

## Studi Tentang Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu

**Rey Pendri Manalu<sup>1</sup>, Darni<sup>2</sup>, Hilmainur Syampurma<sup>3</sup>, Riand Resmana<sup>4</sup>**

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

[Reypendri7799@gmail.com](mailto:Reypendri7799@gmail.com), [darni@fik.unp.ac.id](mailto:darni@fik.unp.ac.id), [hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id),

[riandresmana@fik.unp.ac.id](mailto:riandresmana@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.19>

**Kata Kunci** : Status gizi, sekolah dasar

**Abstrak** : Permasalahan pada penelitian ini adalah sulitnya akses untuk mendapatkan makanan bergizi, kondisi geografis yang demikian menyebabkan akses terhadap fasilitas kesehatan, pendidikan gizi, serta ketersediaan bahan pangan bergizi menjadi terbatas. Hal ini menjadikan anak - anak di daerah tersebut rentan mengalami masalah gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi buruk. Selain faktor geografis, lingkungan sekitar juga turut memengaruhi status gizi siswa. Serta rendahnya pengetahuan tentang makanan yang bergizi pada siswa sekolah dasar negeri 003 pagarantapah Darussalam, kabupaten rokan hulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik status gizi siswa. Jenis Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 114 orang. Penarikan sampel ini Purposive Sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah kelas III , IV , V berjumlah 64 siswa. Instrument pengukuran tingkat status gizi menggunakan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia 9 - 11 tahun. Hasil penelitian: Status gizi dari 64 siswa Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, menunjukkan bahwa 38% ( 24 dari 64 ) peserta didik berada pada kategori gizi baik, 62% (40 dari 64 ) peserta didik berada pada kategori gizi buruk. Gizi yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, termasuk kategori "gizi buruk".

**Keyowrds** : *Nutritional status, Elementary School*

**Abstract** : The problem in this study is the difficulty of accessing nutritious food. The geographical conditions cause limited access to health facilities, nutrition education, and the availability of nutritious food ingredients. This situation makes children in the area vulnerable to nutritional problems, including undernutrition and malnutrition. In addition to geographical factors, the surrounding environment also influences the nutritional status of students. There is also a low level of knowledge about nutritious food among students at SD Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Rokan Hulu Regency. This study aims to determine the nutritional status of the students. The type of research used is quantitative descriptive research. The population in this study consists of 114 individuals. The sampling technique used is purposive sampling, so the sample includes students from grades III, IV, and V, totaling 64 students. The instrument used to measure nutritional status is the Body Mass Index (BMI) calculation for children aged 9–11 years. Research Results: The nutritional status of 64 students at SD Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Rokan Hulu Regency, shows that 38% (24 out of 64) are in the "good nutrition" category, while 62% (40 out of 64) fall into the "poor nutrition" category. Overall, the students of SD Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Rokan Hulu Regency, are categorized as having "poor nutrition."

## **PENDAHULUAN**

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental. Dalam masa tumbuh kembang anak, kecukupan gizi merupakan hal mutlak yang harus terpenuhi dan mencukupi.

Sebab, jika kekurangan maka daya tangkapnya berkurang, pertumbuhan fisik tidak optimal, cenderung postur tubuh pendek, tidak aktif bergerak, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Almatsier, 2006).

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami kekurangan gizi karena pada usia ini pertumbuhan berlangsung sangat cepat. Ada tiga alasan utama remaja termasuk kelompok rentan. Pertama, tubuh remaja berkembang pesat sehingga membutuhkan lebih banyak gizi dan energi dibandingkan usia lain.

Kedua, perubahan gaya hidup dan yang terakhir, kehamilan pada remaja, keikutsertaan dalam olahraga dan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi. Kondisi ini menyebabkan anak membutuhkan makanan untuk memenuhi asupan gizi sesuai aktifitas yang dilakukan (W.Lewis & Darni 2021).

Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan (Arie Asnaldi 2019).

Anak usia sekolah (6–12 tahun) rentan mengalami gizi kurang. Penyebabnya antara lain ekonomi rendah, asupan makanan tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan orang tua. Anak yang memiliki pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi baik, berprestasi, dan aktif dalam kegiatan (Hapsari, 2011).

Kabupaten Rokan Hulu termasuk salah

satu dari 100 kabupaten/kota di Indonesia, dan menjadi satu-satunya kabupaten di Provinsi Riau yang menjadi lokus stunting. Pada tahun 2018, tercatat 27,3% atau 999 balita mengalami stunting dari 3.666 balita yang ditimbang. Pada tahun 2019, jumlahnya menurun menjadi 24,3% atau 896 balita dari 3.675 yang ditimbang.

Pada tahun 2020, terdapat 18,4% atau 678 balita stunting dari 3.680 balita yang ditimbang. Sementara pada tahun 2021, jumlahnya menurun menjadi 17,9% atau 540 anak dari 3.015 balita. Ini menunjukkan penurunan angka stunting di Kabupaten Rokan Hulu: sebesar 3% dari 2018 ke 2019, 5,9% dari 2019 ke 2020, dan 0,5% 2021.

Dalam draf RPJMD Teknokratik Kabupaten Rokan Hulu tahun 2022–2026, target prevalensi stunting ditetapkan sebagai berikut: tahun 2022 sebesar 16,9%, tahun 2023 sebesar 15,9%, tahun 2024 sebesar 13,7%, tahun 2025 sebesar 13%, dan tahun 2026 sebesar 12%.

Meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya Malnutrisi (gizi salah) dan resiko untuk menjadi gizi kurang merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia.

Status gizi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian.

Status gizi seseorang dapat menggambarkan makanan apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, jadi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Status gizi yang baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat makanan yang cukup, makanan yang dikonsumsi pun harus beragam agar mendapatkan gizi yang diinginkan. Karena gizi yang terdapat dalam makanan itu tidak selaras.

Di dalam Peraturan Presiden Republik

Indonesia Nomor 42 Tahun 2003 perihal Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi menyatakan apabila : (a) Meningkatkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif adalah komitmen global dan merupakan aset penting bagi bangsa Indonesia.

(b) Untuk mencapainya, diperlukan perbaikan status gizi secara berkelanjutan. (c) Pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi. (d) Oleh karena itu, perlu ditetapkan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi melalui Peraturan Presiden.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu aspek utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan Pembangunan Nasional. Salah satu cara mengukur kesehatan adalah dengan melihat status gizi, makanan sebagai salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang fisik anak.

Yang mana "Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitandengan komponen kondisi fisik lainnya" (Asnaldi A 2020).

Faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia meliputi aspek kesehatan dan gizi, karena manusia tidak akan dapat memaksimalkan kemampuannya apabila tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang ideal.

Asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kesegaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit (A Asnaldi 2023).

Menurut Muhajir (2017:274), "Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan, dan pada massa-massa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan

kecerdasan".

Gizi yang cukup sangat diperlukan bagi seorang pelajar untuk mencapai prestasi yang diinginkan, sesuai dengan faktor pendukung terciptanya kebugaran jasmani, dimulai dari tubuh yang sehat agar dapat meraih prestasi nantinya.

Kesehatan merupakan pilar utama yang harus diupayakan untuk menciptakan peserta didik berkualitas yang mampu meraih prestasi akademik. Gaya hidup sehat harus ditanamkan pada siswa, Guru dan orang tua sangat membantu dalam menjaga kesehatan siswa.

Seperti memberikan asupan vitamin yang cukup dan memperbaiki pola hidup siswa, sehingga dapat mencapai kesehatan fisik yang diinginkan. Untuk menjadi pelajar yang sehat, tentu saja diperlukan kesadaran diri untuk menjalankan rutinitas perbaikan pola sehingga dapat memiliki status gizi yang baik.

Status gizi siswa mencerminkan jenis makanan yang dikonsumsi dalam jangka panjang, sehingga makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi. Peserta didik umumnya memiliki kondisi kesehatan yang baik, yang didukung oleh asupan vitamin. Namun, kesehatan jasmani tidak akan optimal jika asupan vitamin terbatas.

Nutrisi sangat penting bagi siswa untuk mendukung pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak akibat aktivitas fisik. Tubuh juga membutuhkan vitamin agar dapat berfungsi dengan baik.

Vitamin ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Melalui makanan, siswa mendapatkan vitamin yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Status gizi siswa mampu mengungkapkan makanan apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama, sehingga makanan sangat mempengaruhi status gizi siswa.

Status gizi yang baik dapat tercapai apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup,

makanan yang dikonsumsi juga harus bervariasi untuk mendapatkan vitamin yang diinginkan, karena vitamin yang terdapat pada makanan tidaklah sama.

Ada berbagai aspek yang dapat memengaruhi status gizi siswa, termasuk konsumsi makan yang tidak diperhitungkan secara positif karena faktor ekonomi. Apabila orang tua tidak mampu mencukupi asupan gizi yang dibutuhkan oleh seorang siswa.

Maka hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi siswa tersebut, karena orang tua yang tidak mampu mencukupi asupan gizi yang dibutuhkan dapat menyebabkan siswa tersebut terhambat dalam menggapai prestasinya.

Wawasan terbatasnya orang tua juga dapat memengaruhi status gizi seorang siswa. Dampak dari kurangnya pemahaman lansia terhadap asupan makanan bergizi, serta asal usul asupan makanan, dapat mengakibatkan terbatasnya perkembangan dan kesehatan fisik seorang pelajar.

Aspek lain yang memengaruhi status gizi siswa adalah faktor genetik. Genetik adalah sifat atau ciri yang diturunkan dari orang tua ke anak, seperti tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh, dan kemampuan tubuh dalam mengolah zat gizi.

Dalam beberapa kasus, genetik dapat menyebabkan kecenderungan terhadap penyakit tertentu seperti gangguan metabolik, kelainan tiroid, atau intoleransi makanan, yang semuanya dapat berdampak pada asupan dan status gizi anak.

Anak yang berasal dari orang tua bertubuh kecil, misalnya, cenderung memiliki postur serupa, sehingga kondisi fisik tersebut tidak selalu dapat dikaitkan langsung dengan masalah gizi.

Faktor genetik juga memengaruhi seberapa cepat tubuh anak membakar energi, menyerap zat gizi, dan merespons makanan. Walaupun

genetik tidak bisa diubah, pengaruhnya bisa dikurangi dengan pola makan sehat, olahraga rutin, dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak.

Seorang siswa membutuhkan makanan bergizi untuk mendukung kesehatan fisik agar bisa berprestasi. Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, sekolah ini terletak di daerah terpencil, yaitu sebuah desa di tengah perkebunan sawit, jauh dari pusat kota.

Kondisi geografis yang demikian menyebabkan akses terhadap fasilitas kesehatan, pendidikan gizi, serta ketersediaan bahan pangan bergizi menjadi terbatas. Hal ini menjadikan anak-anak di daerah tersebut rentan mengalami masalah gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi buruk.

Selain faktor geografis, lingkungan sekitar juga turut memengaruhi status gizi siswa. Masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebersihan lingkungan, pola makan sehat, dan sanitasi yang baik dapat memperburuk kondisi gizi anak.

Lingkungan yang tidak mendukung juga dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, yang secara tidak langsung berdampak pada penyerapan nutrisi anak. Faktor keluarga pun memegang peranan penting dalam menentukan status gizi anak.

Tingkat pendidikan orang tua yang umumnya masih rendah, terutama ibu sebagai penanggung jawab utama dalam penyediaan makanan, berdampak pada kurangnya pemahaman tentang kebutuhan gizi anak.

Selain itu, kondisi ekonomi keluarga yang mayoritas berada pada tingkat menengah ke bawah membuat pilihan makanan bergizi sulit dijangkau secara konsisten.

Kombinasi dari tempat tinggal yang jauh dari pusat layanan, lingkungan yang kurang mendukung, serta faktor keluarga, menjadikan status gizi anak-anak di Sekolah Dasar Negeri

003 Pagarantapah, Kabupaten Rokan Hulu, perlu mendapat perhatian khusus.

Jika hal ini dibiarkan, akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, tingkat kesehatan, kebugaran, status gizi bahkan secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi siswa di sekolah.

Jadi, dari beberapa gejala yang terlihat di lapangan maka masalah yang terlihat yaitu belum diketahuinya status gizi. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebabnya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang mana bertujuan untuk memaparkan dan menjelaskan suatu gambaran dari segala hal, misalnya keadaan sekitar, kegiatan dan situasi dengan menggunakan kata-kata dan angka.

Dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mencandarkan karakteristik individu atau kelompok "Syamsudin & Damiyanti" (Surahman.F 2018).

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, Waktu penelitiannya dilakukan di bulan April- Mei 2025. Penelitian ini mengambil populasi siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, ini berjumlah 114 orang.

Data dalam penelitian ini bersumber dari seluruh siswa, dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini, Siswa kelas III, IV, V Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, berjumlah 64 orang.

Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan observasi langsung ke tempat objek penelitiannya, yaitu Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu.
- 2) Melakukan wawancara terhadap guru.
- 3) Melakukan dokumentasi seperti mengambil foto dan video saat melakukan penelitian di yaitu Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu.

Instrumen Penelitian yang digunakan adalah Instrument Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu berat badan (Kg) dan tinggi badan (m).

## HASIL

Variabel penelitian ini adalah Status Gizi Siswa kelas III, IV, V Sekolah Dasar (SD) Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu. Data yang diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan analisis peneliti dengan rumus IMT, ternyata status gizi peserta didik kelas III, IV, V Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, memiliki status Gizi Buruk disajikan dengan penjelasan berikut:

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di bawah ini dari 64 siswa Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, menunjukkan bahwa 38% (24 dari 64) peserta didik berada pada kategori gizi baik, 62% (40 dari 64) peserta didik berada pada kategori gizi buruk.

**Tabel 1. Hasil Penelitian Status Gizi Peserta Didik Secara Keseluruhan**

Indeks	Ambang batas (z-skore)	Kategori Status gizi	frekuensi	perseentase %
IMT / U	- 3 SD	Gizi Kurang	2	3%
Anak	- 1 SD sd + 1 SD	Gizi Baik	24	38%
Usia 5- 18	- + 2 SD	Gizi Lebih	16	25%
Tahun	- 3 + SD	Obesitas	22	34%
	<b>Jumlah</b>		64	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap status gizi peserta didik yang dilakukan terhadap 64 siswa, pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan setiap siswa. Selanjutnya, data tersebut dianalisis menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi masing-masing individu.

Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai rata-rata IMT sebesar 23,3 Kg/M<sup>2</sup>. Selain itu, ditemukan pula bahwa nilai IMT tertinggi yang dicapai peserta didik adalah sebesar 41,8 Kg/M<sup>2</sup>, sedangkan nilai IMT terendah yang tercatat adalah 12,5 Kg/M<sup>2</sup>. Hasil ini memberikan gambaran umum mengenai variasi status gizi yang terdapat di antara para siswa yang menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan pengelolaan data IMT Sekolah dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu yang telah dilakukan, dari 64 siswa yang menjadi sampel di dapat nilai rata-rata 23,3, nilai tertinggi 41,8, nilai terendah 12,5.

**Tabel 2. Rangkuman IMT Status Gizi Peserta**

Nilai Rata- rata IMT	23,3
BMI Tertinggi	41,8 KgM <sup>2</sup>
BMI Terendah	12,5 KgM <sup>2</sup>

Sumber: Data Hasil Penelitian

### Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. observasi dan wawancara

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Putra

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Pengukuran Berat Badan Siswa Putra

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Putri

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Pengukuran Berat Badan Siswa Putri

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## PEMBAHASAN

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk ke dalam 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.

Gizi yang kurang pada anak dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Ini menunjukkan bahwa gizi

sangat penting untuk kesehatan. Jika gizi tidak cukup, anak bisa terkena penyakit seperti busung lapar dan marasmus.

Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan balita serta anak usia sekolah bisa terganggu jika asupan makanannya tidak diperhatikan. Kemungkinan besar mereka akan menjadi manusia-manusia dewasa yang kurang sehat, berdaya pikir yang tidak kurang cakap, berkegiatan kerja yang rendah, tidak lincah, kurang bersemangat.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka 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 kemampuan motoriknya juga rendah.

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, upaya yang dapat dilakukan adalah guru memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi, siswa menjaga pola makan bergizi seimbang, dan orang tua menyediakan makanan bergizi di rumah agar siswa terhindar dari gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas.

Berdasarkan pernyataan 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.

Kekurangan energi dari makanan membuat seseorang kurang tenaga untuk bergerak, bekerja, dan beraktivitas. Selain itu, status gizi yang baik penting untuk mencapai kesehatan

optimal, yang terlihat tidak hanya dari fisik, tetapi juga dari kesehatan mental dan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 64 orang siswa didik Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, 24 orang siswa memiliki status gizi kategori Gizi baik, 40 orang siswa memiliki status gizi kategori gizi buruk.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang kekurangan gizi kemungkinan belum mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup. Penyebabnya antara lain kondisi ekonomi keluarga yang terbatas dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kesimpulan ini didukung oleh hasil angket yang digunakan sebagai data.

Selanjutnya pada anak yang obesitas dan gizi lebih memiliki penyebab yang cenderung sama hal ini disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, selanjutnya kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur, ini dilihat dari angket pendukung sebagai penguat.

Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan status gizi siswa siswi ini belum baik antara lain adalah; 1) Pengetahuan dan kesadaran gizi, 2) Status ekonomi orang tua, 3) pola makan, 4) aktivitas fisik rendah.

Tinjauan status gizi peserta didik di sekolah dasar merupakan langkah penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Pemantauan kesehatan di lingkungan pendidikan dapat membantu mengidentifikasi masalah gizi secara dini, sehingga intervensi yang tepat dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas kehidupan.

Pemantauan kesehatan di sekolah sangat penting untuk menjaga status gizi siswa. Beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah mengukur tinggi badan, berat badan, dan lingkaran lengan atas secara rutin oleh tenaga medis atau petugas kesehatan di sekolah dasar.

Pengukuran ini harus dicatat dalam catatan kesehatan peserta didik untuk pemantauan jangka panjang. Edukasi Gizi di Sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi gizi untuk peserta didik, orang tua, dan guru.

Edukasi ini mencakup pentingnya konsumsi makanan sehat, pola makan yang seimbang, dan pentingnya sarapan pagi. Program Pemberian Makanan, Sekolah dapat menyelenggarakan program pemberian makanan bergizi, terutama bagi anak-anak yang berasal dari keluarga kurang mampu.

Program ini dapat membantu menambah asupan gizi anak-anak. Sekolah juga bisa bekerja sama dengan puskesmas atau lembaga kesehatan untuk memantau kesehatan siswa. Kolaborasi ini akan memperkuat upaya pemantauan dan penanganan masalah gizi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dari siswa kelas III, IV, V Sekolah Dasar Negeri 003 Pagarantapah Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, termasuk dalam kategori buruk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Suni. (2006). Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anzarkusuma dkk;. (2014). Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. Indonesian: Indonesian journal of human nutritions. 1(2) 143.
- 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. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Basir, Haliman. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa SMPN 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 2 No 1 Januari 2019, Halaman 74-77.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang. *JPDO*, 3(6), 21-23.
- Erlinda, Irawadi, Edwarsyah. (2018). Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa sekolah dasar 52 Kuranji Padang.
- Guspa. Fendo. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 2 No 1 Januari 2019, Halaman 63-67.
- Hapsari IA, Putu YA, Luh SA. (2011). Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. Denpasar: Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/6695/5104>. Diakses 13 Mei 2017.
- Hardiansyah, Sefri. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 1 No 1 November 2018, Halaman 161-165.
- Irianto, P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Kartasapoetra, Marsetyo. (2010). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja)*. Rineka Cipta.
- Kemenkes RI. (2003). *Gerakan percepatan perbaikan gizi*. In Pusdatin. Kemenkes. Go.Id.
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Langi, G, K, L, Dkk. (2011). *Tinjauan Kontribusi Protein Dan Lemak Ikan Dalam Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Daerah Pertanian Dan Pantai Kabupaten Minahasa Selatan*. JPDO, Volume 5 No. 2 April 2011.
- Madanijah S. (2004). *Pola Konsumsi Pangan, dalam Pengantar pangan dan Gizi*. Jakarta.: Penebar Swadaya.
- Muhajir. (2017). *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII (Rev. Ed)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Nofrizal, Yosef. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 3 No 6 Juni 2020, Halaman 21-23.
- Rahayu, Atika dkk. (2018). *Stunting dan Upaya Pencegahannya*. Yogyakarta: CV Mine.
- Sepriadi, Hardiansyah, Sefri, Syampurma, Hilmainur. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 7. Nomor 1. Edisi Juni 2017.
- Supariasa, N. D. I., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suwirman. (2006). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Syafrizar, Wellis. (2010). *Ilmu Gizi*. Malang: Wineka Media.
- Wahyono dan Sudibjo. (2016). Hubungan Status Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pembuat Buis Beton. *Medikora* Vol. Xii No. 2 Oktober 2016.
- Welis, W., & Darni, D., Pranoto, N. W. (2021).

Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO)*, 1(1), 21-27.

Yoga, Putra Debi. (2019). Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 2 No. 3 Maret 2019 Halaman 33-38.

Zarwan., Edwarsyah. (2019). Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih Pplp Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat.*, Volume 1, No 1, 2019.