

TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 03 AIR MANJUNTO KABUPATEN MUKOMUKO

Fathu Iqbal Nur Assidiq¹, Eldawaty², Hilmainur Syampurma³, Indri Wulandari⁴

Department Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

fathuiqbal1@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id,

indriwulandari@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.126>

Kata kunci : Status Gizi, IMT, Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan penelitian ini berawal dari dugaan adanya siswa di SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko yang mengalami gizi kurang, ditandai dengan kondisi fisik kurus, pendek, lesu, dan kurang bersemangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui status gizi siswa SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel penelitian ini adalah 65 orang siswa yaitu siswa kelas I–V SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dengan microtoise. Status gizi dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan standar WHO 2007 sesuai umur dan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan: Kelas I, 3 obesitas, 1 gizi lebih, 7 gizi baik, 0 gizi kurang, 2 gizi buruk; Kelas II, 0 obesitas, 0 gizi lebih, 13 gizi baik; Kelas III, 1 obesitas, 3 gizi lebih, 8 gizi baik, 1 gizi kurang; Kelas IV, 0 obesitas, 5 gizi lebih, 5 gizi baik, 3 gizi kurang; Kelas V, 2 obesitas, 1 gizi lebih, 5 gizi baik, 5 gizi kurang. Mayoritas siswa memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan gizi kurang, buruk, lebih, dan obesitas. Secara keseluruhan rata-rata siswa berada pada kategori gizi normal.

Keywords : *Nutritional Status, BMI, Elementary School*

Abstract : *This research problem arose from the suspicion that students at SD Negeri 03 Air Manjuntjo, Mukomuko Regency, were suffering from malnutrition, characterized by thinness, shortness, lethargy, and a lack of enthusiasm. This study aimed to determine the nutritional status of students at SD Negeri 03 Air Manjuntjo, Mukomuko Regency. This study used a descriptive method. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a sample size of 65 students, consisting of grades I–V of SD Negeri 03 Air Manjuntjo, Mukomuko Regency. Data were collected by measuring body weight using a digital scale and height using a microtoise. Nutritional status was assessed using the Body Mass Index (BMI) based on the 2007 WHO standards, according to age and sex. The results showed: Class I, 3 obese, 1 overweight, 7 well-nourished, 0 undernourished, and 2 severely malnourished; Class II, 0 obese, 0 overweight, and 13 well-nourished; Class III, 1 obese, 3 overweight, 8 well-nourished, 1 underweight; Class IV, 0 obese, 5 overweight, 5 well-nourished, 3 underweight; Class V, 2 obese, 1 overweight, 5 well-nourished, 5 underweight. The majority of students have good nutritional status, but there are still cases of undernutrition, severe malnutrition, overweight, and obesity. Overall, the average student is in the normal nutritional category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Menurut Ihsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani". (Darni & Wellis, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018).

"Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal (Deswandi & Ihsan, 2018)

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, S. 2006).

Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun gizi lebih yaitu anak usia sekolah (Anzarkusuma, 2014).

World Health Organization (2020) mendefinisikan kondisi ini sebagai "ketidakseimbangan dalam asupan makanan yang menyebabkan dampak merugikan pada komposisi tubuh, fungsi, dan hasil klinis".

Dampak gizi kurang sangat signifikan pada anak-anak, dengan Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R (2013) melaporkan bahwa kondisi ini "menyebabkan 3,1 juta kematian anak setiap tahunnya, atau 45% dari semua kematian anak.

"Pemeriksaan biokimia pada penderita menunjukkan penurunan albumin serum, hemoglobin rendah, dan disfungsi limfosit (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Golden, M. H. (2015) mencatat bahwa perubahan rambut seperti depigmentasi dan mudah rontok merupakan "tanda diagnostik penting yang menunjukkan kekurangan protein dan energi tingkat lanjut."

Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013) merekomendasikan "implementasi intervensi gizi spesifik dan sensitif secara komprehensif" untuk mengatasi masalah ini

Sementara Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., &

Sachdev, H. S. (2008) memperingatkan bahwa "kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan memiliki konsekuensi jangka panjang yang tidak dapat dipulihkan sepenuhnya," menekankan pentingnya deteksi dini dan penanganan tepat untuk mencegah dampak serius dari kondisi gizi kurang.

Gizi dianggap seimbang ketika mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, serta sayuran dan buah-buahan.

Meskipun semua orang menginginkan kesehatan fisik, tidak semua individu mampu memilih gaya hidup sehat dan pola makan yang memiliki keseimbangan gizi.

Sehingga masih banyak permasalahan gizi di masyarakat seperti gizi kurang dan gizi lebih yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak seimbang antara asupan jumlah dan jenis makanan dengan kebutuhan menurut umur, jenis kelamin, kondisi fisik dan aktivitas fisik.

Di kalangan masyarakat khususnya remaja sering kali mengabaikan pola makan bergizi seimbang dengan berbagai alasan, misalnya kegiatan sekolah terlalu padat sehingga memilih makanan cepat saji.

Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik sangat mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah.

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa mendatang (Depkes RI, 2005).

Anak usia sekolah adalah anak usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar ini merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya

ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua.

Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik, berprestasi dan aktifitas yang membanggakan (Hapsari, D., 2011).

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup rendah. Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan prevalensi status gizi di Provinsi Bengkulu berdasarkan tinggi badan menunjukkan bahwa 6,7% anak masuk kategori sangat pendek, 15,6% tergolong pendek.

Berdasarkan data berat badan, 2,2% berada pada kategori sangat kurus, 5,2 % kategori kurus, dan 10,4% kategori obesitas. Prevalensi anak dalam kategori obesitas sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan data rata-rata nasional.

Keadaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pola makan anak yang beberapa dekade terakhir mengalami banyak perubahan dalam bentuk makanan cepat saji dan makanan ringan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya serat.

Kondisi ini berpengaruh pada tinggi dan berat badan anak. Berdasarkan Data Riskesdas 2018 ini, diketahui bahwa lebih dari separuh anak usia 5-9 tahun mengonsumsi makanan dan minuman manis lebih dari satu kali per hari.

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

Begitu pun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dimasa tumbuh kembang remaja yang berlangsung

secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang.

Menurut Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2021), status gizi adalah keadaan Kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia.

Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peran penting dalam pertumbuhan, dan perkembangan dengan status gizi yang baik maka tingkat Karena Kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi gizi yang baik akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik ia akan terlihat aktif dan lebih bersemangat atau bergairah dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan gizi, dan kesehatan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun gizi lebih yaitu anak usia sekolah (Anzarkusuma, 2014). Menurut Eldawaty (2020) "Anak merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan penyakit.

Anak dengan kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia.

Grover, Z., & Ee, L. C. (2009) menegaskan bahwa "Protein Energy Malnutrition menyebabkan disfungsi multi-organ, termasuk penurunan sistem imun, anemia, dan perubahan metabolisme." Gizi kurang tidak hanya berdampak fisik tetapi juga psikologis, meliputi apatis, kesulitan konsentrasi, dan gangguan perkembangan kognitif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi anak-anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Status gizi yang baik berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental, yang pada gilirannya mempengaruhi prestasi dan aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, perhatian orang tua dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak mendapatkan pola makan yang baik dan seimbang.

Dengan demikian, pendidikan olahraga dan gizi saling berkaitan dan berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik, yang pada akhirnya akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan sehat.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko adanya siswa yang kurus, pendek, lesu, dan kurang bersemangat dalam belajar, serta berbagai manifestasi fisik seperti rambut tipis dan kulit kering.

Hal ini kemungkinan disebabkan gizi kurang, latar belakang sosial, ekonomi orang tua, semangat, usia, makanan, aktifitas, dan pola makan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan data sebagai mana adanya. Penelitian ini untuk mengungkapkan data status gizi siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Juli s.d 25 Juli 2025. Penelitian dilaksanakan di sekolah SD Negeri 03 Air Manjuntjo dan alamat di Jl. Banowati, Desa Tirta Makmur, Kec. Air Manjuntjo, Kab. Mukomuko, 38367.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko yang berjumlah sebanyak 156 orang, yang terdiri dari 83 orang siswa laki-laki dan 73 siswa perempuan.

Menurut Sugiyono (2022), sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi.

Dikarenakan siswa kelas VI sudah tamat, maka dari jumlah populasi 156 orang di kurang jumlah seluruh kelas VI menjadi 131 orang. Karena populasi lebih dari 100 Jadi total sample yang di ambil berjumlah 65 orang.

Untuk penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Timbangan berat badan (*body scale*) dan Microtoise. Dalam menghitung IMT diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (m).

HASIL

1. Status Gizi Putra dan Putri Kelas I

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh Putra dan Putri kelas I

Kelas Interval	Kategori Gizi		fr
<2 SD	Obesitas	3	23,1
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	1	7,7
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	7	53,8
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	0	0,0
<-3 SD	Gizi Buruk	2	15,4
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil IMT kelas I untuk penilaian gizi putra dan putri diatas di temukan bahwa status gizi 13 orang siswa putra dan putri adalah memiliki kriteria obesitas sebanyak 3 orang, yang memiliki kriteria gizi lebih 1 orang,

yang memiliki kriteria gizi baik sebanyak 7 orang, yang memiliki kriteria gizi kurang sebanyak 0 orang, dan yang memiliki kriteria gizi buruk sebanyak 2 orang.

Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi siswa dan siswi Kelas I SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko dapat dikategorikan **baik**, dikarenakan mayoritas besar siswa berada pada kategori normal.

2. Status Gizi Putra dan Putri Kelas II

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh Putra dan Putri kelas II

Kelas Interval	Kategori Gizi		fr
<2 SD	Obesitas	0	0,0
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	0	0,0
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	13	100
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	0	0,0
<-3 SD	Gizi Buruk	0	0,0
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil IMT kelas II untuk penilaian gizi putra dan putri diatas di temukan bahwa status gizi 13 orang siswa putra dan putri adalah memiliki kriteria obesitas sebanyak 0 orang,

yang memiliki kriteria gizi lebih 0 orang, yang memiliki kriteria gizi baik sebanyak 13 orang, yang memiliki kriteria gizi kurang sebanyak 0 orang, dan yang memiliki kriteria gizi buruk sebanyak 0 orang.

3. Status Gizi Putra dan Putri Kelas III

Tabel 3. Indeks Massa Tubuh Putra dan Putri kelas III

Kelas Interval	Kategori Gizi	fa	fr
<2 SD	Obesitas	1	7,7
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	3	23,1
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	8	61,5
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	1	7,7
<-3 SD	Gizi Buruk	0	0,0
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil IMT kelas III untuk penilaian gizi putra dan putri diatas di temukan bahwa status gizi 13 orang siswa putra dan putri adalah memiliki kriteria obesitas sebanyak 1 orang, yang memiliki kriteria gizi lebih 3 orang,

Yang memiliki kriteria gizi baik sebanyak 8 orang, yang memiliki kriteria gizi kurang sebanyak 1 orang, dan yang memiliki kriteria gizi buruk sebanyak 0 orang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi IMT kelas III

Kelas Interval	Kategori Gizi	fa	fr
<2 SD	Obesitas	1	7,7
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	3	23,1
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	8	61,5
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	1	7,7
<-3 SD	Gizi Buruk	0	0,0
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi siswa dan siswi Kelas III SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko dapat dikategorikan **baik**, dikarenakan kategori normal (Gizi Baik) merupakan yang terbesar dibanding kategori lain.

4. Status Gizi Putra dan Putri Kelas IV

Tabel 4. Indeks Massa Tubuh Putra dan Putri kelas IV

Kelas Interval	Kategori Gizi	fa	fr
<2 SD	Obesitas	0	0,0
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	5	38,5
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	5	38,5
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	3	23,1
<-3 SD	Gizi Buruk	0	0,0
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil IMT kelas IV untuk penilaian gizi putra dan putri diatas di temukan bahwa status gizi 13 orang siswa putra dan putri adalah memiliki kriteria obesitas sebanyak 0 orang,

yang memiliki kriteria gizi lebih 5 orang, yang memiliki kriteria gizi baik sebanyak 5 orang, yang memiliki kriteria gizi kurang sebanyak 3 orang, dan yang memiliki kriteria gizi buruk sebanyak 0 orang.

Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi siswa dan siswi Kelas IV SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko dapat dikategorikan **baik**, karena sebagian besar siswa tidak berada pada kondisi gizi buruk, dan masih ada siswa dengan gizi baik yang cukup proporsinya.

5. Status Gizi Putra dan Putri Kelas V

Tabel 5. Indeks Massa Tubuh Putra dan Putri kelas V

Kelas Interval	Kategori Gizi	fa	fr
<2 SD	Obesitas	2	0,0
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	1	38,5
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	5	38,5
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	5	23,1
<-3 SD	Gizi Buruk	0	0,0
	Jumlah	13	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil IMT kelas IV untuk penilaian gizi putra dan putri diatas di

temukan bahwa status gizi 13 orang siswa putra dan putri adalah memiliki kriteria obesitas sebanyak 2 orang,

Yang memiliki kriteria gizi lebih 1 orang, yang memiliki kriteria gizi baik sebanyak 5 orang, yang memiliki kriteria gizi kurang sebanyak 5 orang, dan yang memiliki kriteria gizi buruk sebanyak 0 orang.

Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi siswa dan siswi Kelas V SD Negeri 03 Air Manjuntjo Kabupaten Mukomuko dapat dikategorikan **baik**, dikarenakan sebagian besar siswa, terutama putra, masuk dalam kategori ini.

6. Status Gizi Secara Keseluruhan

Kelas Interval	Kategori Gizi	fa	fr
<2 SD	Obesitas	6	9,2
<1 SD - 2 SD	Gizi Lebih	10	15,4
-2 SD - 1 SD	Gizi Normal	38	58,5
-3SD - <-2 SD	Gizi Kurang	9	13,8
<-3 SD	Gizi Buruk	2	3,1
	Jumlah	65	100

Berdasarkan table diatas, dari 65 orang siswa yang dijadikan sampel, 6 orang (9,2%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval <2 SD, berada pada kategori obesitas, 10 orang (15,4%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval <1 SD - 2 SD, berada pada gizi lebih,

38 orang (58,5%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval -2 SD - 1 SD, berada pada kategori gizi normal, 9 orang (13,8%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval -3SD - <-2 SD, berada pada gizi kurang, dan 2 orang (3,1%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval <-3 SD, berada pada gizi buruk.

Berdasarkan hasil rata-rata yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa secara keseluruhan berada pada kategori gizi normal.



Gambar pelaksanaan pengambilan data berat badan siswa

Sumber: dokumentasi p enelitian



Gambar pelaksanaan pengambilan data berat badan siswa

Sumber: dokumentasi p enelitian

Siswa diukur tinggi badan dan berat badan sebagai syarat penilaian IMT siswa. Pengukuran menggunakan timbangan analog dan meteran standay untuk tinggi badan yang telah divalidasi sebelum menggunakannya

PEMBAHASAN

Menurut Sefri, Hardiansyah (2018) "Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan

dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode lama”.

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

Hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori gizi baik merupakan temuan yang sangat menggembirakan, karena hal ini menandakan bahwa keseimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan makanan telah terpenuhi dengan baik.

Status gizi baik mencerminkan bahwa siswa menerima asupan energi, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup, sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Kondisi ini penting bagi anak usia sekolah, karena pada masa ini mereka sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun kognitif.

Dengan status gizi yang baik, siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, memiliki stamina yang kuat, serta jarang mengalami gangguan kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan gizi.

Selain itu, kategori gizi baik pada siswa juga menggambarkan adanya peran penting dari lingkungan keluarga dan sekolah dalam mendukung pola makan yang sehat. Kebiasaan sarapan, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan tersedianya variasi makanan kaya zat gizi mikro maupun makro menjadi faktor yang menentukan.

Ketika siswa terbiasa mengonsumsi makanan sehat sejak dini, maka hal ini akan membentuk pola makan yang baik hingga dewasa. Penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan orang tua dalam menyediakan makanan yang bernilai gizi tinggi serta adanya edukasi kesehatan di sekolah dapat

berkontribusi besar dalam menjaga status gizi anak-anak.

Orang tua dapat dilibatkan dalam sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayuran, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan, agar status gizi anak tetap stabil di kategori baik.

Lebih jauh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjaga status gizi tidak hanya bermanfaat pada individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan.

Siswa dengan gizi baik akan tumbuh menjadi remaja dan dewasa yang sehat, produktif, serta berpotensi memberikan kontribusi yang besar dalam pembangunan bangsa.

Generasi dengan gizi baik berarti generasi yang memiliki kesehatan fisik kuat, daya pikir cerdas, serta ketahanan tubuh yang tinggi terhadap penyakit. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa menjaga status gizi baik pada siswa merupakan investasi jangka panjang dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

Terakhir, temuan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori gizi baik memberikan pesan optimis bahwa upaya pendidikan gizi dan pola hidup sehat yang diterapkan sudah berjalan dengan cukup baik.

KESIMPULAN

dari 65 orang siswa yang dijadikan sampel, 6 orang (9,2%) siswa memiliki indeks masa tubuh pada kelas interval <2 SD, berada pada kategori obesitas, 10 orang (15,4%) siswa memiliki indeks masa tubuh pada kelas interval <1 SD - 2 SD, berada pada gizi lebih,

38 orang (58,5%) siswa memiliki indeks masa tubuh pada kelas interval -2 SD - 1 SD, berada pada kategori gizi normal, 9 orang (13,8%)

siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval $-3SD$ - $<-2 SD$, berada pada gizi kurang, dan 2 orang (3,1%) siswa memiliki indek masa tubuh pada kelas interval $<-3 SD$, berada pada gizi buruk. Berdasarkan hasil rata-rata yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa secara keseluruhan berada pada kategori gizi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenghy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Almatsier, S. (2006). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anzarkusuma. (2014). Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 22-30.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452-477.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Depkes RI) Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta
- 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.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Eldawaty. (2020). Anak dan Kesehatan Gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 22-29.
- Golden, M. H. (2015). Nutritional and other types of oedema, albumin, complex carbohydrates and the interstitium. *Paediatrics and International Child Health*, 35(2), 90-109. "Perubahan rambut seperti dyspigmentation, mudah dicabut, dan dull appearance merupakan tanda diagnostik penting dalam malnutrisi yang menunjukkan kekurangan protein dan energi tingkat lanjut."
- Grover, Z., & Ee, L. C. (2009). Protein energy malnutrition. *Pediatric Clinics of North America*, 56(5), 1055-1068. "Protein Energy Malnutrition (PEM) menyebabkan disfungsi multi-organ, termasuk penurunan sistem imun, anemia, dan perubahan metabolisme yang mengganggu fungsi normal semua sistem organ."
- Hapsari, D. (2011). Pola Makan Seimbang pada Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 4(3), 45-56.

- H. 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
- Ihsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Buku Saku Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2018. "peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. (2020). 3, 1-78.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2021). Status Gizi dan Kesehatan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 100-108.
- Sefri, Hardiansyah. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPOD*. Volume 1 Nomor 1, hal 162
- Sepriadi, S. (2017). Status Gizi dan Kesehatan Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 75-82.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340-357. "Kekurangan gizi pada periode 1000 hari pertama kehidupan memiliki konsekuensi jangka panjang yang tidak dapat dipulihkan sepenuhnya, termasuk penurunan performa akademik, penurunan pendapatan saat dewasa, dan peningkatan risiko penyakit kronis."
- World Health Organization. (2020). Malnutrition. "Malnutrisi mencakup kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam asupan makanan seseorang, yang meliputi kekurangan atau kelebihan asupan nutrisi makro dan mikro yang menyebabkan dampak merugikan pada komposisi jaringan/bentuk tubuh, fungsi, dan hasil klinis."