

ANALISIS STATUS GIZI PADA SISWA SD SWASTA SEMEN TONASA II

(Received: June-2020; revised: July -2020; published: Agustus -2020)

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SD Swasta Semen Tonasa II. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik pengukuran *antropometri* pada siswa SD Swasta Semen Tonasa II. Populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa SD Swasta Semen Tonasa dan sampel penelitian yang terpilih sebanyak 35 siswa, dipilih menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa SD Swasta Semen Tonasa II kategori sangat kurus dengan persentase 25,71% atau 9 siswa, kategori kurus dengan persentase 31,43% atau 11 siswa, kategori normal dengan persentase 37,14 atau 13 siswa, kategori gemuk dengan persentase 2,86% atau 1 siswa, dan kategori obesitas dengan persentase 2,86% atau 1 siswa. Sebagian besar siswa berada pada kategori normal.

Kata kunci: Status Gizi, Pendidikan Jasmani

INTRODUCTION

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Untuk mencapai tujuan pendidikan harus didukung oleh berbagai hal, baik tenaga pendidik yang bermutu serta program-program pembelajaran yang baik. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiakan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2006:204) dijelaskan tentang tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan individu secara *organik, neuromuscular*, intelektual dan emosional. Aktivitas dalam pendidikan jasmani telah mendapatkan sentuhan diktatik metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran, mengembangkan *organic neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SD merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa. Siswa sekolah dasar sangat perlu mengonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, Gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dengan demikian akan dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik dalam berpikir dan berolahraga. Dengan terjaganya kualitas dan kuantitas gizi ini diharapkan anak-anak dapat belajar dengan baik dan menjadi siswa yang lebih aktif. (Sunita 2002:9)

Menurut Persatuan Ahli Gizi konsumsi makanan yang baik adalah makanan sehat berimbang atau nutrisi sesuai kebutuhan. Menurut (Sunita, 2002) makanan dan zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang dan berdampak pada kondisi tubuh dinamakan status gizi. Dalam mengonsumsi makanan haruslah memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan zat gizi yang ada dalam makanan. Makanan yang kita konsumsi haruslah mengandung berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta air. Tetapi itu semua harus kita konsumsi dengan pola makan yang benar yaitu dengan mengonsumsi makanan yang berkualitas, mengandung gizi dan sesuai dengan kebutuhan. Dengan kebutuhan zat gizi yang lengkap mereka mempunyai status gizi yang baik.

Kebutuhan gizi yang tercukupi akan berpengaruh besar dalam pembentukan fisik seorang anak. Karena dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes siswa dengan keadaan fisik yang normal akan lebih mudah menguasai kemampuan gerak dasar dibandingkan dengan siswa yang mempunyai fisik tidak ideal. Hal tersebut sesuai dengan tujuan mata pelajaran penjasorkes yang mencakup peningkatan potensi fisik, menanamkan dan membudayakan nilai – nilai sportivitas, kesadaran dan membudayakan hidup sehat (Permendiknas No. 22/2006).

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SD merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa. Siswa sekolah dasar sangat perlu mengonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, Gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dengan demikian akan dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik dalam berpikir dan berolahraga. Dengan terjaganya kualitas dan kuantitas gizi ini diharapkan anak-anak dapat belajar dengan baik dan menjadi siswa yang lebih aktif (Almatsier 2009).

Anak usia sekolah dasar merupakan generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan bagi bangsa dan Negara. Mereka merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah kurang gizi. Rendahnya status gizi anak-anak sekolah akan berdampak pada peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

Siswa Sekolah Dasar berisiko mengalami masalah nutrisi sehubungan dengan pola makan dan masa tumbuh kembang. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual, sehingga fase anak usia sekolah

merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan.

I Dewa Nyoman Supariasa dkk dalam Sigit Laksono, (2012:1) sebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu penanggulangannya harus dengan melibatkan berbagai sektor yang terkait. Faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi anak sekolah dasar antara lain: kurangnya pengetahuan dari wali murid mengenai makanan yang bergizi, status sosial ekonomi wali murid serta faktor geografis, yaitu letak dan keadaan tempat tinggal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak kemungkinan besar dikarenakan asupan gizi yang kurang, hal ini selalu berhubungan erat dengan keterbelakangan dalam pembangunan sosial ekonomi.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, beberapa siswa ada yang tidak sarapan pagi. Diperoleh informasi bahwa orangtua tidak sempat memasak atau menyiapkan sarapan pagi dan hanya ingin praktisnya saja, tanpa memperhatikan sehat atau tidaknya jajanan yang dikonsumsi oleh anaknya di sekolah. Asupan gizi yang kurang pada anak dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kemampuan berfikir pada anak yang akhirnya dapat menurunkan minat belajar.

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

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Status Gizi Siswa SD Swasta Semen Tonasa II”.

METHOD

Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik pengukuran *antropometri* pada siswa SD Swasta Semen Tonasa II.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil pengukuran status gizi yang dilakukan dengan menggunakan Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran *antropometri* yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dengan berdasarkan perhitungan indeks

berat badan menurut tinggi badan pada anak usia 6-17 tahun. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 4.1. Hasil Analisis Status Gizi dan Minat Siswa SD Swasta Semen Tonasa II

Statistik	Status Gizi
Ukuran Sampel	35
Mean	17.72
Median	17.36
Std. Deviation	3.32
Variance	11.01
Range	17.17
Minimum	10.81
Maximum	27.98
Sum	620.27

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dinyatakan bahwa distribusi deskriptif data hasil penelitian tentang status gizi siswa di SD Swasta Semen Tonasa II didapat skor terendah (*minimum*) 10,81, skor tertinggi (*maksimum*) 27,98, rerata (*mean*) 17,72, nilai tengah (*median*) 17,36, dan *standar deviasi* (SD) 3,32.

1. Interpretasi Status Gizi Siswa SD Swasta Semen Tonasa II

Status gizi siswa dikelompokkan kedalam Status Gizi Berdasarkan Indeks untuk anak Usia 5 – 18 tahun maka diperoleh distribusi frekuensi dan persentasi sebagai berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Interpretasi Status Gizi Siswa SD Swasta Semen Tonasa II

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 17,0	Sangat Kurus	9	25,71
2	17,0 – 18.4	Kurus	11	31,43
3	18,5 – 25,0	Normal	13	37,14
4	25,1 – 27,0	Gemuk	1	2,86
5	>27,0	Obesitas	1	2,86
Jumlah			35	100

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui status gizi siswa bahwa dari 35 siswa yang menjadi sampel penelitian, 9 siswa memperoleh skor kategori sangat kurus, 11 siswa memperoleh skor kategori kurus, 13 siswa memperoleh skor kategori normal, 1 siswa memperoleh skor kategori gemuk, dan 1 siswa yang memperoleh skor kategori obesitas.

A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Swasta Semen Tonasa II.

1. Status Gizi Siswa di SD Swasta Semen Tonasa II

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa di SD Swasta Semen Tonasa II diperoleh kategori sangat kurus dengan persentase 25,71% atau 9 siswa, kategori kurus dengan persentase 31,43% atau 11 siswa, kategori normal dengan persentase 37,14 atau 13 siswa, kategori gemuk dengan persentase 2,86% atau 1 siswa, dan kategori obesitas dengan persentase 2,86% atau 1 siswa.

Sebagian besar siswa berada pada kategori normal. Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, faktor keturunan atau genetik, dan kebiasaan makan. Kesehatan jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup dan faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga.

Gizi yang normal tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti yang dikemukakan oleh Arisman (2004) bahwa status gizi dipengaruhi oleh asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, disamping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap akan berakibat pada gizi yang kurang baik.

Beberapa anak di SD juga memiliki status gizi yang sangat kurus, kurus, dan gemuk. Apabila siswa memiliki kebiasaan makan yang buruk, dan sulit makan, maka hal tersebut akan sangat mempengaruhi status gizi siswa itu sendiri dan memungkinkan siswa memiliki status gizi yang kurang. Pada hakikatnya apabila anak mengkonsumsi makanan yang bergizi maka secara otomatis anak tersebut akan meningkatkan status gizi dirinya. Selain itu, status gizi buruk juga disebabkan karena anak yang memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang kurang. Akibatnya otot-otot tubuh anak tidak berkembang dengan baik, sehingga komposisi tubuh pun menjadi tidak ideal.

Adapun anak yang dalam kategori gemuk ternyata memiliki beberapa sebab. Pertama dari faktor genetik ternyata orangtua mereka menderita obesitas. Selain itu pola makan anak juga cenderung tidak terkontrol serta aktivitas fisik anak tersebut pun kurang memadai. Akibatnya karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak yang mengakibatkan ketidak seimbangan antara berat badan dengan tinggi badan anak.

Manfaat Gizi Menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Status gizi yang baik akan mendukung siswa dalam belajar baik belajar gerak maupun teori. Hal itu dikarenakan siswa yang memiliki status gizi baik secara otomatis akan merangsang perkembangan otaknya. Perkembangan otak yang baik akan mempengaruhi daya berfikir siswa yang pastinya mendukung prestasi belajar siswa. Dengan demikian siswa yang status gizinya baik diharapkan baik pula prestasi belajarnya.

CONCLUSION

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah status gizi siswa di SD Swasta Semen Tonasa II diperoleh kategori sangat kurus dengan persentase 25,71% atau 9 siswa, kategori kurus dengan persentase 31,43% atau 11 siswa, kategori normal dengan persentase 37,14 atau 13 siswa, kategori gemuk dengan persentase 2,86% atau 1 siswa, dan kategori obesitas dengan persentase 2,86% atau 1 siswa. Sebagian besar siswa berada pada kategori normal.