP Negeri 4 Rejang Lebong Rejang Lebong Regency, 6 students were in the undernourished category (9.68%), 45 students were in good nutrition (72.59%), 10 people were in the overnourished category (16.13%), and 1 student was in the obese category (1.61%).

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Menurut Rika & Eldawaty (2018) “masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat.

Lalu untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang salah satunya pembangunan dibidang gizi.

Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian yang khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat maka akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, sementara itu dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi.

Peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak-anak yang pada umumnya memiliki status gizi yang rendah. 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 kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Menurut Khumadi dalam Hardiansyah (2018:162) “status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode yang lama”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme untuk menghasilkan energi.

Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung diperlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang.

“Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.” (Septiawati, et al : 2021)

Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

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.

Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa agar mendapatkan energi yang cukup dan gizi yang seimbang dan sangat penting bagi siswa yang berada pada masa pertumbuhan, unsur gizi yang terdapat dalam

makanan juga harus seimbang. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh.

Menurut Syampurma (2018:91) “istilah gizi berasal dari bahasa arab yaitu “ghiza” yang berarti zat makanan, dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah “nutrition” yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu 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 pakar gizi Hary Oxorn dan Wiliam R.Forte mengemukakan bahwa “ Gizi meliputi pengertian yang luas, tidak hanya mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melaikan juga cara mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar kita tetap sehat” (Triwibowo dan Pusphandani, 2015:70 dalam Syampurma, 2018:91)

Menurut Hardiansyah (2018:48) “status gizi adalah keadaan gizi yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari”. Sepriadi (2017:197) juga berpendapat bahwa status gizi merupakan klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan.

Lebih lanjut Antoni (2021:370) menjelaskan bahwa : “Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dengan penggunaan zat-zat gizi”.

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang di konsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017:32).

Menurut Hasriani, et al. (2023: 18) mengemukakan bahwa “Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian anantara perkembangan fisik dan perkembangan mental seseorang.

Idealnya untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, juga perlu adanya dukungan keluarga terutama orang tua dalam memberikan asupan gizi pada anaknya, serta berolahraga yang cukup sehingga status gizi siswa menjadi baik.

Namun kenyataannya setelah melakukan observasi di lapangan terhadap siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong, dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa masih banyaknya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar berlangsung, misalnya dilihat dari siswa/siswa yang malas belajar dan cepat lelah.

Lalu dilihat juga dari absensi siswa/siswi, ukuran tubuh, pola hidup dan rekam jejak kesehatan ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat indera atau tubuhnya terlihat ada yang kurus dan ada yang terlalu gemuk dan tidak sesuai tinggi dan berat badan.

Banyak faktor yang menyebabkan permasalahan diatas diantaranya: status gizi, faktor lingkungan, pengetahuan gizi, tingkat ekonomi ketersediaan bahan pangan, dan makanan yang kurang higienis.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yang merupakan hasil penelitian apa adanya tanpa intervensi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3) penelitian

deskriptif penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2024 bertempat di SMP Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong yang berjumlah 615 orang, terdiri dari siswa Putra sebanyak 314 orang dan siswa Putri sebanyak 301 orang.

Menurut Suharsimi (2010: 174) sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006: 134) mengemukakan bahwa populasi yang kurang dari 100 lebih baik di ambil semua menjadi sampel, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasi lebih dari 100 dapat di ambil sampel antara 10%, 15%, 20%, 25%, 30%, 35% atau lebih.

Mengingat banyaknya populasi dan terbatasnya kemampuan peneliti dalam menentukan sampel, maka sampel di ambil penulis dalam penelitian ini adalah sebanyak 10%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 62. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Random Sampling" (sampling acak)

Instrument dalam penelitian ini adalah Pengukuran status gizi berdasarkan pengukuran antropometri yaitu Berat Badan dan tinggi badan peserta didik. Pengukuran status gizi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi menurut Kemenkes (2020:4).

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

a) Menimbang berat badan peserta didik

1. Timbangan orang dalam satuan Kg
2. Meletakkan alat timbang dibagian yang rata/datar dan keras.

3. Pendapatan secara sekunder yang meliputi nama siswa, umur, jenis kelamin.
4. Pengukuran berat badan pada siswa, dengan alat ukur timbangan dan catatan pada formulir penimbangan.
5. Siswa dipanggil satu persatu berdasarkan absensi.
6. Siswa pada saat ditimbang harus membuka sepatu dan mengeluarkan barang dari sakunya sebelum menaiki timbangan.
7. Ketika alat timbang sudah menunjukkan angka 00.00 siswa diminta untuk berdiri ditengah-tengah alat timbang.
8. Posisi badan siswa dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus ke arah depan, kaki tidak menekuk.
9. Setelah berdiri dengan benar, secara otomatis alat timbang akan menunjukkan hasil penimbangan. Testor mencatat hasil penimbangan tersebut.

b) Mengukur tinggi badan peserta didik

1. Pengukuran tinggi badan dapat menggunakan alat ukur microtoice dengan tingkat ketelitian 0,1 cm
2. Siswa dipanggil satu persatu berdasarkan absensinya.
3. Siswa saat mengukur tinggi badan harus membuka sepatu dan mengeluarkan barang dari sakunya sebelum mengukur tinggi badan,
4. Anak berdiri membelakangi meteran
5. Posisi badan peserta didik dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus kearah depan, kaki tidak menekuk.
6. Setelah berdiri dengan benar, tarik kepala microtoise sampai puncak kepala peserta didik.
7. Baca angka pada yang berada pada

garis merah dari angka kecil ke arah angka besar.

8. Catat hasil pengukuran tinggi badan.

Rumus menghitung persentase pencapaian BB standar berdasarkan tinggi badan pada anak usia 5-18 tahun kemudian disesuaikan menurut umur.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

$$IMT = \frac{BB(kg) \text{ saat penimbangan}}{TB(m^2)}$$

Sumber : Rumus olah data



Gambar 1

Timbangan berat badan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2

Timbangan berat badan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3

Pengukuran Tinggi Badan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 4

Pengukuran Berat Badan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Status Gizi Siswa Putra SMP Negeri 4 Rejang Lebong

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada putra yang berjumlah 38 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori Status Gizi
1	-3 SD <- 2 SD	5	13,16%	Gizi kurang
2	-2 SD + 1 SD	28	73,68%	Gizi baik (normal)
3	+ 1 SD + 2 SD	4	10,53%	Gizi lebih
4	> + 2 SD	1	2,63%	Obesitas
Jumlah		38	100%	

Sumber: Data Penelitian

2. Status Gizi Siswa Putri SMP Negeri 4 Rejang Lebong

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putri yang berjumlah 24 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori Status Gizi
1	-3 SD <- 2 SD	1	4,17%	Gizi kurang
2	-2 SD + 1 SD	17	70,83%	Gizi baik
3	+ 1 SD + 2 SD	6	25%	Gizi lebih
4	> + 2 SD	0	0%	Obesitas
Jumlah		24	100%	

Sumber: Data Penelitian

3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 4 Rejang Lebong

Data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra dan putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong.

yang berjumlah 61 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sumber: Data Penelitian

No	Ambang Batas Status Gizi	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori Status Gizi
1	-3 SD <- 2 SD	6	9,68%	Gizi kurang
2	-2 SD + 1 SD	45	72,59%	Gizi baik
3	+ 1 SD + 2 SD	10	16,13%	Gizi lebih
4	> + 2 SD	1	1,61%	Obesitas
Jumlah		62	100%	

Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong dengan kategori "Gizi Baik (Normal)" karena gizi yang dimiliki siswa sebanyak 72,59% berada pada kategori gizi baik (normal).

PEMBAHASAN

Menurut Depkes dalam Mutohir (2004: 92) "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 Holil (2014: 2) "zat gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, mulai dari proses pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah untuk mencapai sel target dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh.

Menurut Syafrizar dan Wilda (2008:92)

bahwa “tinggi badan merupakan data antropometri yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan kompetensi tubuh”.

Dalam keadaan normal, tinggi badan pertumbuhan bersamaan dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative tidak sensitif terhadap masalah efesiensi gizi dalam waktu yang pendek.

Pengaruh efesiensi gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang cukup lama. Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

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.

Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi. Dengan demikian jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Menurut Fatmawati et al., (2023:30), pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidrat (terutama berkarbohidrat kompleks), 10-15%

dari protein, dan 10-25% dari lemak.

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

Bahwa dengan kondisi kesehatan individu / kelompok kebutuhan energi dan pangan akan berdampak pada fisik yang baik dan diatur secara antropometri, yang dikatakan antropometri disini adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh.

Dan ada keterkaitan yang kuat dimana antara makanan, tubuh manusia, serta lingkungan hidup manusia yang saling memiliki peran penting terhadap keadaan kesehatan seseorang maka dengan adanya status gizi dapat memiliki pencapaian yang optimal.

Menurut Nasution “status gizi seseorang dapat juga dilihat dari berat badan yang dipunya”. (Gusril, 2016:124 dalam Hidayat dan Welis, 2019:284).

Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat (Neldi dan Sepriadi, 2018).

Ditambahkan status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik tetapi mental dan emosionalnya.

Sehubungan keterangan di atas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena dapat dijadikan sebagai modal bagi tubuh manusia. Bagaimanapun gizi yang masuk ke tubuh akan menyediakan energi bagi tubuh untuk

bergerak (Rozi, 2020 dalam Rozi, 2021:19).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Hasil penelitian status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong dari 62 sampel dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu 6 orang siswa termasuk dalam kategori gizi baik (9,68%), 45 orang siswa termasuk dalam gizi normal (72,59%), 10 orang termasuk dalam kategori gizi lebih (16,13%), dan 1 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (1,61%). Jadi dapat disimpulkan dari hasil pengukuran status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong termasuk kategori Gizi Baik (normal).

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, Prima. 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*. Vol. 8, No. 2, 368-382.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Fatmawati, M., P, Putriani., A, Kamilah., M.T. Abadi. Promosi Gizi Seimbang : Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Sehat. *Jurnal ABDIMAS KESOSI*. Vol 6 No. 2, 29-35.
- Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 63-67.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar diKecamatan Sungai Beremas. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 1(1), 47-51.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar diKecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161-165.
- Hasriani, S., W.R. Pratiwi., I. Utami. (2023). Hubungan Kecukupan Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Pra Sekolah Di Desa Bonea Timur Wilayah Kerja Puskesmas Barugaia Kecamatan

- Bontomanai Kabupaten Kepulauan Selayar. *Jurnal Sakti Bidadari*. Vol 6, No. 1, 32-37.
- Hidayat, T & Welis, W. (2019). Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Anak Taman Kanak-Kanak Yang Status Gizi Kurang Dan Normal Di Taman Kanak-Kanak Darul Hikmah Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*. Vol 2, No. 1, 180-192.
- Holil, Muhammad Par'i. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Kemenkes RI. 2020. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, (IMT/U)*
- Neldi, N., & Sepriadi. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (01), 60-69.
- Republik Indonesia. 2013. Undang-Undang Republik Indonesia No. 42 tahun 2013 Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi.
- Rika S. & E. Eldawaty. 2018. Kebugaran Jasmani ibu-ibu di Jorong kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52.
- Rozi, Fatkhur. (2021). Analisis Status Gizi Mahasiswa IAIN Salatiga pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani. *Jurnal PHEDERAL*, Vol. 18, No. 1, 18-26.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, No. 1, 24-34.
- Septiawati, D., Yaktiworo, I., R. Zuraida. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada (IKSH)*. Vol 10, No. 2, 598-604.
- Setiani, D.Y., R, Indriati. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Anak Sekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *Jurnal ABDIMAS KOSALA*. Vol 2 No. 2, 63-69.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Anak*. Jakarta.
- Syafrizal & wilda. 2008. *Ilmu gizi*. Malang: Wineka Media. Tersedia dalam http://pustaka.unp.ac.id/file/abstrak_kki/EBOOKS/GIZI%20EDIT%202.pdf
- Syampurma, Hilmainur. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa- Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*. Padang: FIK UNP. Vol. 3, No. 1, 89-99.
- Syampurma, Hilmainur. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi SMPN 10 Padang. *Jurnal Menssana*, Padang: FIK UNP. Vol 1, No. 2.

Wirakesuma, M.T., Desy., O.B. Putri. (2022).
Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan,
Jenis Kelamin, Teman Sebaya Dan
Uang Saku Dengan Kejadian Gizi Lebih
Pada Anak Di Sekolah Dasar
Negeri 002 Sekupang Kota Batam
Tahun 2022. Jurnal Ilmu Kedokteran
Dan Kesehatan Indonesia (JIKKI). Vol
2, No. 2, 187-216.