



Analisis Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabalu Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai

Wina Rizki¹, Willadi Rasyid²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
winarizla@gmail.com

Kata kunci: Status Gizi dan siswa

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabalu Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabalu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi seluruh Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Sikabalu berjumlah 7 sekolah sebanyak 719 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, kelas IV, V dan VI, dengan rincian siswa putra sebanyak 57 orang siswa, dan siswa putri sebanyak 33 orang siswa dengan total 100 orang siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun. Hasil penelitian status gizi siswa putra pada kategori normal dengan jumlah 47 siswa dengan persentase 82%, dan status gizi siswa putri berada dalam kategori normal berjumlah 33 siswa dengan persentase 77%.

Keyword: *Nutritional Status and students*

Abstract: *The problem in this study is that the nutritional status of elementary school students in Sikabalu Village, North Siberut District, Mentawai Islands Regency is unknown. This study aims to determine the nutritional status of elementary school students in Sikabalu Village. The type of this study is descriptive with a population of 7 Public Elementary School Students in Sikabalu Village totaling 719 students. Sampling was done by purposive sampling technique, class IV, V and VI, with details of male students as many as 57 students, and female students as many as 33 students with a total of 100 students. The instrument used to collect data is by using body mass index according to age (BMI / U) of children aged 5-18 years. The results of the research on the nutritional status of male students in the normal category with a total of 47 students with a percentage of 82%, and the nutritional status of female students in the normal category amounted to 33 students with a percentage of 77%.*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat bagi siswa dalam menunjang pertumbuhan secara menyeluruh. Pada lingkungan sekolah banyak factor yang berpengaruh serta mempengaruhi siswa diantaranya factor internal dan eksternal. Factor eksternal yang

menjadi ujung tombak pembangunan bangsa sekaligus penanggung jawab regulasi dan regenerasi bangsa adalah guru yang handal dan professional. Upaya yang dapat dilakukan oleh Negara untuk menghadapi tantangan global salah satunya dengan menyiapkan Sumber Daya Manusia

(SDM) yang handal, Bakhtiar Dkk, (2019).

Factor internal yang dominan mempengaruhi siswa adalah status gizi. Gizi adalah elemen yang terkandung didalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimasa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Menurut pakar gizi Hary oxorn dan wiliam R.forte dalam Triwibowo dan pusphandani (2015), mengemukakan bahwa “Gizi meliputi pengertian yang luas, tidak hanya mengenai jenis- jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga cara mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar kita tetap sehat”. Dari kutipan diatas maka dapat dipahami bahwa pengertian gizi tidak saja mengenai jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dan fungsinya tetapi juga bagaimana cara mendapatkan makanan tersebut, apakah baik dan bisa untuk konsumsi serta cara menyajikanya dan juga memperimbangan makanan yang dikonsumsi tidak membahayakan dan membuat tubuh menjadi sehat.

Menurut Lioni Ellis H, dalam Triwibowo dan pushandani (2015), “Gizi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dan berkembang. Lebih lanjut Syafrizar dan wilda (2009) menjelaskan “zat gizi merupakan senyawa atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan dan diperlukan untuk metabolisme di dalam tubuh secara normal”.

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absropsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak di gunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi tingkat kecukupan gizi seseorang“Status gizi dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting bagi siswa dalam menjalani PBM di sekolah.

Semua sekolah hendaknya memiliki status gizi siswa dalam keadaan baik, khusus nya pada daerah pedalaman. Baiknya status gizi siswa dalam suatu sekolah dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki status gizi yang baik maka berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam belajar. Berubahnya status gizi siswa di sekolah menjadi baik, tidak terlepas dari peranan guru, orang tua siswa, pemerintah dalam memantau status gizi siswa dalam berskala. Sekolah yang berada di Mentawai merupakan sekolah pedalaman yang juga harus memiliki status gizi yang baik. Kabupaten kepulauan mentawai merupakan kabupaten kepulauan di Provinsi Sumatera Barat yang memiliki 4 pulau besar salah satunya adalah pulau Siberut-Utara Desa Sikabaluan. Informasi yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Mentawai terdapat 7 sekolah, dimana lokasi setiap sekolah jauh dari keramaian selain itu untuk pergi ke lokasi harus menempuh perjalanan yang memerlukan waktu yang lama dengan jalur darat dan laut. Dari hasil obeservasi penulis pada Sekolah Dasar di Kecamatan Siberut Utara diduga status gizi siswa belum diketahui. Hal ini disampaikan oleh salah satu guru PJOK yang mengajar di Desa Sikabaluan bahwa “Pihak Sekolah dan Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Mentawai belum pernah melakukan pengecekan status gizi di Sekolah Dasar Negeri di Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara”. Oleh karena itu, jika tidak dilakukan pengecekan Status Gizi maka hal ini sangat berpengaruh terhadap informasi pertumbuhan anak, karena pendidikan dasar dan kebutuhan gizi tersebut merupakan tahap kritis dalam membentuk otak, watak, dan kepribadian. Setiap proses pendidikan dan kesehatan selalu diharapkan adanya keberhasilan dalam pembelajaran. Status gizi yang baik akan berhubungan dengan kesehatan fisik, psikis, sehingga dapat membawa perubahan-perubahan, baik dalam hal semangat kehadiran, kemauan belajar maupun hasil belajar. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “ Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara”.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Menurut Suwirman (2015: 38) mengemukakan “Penelitian ini bertujuan untuk membuat penyanderaan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu”. Sesuai dengan kutipan di atas, maka penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya tentang Status Gizi Siswa SD Negeri di Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara yang berjumlah 7 sekolah yang terdiri dari 405 orang siswa putera dan 314 orang siswa puteri. Berikut rincian masing-masing sekolah yaitu : SDN 01 Malancan berjumlah 125 orang, SDN 20 Malancan berjumlah 77 orang , SDN 04 Muara Sikabaluan berjumlah 18 orang, SDN 06 Malancan berjumlah 146 orang, SDN 08 Muara Sikabaluan berjumlah 142 orang, SDN 09 Muara Sikabaluan berjumlah 123 orang, SDN 12 Mongan Poula berjumlah 98 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan dijadikan sumber data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan teknik purposive sampling. Menurut Yusuf (2005:105) *purposive sampling* yaitu “Pengambilan sampel yang didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau pertimbangan-pertimbangan tertentu”. Maka sampelnya dalam penelitian ini dibatasi hanya siswa kelas IV, V, dan VI saja. Alasan dijadikan siswa kelas VI, V, dan VI sebagai sampel karena adanya keterbatasan waktu, dana. Dari alasan diatas maka sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI berdasarkan usia 10-12 tahun berjumlah 100 orang, yang terdiri dari siswa putra kelas IV berjumlah 18 orang, kelas V berjumlah 23 orang, kelas VI berjumlah 16 orang, dan siswa putri kelas IV berjumlah 15 orang, kelas V berjumlah 16 orang, dan kelas VI berjumlah 12 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa SD Negeri di Kecamatan siberut utara desa sikabaluan kabupaten kepulauan mentawai. Pengukuran status gizi digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan peraturan KEMENKES (2010). Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) pada anak usia 5-18 tahun. Cara ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 5-18 tahun. Di bedakan antara anak laki-laki dengan anak perempuan. Nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang, cara ini sederhana untuk mengetahui kategori status gizi anak. Sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengungkapkan status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabaluan Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai, Berikut akan dilaporkan data hasil penelitian yang akan dideskripsikan melalui tabel distribusi dan grafik histogram. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian berikut. Hasil penelitian tentang Status Gizi Siswa SD Negeri Di Desa Sikabaluan diketahui dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan mahasiswa. Hasil pengukuran status gizi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi

No	Kategori	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr
1	Sangat Kurus	1	2%	2	5%	3	3%
2	Kurus	5	9%	2	5%	7	7%
3	Normal	47	82%	33	77%	80	80%
4	Gemuk	4	7%	6	13%	10	10%
5	Obesitas	0	0%	0	0%	0	0%
		57	100 %	43	100%	100	100%

Status gizi dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting bagi siswa dalam menjalani PBM di sekolah. Semua sekolah hendaknya memiliki status gizi siswa dalam keadaan baik, khususnya pada daerah pedalaman. Baiknya status gizi siswa dalam suatu sekolah

dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki status gizi yang baik maka berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam belajar. Berubahnya status gizi siswa di sekolah menjadi baik, tidak terlepas dari peranan guru, orang tua siswa, pemerintah dalam memantau status gizi siswa dalam berskala. Sekolah yang berada di Mentawai merupakan sekolah pedalaman yang juga harus memiliki status gizi yang baik.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabaluhan Kecamatan Siberut-Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai adalah normal. Hal ini berakomposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan sebagian besar adalah normal. Faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabaluhan Kecamatan Siberut- Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai sangat kompleks. Faktor tersebut diantaranya faktor aktifitas fisik anak, gizi, faktor psikologis, dan faktor istirahat. Status gizi siswa dalam kategori normal memiliki tinggi badan dan berat badan sesuai umur serta melakukan aktivitas fisik dan nafsu makan yang baik. Siswa di daerah tersebut cenderung lebih memilih jalan kaki menuju sekolah dan bergerak lebih aktif saat di sekolah dan bersemangat dalam proses pembelajaran. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh untuk anak, Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar akan lebih maksimal jika kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Selain itu, pembiasaan pola makan sehat di dalam keluarga harus benar-benar ditanamkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal. Zat-zat makanan yang diterima oleh anak berupa karbohidrat selain nasi juga terdapat makanan pokok seperti sagu, talas, ubi, kacang-kacangan dan jagung menjadi pengganti nasi. Makanan tersebut didapat dari hasil tanaman masing-masing keluarga, sehingga pemenuhan asupan pada daerah tersebut cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Meskipun secara keseluruhan status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabaluhan Kecamatan Siberut-Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai normal, akan tetapi ada yang perlu mendapat perhatian. Beberapa anak di SD tersebut juga memiliki status gizi sangat kurus,

dan gemuk. Anak yang memiliki status gizi sangat kurus adalah anak yang memiliki kecenderungan aktifitas fisik yang kurang. Akibatnya otot-otot tubuh anak tidak berkembang dengan baik, sehingga komposisi tubuhnya menjadi tidak ideal. Antoni dan Bakhtiar (2019) menerangkan status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, yang berarti bisa disebut dengan gizi normal dan malnutrisi (kekurangan dan kelebihan gizi).

Siswa yang memiliki status gizi kategori sangat kurus mengakibatkan gangguan dari dalam diri anak, seperti masalah psikologis dan mental sehingga anak bersifat apatis dan tidak produktif dalam belajar. Dan hal ini sangat mempengaruhi kesanggupan dalam berkonsentrasi, kesanggupan belajar dan menghambat motivasi serta menimbulkan kelelahan fisik. Adapun anak dalam kategori gemuk ternyata memiliki beberapa sebab. Pertama dari faktor genetik orang tua yang menderita obesitas, pola makan anak yang cenderung tidak terkontrol serta aktivitas yang kurang memadai akibatnya karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak sehingga terjadinya ketidak seimbangan antara tinggi badan dan berat badan. Kategori status gizi obesitas adalah aktivitas dan pola makan yang tidak seimbang artinya pola makan lebih banyak dan aktivitas lebih sedikit. Dari hasil penelitian tersebut tidak di dapatkan siswa yang memiliki status gizi kategori obesitas. Karena meskipun pola makanan melebihi kebutuhan, siswa tetap melakukan aktivitas yang tidak melebihi kategori gemuk, siswa yang gemuk masih berjalan menuju sekolah.

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan hubungan antara status gizi dan keterampilan gerak siswa. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan keterampilan gerak dasar lokomotor di Sekolah dasar Negeri Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, Antoni dan Bakhtiar (2019). Dengan hasil tersebut, jika dihubungkan dengan siswa SD Negeri di Desa Sikabaluhan Kecamatan Siberut Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai dapat dipahami status gizi

sangat penting diperhatikan baik oleh orang tua maupun guru disekolah. Hal ini jelas akan mempengaruhi keterampilan gerak anak dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam olahraga. Bagi siswa SD gerak merupakan kebutuhan primer dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Hal tersebut akan terwujud jika siswa memiliki status gizi yang baik. Penguasaan keterampilan gerak dasar adalah suatu hal yang sangat wajib bagi anak. Selain guru di PAUD dan TK, guru pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan aktor utama yang bertanggung jawab dalam implementasi gerak yang benar, Oktarifaldi Dkk (2019).

SIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabalu Kecamatan Siberut-Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai maka dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa SD Negeri di Desa Sikabalu Kecamatan Siberut-Utara Kabupaten Kepulauan Mentawai berada pada kategori normal dengan jumlah 47 siswa dengan persentase 82%, Kurus berjumlah 5 siswa dengan persentase 9%, Gemuk berjumlah 4 siswa dengan persentase 7% , sangat kurus berjumlah 1 siswa dengan persentase 2%, dan obesitas 0%. Status gizi siswa putri berada dalam kategori normal berjumlah 33 siswa dengan persentase 8%, gemuk berjumlah 6 siswa dengan persentase 13%, kurus berjumlah 2 dengan persentase 7%, sangat kurus berjumlah 2 siswa dengan persentase 3%, dan obesitas 0%. Dan di dapat bahwa kategori status gizi siswa putra dominan adalah normal dengan presentase 82% dan putri kategori status gizi normal dengan presentase pada siswa adalah 77%.

DAFTAR RUJUKAN

- Antoni, R., & Bakhtiar, S. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 2(8), 21-27.
- Anzarkusuma, Indah Suci, dkk. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. Vol. 1 No. 2 : 138
- Bakhtiar, S., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. (2019). Implementation of Learning and Fundamental Motor Skill Measurement of Early Childhood Motor Skill for PAUD Teachers in Padang Panjang City. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36-47.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Status Gizi Siswi Sekolah Dasar di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. *Majalah Ilmiah*, 25(2).
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). The Effect Of Agility, Coordination and Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Mensana*, 4(2), 190-200.
- Rahmawati & dewi. 2016. Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal PROFESI*, Volume 14, Nomor 1 : 72
- Suwirman, 2015. Metode penelitian. Padang : FIK UNP
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Mensana*, 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 Mensana*, 3(2), 64-80.