



Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan

Yosef Nofrizal¹, Zarwan², Eldawaty³

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹ nofrizalyosef@gmail.com zarwanfik@yahoo.co.id

Kata Kunci: Status Gizi

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara umum tentang status gizi peserta didik, dilihat dari hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) pengukuran berat dan tinggi badan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi peserta didik UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 163 orang. Penarikan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebesar 20 % dari masing masing strata dengan jumlah 17 orang peserta didik putra dan 14 orang peserta didik putri. Instrumen untuk mendapatkan data dari penelitian ini adalah melalui pengukuran tinggi dan berat badan. Data statistik dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh : sebagian besar siswa putra mempunyai status gizi dengan klasifikasi Sangat Baik “ dan siswa putri sebagian besar memiliki status gizi dengan klasifikasi baik.

Keywords: *nutritional status*

Abstract: *The purpose of this study was to obtain general information about the nutritional status of students, seen from the results of BMI (Body Mass Index) measurements of weight and height. The type of this research is descriptive with the population of students of UPT SDN 03 Malepang District of Basa Ampek Balai Tapan in the South Coastal District totaling 163 people. Sampling using stratified random sampling by 20% from each strata with a total of 17 male students and 14 female students. The instrument to obtain data from this study was through height and weight measurements. Statistical data were analyzed using descriptive statistics. Based on the research results obtained: most male students have nutritional status with Very Good classification "and most female students have nutritional status with good classification*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari nutrisi seorang individu dalam suatu variabel (Hadi, 2005). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2001). Para ahli berpendapat bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu (1) penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab gizi kurang tidak hanya disebabkan makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang baik tetapi karena sering sakit diare atau demam dapat menderita kurang gizi. Demikian pada anak yang makannya

tidak cukup baik, maka daya tahan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit. Kenyataannya baik makanan maupun penyakit secara bersama-sama merupakan penyebab kurang gizi, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Ketahanan pangan adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dalam jumlah yang cukup dan baik mutunya. Pola pengasuhan adalah kemampuan keluarga untuk menyediakan waktunya, perhatian dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik, mental, dan sosial. Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan

adalah tersedianya air bersih dan sarana pelayanan kesehatan dasar yang terjangkau oleh seluruh keluarga. Faktor-faktor tersebut sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga. Makin tinggi pendidikan, pengetahuan dan keterampilan terdapat kemungkinan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan anak dan keluarga makin banyak memanfaatkan pelayanan yang ada. Ketahanan pangan keluarga juga terkait dengan ketersediaan pangan, harga pangan, dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan (Akhmadi, 2008). 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 (Setiawan, 2008)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi peserta didik UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 163 orang. Penarikan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebesar 20 % dari masing masing strata dengan jumlah 17 orang peserta didik putra dan 14 orang peserta didik putri. Instrumen untuk mendapatkan data dari penelitian ini adalah melalui pengukuran tinggi dan berat badan.

HASIL PENELITIAN

1. Status Gizi Putra

Analisis deskriptif status gizi dari 17 orang responden penelitian putra dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT). Diperoleh status gizi dengan kategori Kurus Ringan 2 orang, Normal 14 orang, dan Gemuk Ringan 1 orang. Adapun Rata-rata berat badan peserta didik putra sebesar 22,24 dengan kategori Normal, berat badan minimal peserta didik putra sebesar 17,67 dengan kategori Kurus Ringan, dan berat badan Maximal peserta didik putra sebesar 27,01 dengan kategori gemuk berat). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra UPT Sekolah Dasar (SD) Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan

Ambanbang Batas Status gizi	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 17,0	1	6%	Kurus Berat
17,0 Sampai 18,4	-	0%	Kurus Ringan
18,5 Sampai 25,0	14	82%	Normal
25,1 Sampai 27,0	2	12%	Gemuk Ringan
>27,1	-	0%	Gemuk Berat
Jumlah	17	100%	

2. Status Gizi Putri

Analisis deskriptif status gizi dari 17 orang responden penelitian putra dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT). Diperoleh status gizi dengan kategori Kurus Ringan 2 orang, Normal 11 orang, dan Gemuk Ringan 1 orang. Adapun Rata-rata berat badan peserta didik putra sebesar 22,24 dengan kategori Normal, berat badan minimal peserta didik putra sebesar 17,67 dengan kategori Kurus Ringan, dan berat badan Maximal peserta didik putra sebesar 26,67 dengan kategori gemuk ringan). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri UPT Sekolah Dasar (SD) Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan

Ambanbang Batas Status gizi	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 17,0	-	0%	Kurus Berat
17,0 Sampai 18,4	2	14%	Kurus Ringan
18,5 Sampai 25,0	11	79%	Normal
25,1 Sampai 27,0	1	7%	Gemuk Ringan
>27,1	-	0%	Gemuk Berat
Jumlah	14	100%	

PEMBAHASAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari kita memerlukan energi, yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Sebagaimana yang dikemukakan Soekirman (2000:53) bahwa energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut fungsi dasar metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total". Artinya tubuh memerlukan energi minimum dalam keadaan

istirahat total tetapi tidak dalam keadaan tidur. Sementara itu untuk aktivitas lainnya seperti berjalan, bekerja, mencerna, belajar membutuhkan energi yang lebih besar.

Dari kutipan di atas dapat diketahui betapa pentingnya gizi yang seimbang untuk pertumbuhan termasuk pertumbuhan otak dan kecerdasan, terutama bagi peserta didik yang aktivitas utamanya adalah belajar. Gizi yang seimbang akan meningkatkan kecerdasan mereka. Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa sesuai data yang dikumpulkan dari 17 orang responden penelitian mewakili status gizi siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori "Sangat Baik" sebanyak 14 orang atau 82,36%, kategori "Sangat Kurang" sebanyak 3 orang atau 17,64%. Berdasarkan data dari 14 responden penelitian mewakili status gizi siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori "Baik" sebanyak 11 orang atau 79%, kategori "Kurang" sebanyak 3 orang atau 21%. Berpedoman pada hasil studi status gizi Peserta didik UPT SDN 03 Melepong Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan di atas dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan status gizi peserta didik putra dan putri dengan rata-rata 81% dalam kategori "Sangat Baik". Hal ini dibuktikan dari persentase status gizi umumnya pada kategori sangat baik untuk putra dan kategori baik untuk putri. Ada banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi, sebagaimana yang dikemukakan Waryana (2010) bahwa status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (1) pengetahuan, (2) tingkat pendidikan, (3) tingkat ekonomi, (4) budaya dan (5) aktivitas fisik.

SIMPULAN

Dari 17 orang responden penelitian mewakili status gizi siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori "Sangat Baik" sebanyak 14 orang atau 82,36%, kategori "Sangat Kurang" sebanyak 3 orang atau 17,64%. Dari 14 responden penelitian mewakili status gizi siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori "Baik" sebanyak 11 orang atau 79%, kategori "Kurang" sebanyak 3 orang atau 21%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999:9). Pembinaan Kondisi Fisik. FIK-UNP. Padang.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161-165.
- Hadi. (2000). *Statistika Penelitian*. Jakarta : Gramedia.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Supariasa, Bakri, B. dan Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 88-99.
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64-80.