

Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam

Denggan Marito Harahap, Edwarsyah, Zarwan, Hilmainur Syampurma

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
denggan1st@gmail.com, edwarsyah@fik.unp.ac.id, zarwan@fik.unp.ac.id,
hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Status Gizi

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya status gizi siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif*, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah 172 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling* (*sampling acak*) yaitu 35%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 61 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam status gizi dengan kategori siswa kategori kurus dengan persentase 40,98%.

Keywords : *Nutritional Status*

Abstract : *The problem in this study is that the nutritional status of the students of SMP Negeri 2 Tanjung Raya, Agam Regency is not yet known. This study aims to determine the nutritional status of the students of SMP Negeri 2 Tanjung Raya, Agam Regency. This research is a descriptive research, using primary data and secondary data. The population in this study were all students of SMP Negeri 2 Tanjung Raya, Agam Regency, amounting to 172 people. Sampling using the Random Sampling technique (random sampling) that is 35%. Then the number of samples obtained is 61 people. To determine the nutritional status of students using the formula $BMI = BB/TB^2$. The data analysis technique is descriptive analysis. The results showed that most of the students of SMP Negeri 2 Tanjung Raya, Agam Regency, had nutritional status with the category of students in the thin category with a percentage of 40.98%.*

PENDAHULUAN

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 Syampurma (2016) "status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan".

Menurut (Almatsier:2003) "Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien,

sehingga memungkinkan perumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan Kesehatan secara umum” Peningkatan produktifitas siswa yang baik disekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, namun yang tidak kalah pentingnya adalah status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. Untuk mendapatkan status gizi yang baik diperlukan asupan gizi dan protein yang sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa status gizi mempunyai peranan sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan aktivitas fisik dan melaksanakan pembelajaran secara baik agar mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut. 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) “status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam preiode 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. Konsumsi makanan yang kurang

memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibatkan buruk pada kesehatan. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang. Menurut Soetjningsih dalam Umar, Abbas, & Syahrastani, (2018) “Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat anak kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah di serang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran”.

Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa dari usia dini 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.

Syafrizal dan Wilda (2008) mengemukakan bahwa: (1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak). Kelebihan protein menyebabkan obesitas, kelebihan asam amino memberatkan ginjal dan hati, menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, amoniak, darah naik, kenaikan ureum darah dan demam. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung koroner, ginjal, diabetes militus, kolesterol dan juga kegemukan (obesitas).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Kurangnya karbohidrat yang masuk kedalam tubuh, orang akan lapar, lesu, dan

malas. Kurangnya protein yang masuk ke dalam tubuh akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika kekurangan lemak dan kelebihan lemak maka akan mengakibatkan mudah terserang penyakit seperti: penyakit jantung, penyakit ginjal, kanker payudara, stroke, leukemia, diabetes melitus, kolesterol dan obesitas (kegemukan).

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.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam, dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa masih banyaknya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar berlangsung. Dilihat dari siswa/siswi yang malas belajar, sering menguap, cepat lelah, mudah pusing, kurang arah 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: pengetahuan gizi yang kurang, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, makanan yang kurang higienis. Uraian di atas menggambarkan banyak faktor yang terjadi dilapangan yang berdasarkan masalah diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi siswa/siswi SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, Penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan bertempat di SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah 172 orang, terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 172 orang dan siswa perempuan sebanyak 50 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Random Sampling" (*sampling acak*). Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah : Data mengenai status gizi diperoleh 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 (2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Data Penelitian Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

1. Status Gizi Siswa Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra

Rentang	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<-3SD	5	11,63%	Sangat Kurus
-3SD sampai <-2SD	18	41,86%	Kurus
-2SD sampai 1SD	10	23,26%	Normal
>1 SD sampai 2 SD	7	16,28%	Gemuk
>2 SD	3	6,98%	Obesitas
Jumlah	43	100%	

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa putra dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 5 siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (11,63%), 18 siswa termasuk dalam kategori kurus (41,86%), 10 siswa termasuk dalam kategori normal (23,26%), 7 siswa termasuk dalam kategori gemuk (16,28%), dan 3 siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (6,98%).

2. Status Gizi Siswa Putri

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putri yang berjumlah 15 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri

Rentang	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<-3 SD	0	0%	Sangat kurus
-3 SD sampai <-2SD	7	38,89%	Kurus
-2SD sampai 1SD	5	27,78%	Normal
>1SD sampai 2SD	5	27,78%	Gemuk
>2SD	1	5,56%	Obesitas
Jumlah	18	100%	

Hasil perhitungan status gizi siswi putri juga dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 0 siswa putri termasuk dalam kategori sangat kurus (0%), 7 siswi termasuk dalam kategori kurus (38,89%), 5 siswa termasuk dalam kategori normal (27,78%), 5 siswa putri termasuk dalam kategori gemuk (27,78%), serta 1 siswa putri yang termasuk dalam kategori obesitas (5,56%).

3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya

Rentang	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<-3 SD	5	8,20%	Sangat kurus
-3 SD sampai <-2SD	25	40,98%	Kurus
-2SD sampai 1SD	15	24,59%	Normal
>1SD sampai 2SD	12	19,67%	Gemuk
>2SD	4	6,56%	Obesitas
Jumlah	61	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 5 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (8,20%), 25 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (40,98%), 15 orang termasuk dalam kategori normal (24,59%), 12 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (19,67%), dan 4 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (6,56%). Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam dengan kategori "**Kurus**" karena gizi yang dimiliki siswa sebanyak 40,98% berada pada kategori kurus.

PEMBAHASAN

Status gizi adalah dimana keadaan gizi seseorang, sebagaimana yang di kemukakan Zarwan, Edwarsyah (2019) "Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diatur secara antropometri".

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.

Bagi anak sekolah, tentu gizi seimbang sangat penting, Menurut Almatsier (2002), pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidrat (terutama berkarbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak. Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Depkes dalam Mutohir (2004) "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) "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.

Berdasarkan penjelasan di atas, 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.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa yang memiliki status gizi yang baik tentunya siswa tersebut telah mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. Selanjutnya siswa yang memiliki status gizi kurus dan kurus sekali tentunya siswa ini belum mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka atau makanan yang mereka makan kurang memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, serta siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tentunya siswa yang mengkonsumsi makanan yang berlebih dibutuhkan tubuh tanpa juga diiringi dengan

olahraga. Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa ini salah satunya adalah: 1) tingkat ekonomi atau pendapatan orang tua, 2) tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, 3) faktor anggota keluarga, 4) faktor lingkungan, 5) ketersediaan bahan pangan 6) makanan yang kurang higienis dan lainnya.

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. Anak yang mempunyai status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik (belajar dan bermain). 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.

Mengingat pentingnya gizi bagi siswa SMP khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa yang memiliki status gizi kurang adalah: 1) guru Penjasorkes memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, 2) siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, 3) orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya. Maka solusi agar siswa dapat mencukupi gizi mereka, siswa tersebut dianjurkan memperhatikan pola makan mereka sehari-hari. Jika siswa tersebut memiliki status gizi sangat kurus atau kurus,

maka siswa tersebut harus banyak memakan makanan yang bergizi seperti "empat sehat lima sempurna", dan bagi siswa yang memiliki status gizi obesitas/gemuk, maka siswa tersebut harus mengurangi makanan yang mengandung lemak dan membatasi pola makan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Hasil penelitian status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam dari 61 sampel dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu 5 orang siswa termasuk dalam kategori "Sangat Kurus" (8,20%), 25 orang siswa termasuk dalam kategori "Kurus" (40,98%), 15 orang siswa termasuk dalam kategori "Normal" (24,59%), 12 orang siswa termasuk dalam kategori "Gemuk" (19,67%), 4 orang siswa termasuk dalam kategori "Obesitas" (6,56%). Jadi dapat disimpulkan dari hasil pengukuran status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam termasuk kategori Kurus.

DAFTAR PUSTAKA

- Almetsier. 2003. *Pritisip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hardiansyah, S. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161-165.
- Holil, Muhammad par'i. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Kemendes RI.2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status GiziAnak, (IMT/U)*

Syafrizal & wilda. 2008. *Ilmu gizi*. Malang:
Wineka Media.

Syampurma, H. (2016). Kontribusi Status Gizi
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes
Bagi Siswa-Siswi SMPN 10 Padang.
Jurnal Menssana, 1(2), 71-79.

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.

Zarwan, Z., & Edwarsyah, E. (2019).
Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang
Bagi Pelatih Pplp Sumatera Barat.
Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat,
1(1), 21-26.