

**TINJAUAN STATUS GIZI DI MASA PANDEMI COVID 19 SISWA SMA  
TENGGU SULUNG KECAMATAN SUNGAI BATANG  
KABUPATEN INDRAGIRI HILIR**

**Hamzah**

**Email :hamzahqisya@gmail.com**

**Universitas Islam Indragiri**

**Abstrak:**Rendahnya gizi siswa dimasa pandemi covid 19 mengakibatkan siswa dalam mengikuti olahraga di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang sangat memprihatinkan karena siswa tersebut jarang sekali beraktivitas dan berolahraga, hal ini terlihat banyak siswa bermalas-malasan dalam mengikuti olahraga, dan terkadang sering memaksakan diri dalam beraktivitas hal ini karena salah satu yang menjadi penyebabnya adalah asupan gizi yang tidak memadai. Sehingga proses belajar sangat terganggu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, bertujuan untuk mengetahui Tinjauan Status Gizi Dimasa Pandemi Covid 19 Siswa SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang berjumlah 60 orang siswa. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dimana seluruh siswa yang laki-laki dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran terhadap berat badan dan tinggi badan. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan rumus deskriptif dengan persentase. Dari hasil analisis data dilakukan, diperoleh hasil jumlah total (F) Frekuensi jumlah nilai keseluruhan adalah 1359.85, dan untuk jumlah (N) didapat dari nilai keseluruhan skor maksimum yaitu 1755.60. Sehingga untuk mendapatkan persentase atau (P) jumlah (F) 1359.85 dibagi Jumlah (N) 1755.60 lalu dikali dengan 100%, maka dari itu didapatlah hasil persentasenya sebesar 77,45% atau tergolong dengan kategori “cukup” karena terletak pada interval 65% - 79%.

**Kata Kunci: Tinjauan Status Gizi Siswa**

## **Pendahuluan**

Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Upaya peningkatan kualitas SDM dimulai dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak pembuahan sampai mencapai dewasa muda. Pada masa tumbuh kembang ini, pemenuhan kebutuhan dasar anak seperti perawatan dan makanan bergizi yang diberikan dengan penuh kasih sayang dapat membentuk SDM yang sehat, cerdas dan produktif. (Depkes RI, 2002).

Pemenuhan gizi dan kesehatan merupakan hak asasi manusia yang harus diperhatikan oleh sebuah negara dan pemerintah, karna pemenuhan gizi dan kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk menjadikan pembangunan pada suatu bangsa didunia. Sehingga dengan diatas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 Pasal Satu Tentang Kesehatan yaitu: “bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negar Republik Indonesia Tahun 1945”.

Selain itu upaya pemerintah untuk memenuhi gizi dan kesehatan pada anak usia sekolah meleksanakan kerja sama dengan para medis kesehatan untuk mensosialisasikan tentang pentingnya gizi pada anak, dengan cara memberikan suntikan berupa faksin yang dapat menjaga kekebalan tubuh pada anak usia dini.

Menurut Heryati dan dkk, (2005: 120) paying kebijakan terbaru pemerintah untuk mengantisipasi bertambah buruknya status gizi masyarakat adalah Instruksi Presiden nomor 8 tahun 1999 tentang Gerakan Nasional Penanggulangan Masalah Pangan dan Gizi. Pada intinya Gerakan Nasional

ini bertujuan menggali berbagai potensi yang ada pada keluarga dan masyarakat untuk memenuhi kecukupan pangan di tingkat keluarga. Dan peduli pada anggota yang mengalami gizi buruk Gerakan Masyarakat Peduli ASI merupakan bagian yang tak terpisahkan dari Gerakan Nasional Penanggulangan Masalah Pangan dan Gizi. Dengan adanya beberapa departemen yang terkait dalam upaya-upaya penganggulangan gizi tersebut diatas melalui kewenangan yang ada pada setiap institusi tersebut diharapkan lebih mendorong meningkatkan perhatian masyarakat sehingga status gizi dan kesehatan masyarakat meningkat.

Berbagai upaya pemerintah untuk meningkatkan gizi telah dilaksanakan, namun apabila tanpa didukung atau tidak dipedulikan tidak akan mendapatkan hasil yang optimal dan efektif. Pemberdayaan keluarga melalui revitalisasi Usaha Perbaikan Gizi Keluarga dan Pemberdayaan Masyarakat melalui revitalisasi Posyandu adalah merupakan strategi utama Gerakan Nasional.

Adanya kader posyandu merupakan salah satu bentuk kepedulian masyarakat akan keikutsertaan untuk perbaikan kondisi gizi atau kesehatan masyarakat. Kader sebagai tumpuan pemberdayaan masyarakat dan keluarga perlu dibekali dengan pengetahuan gizi yang memadai melalui penyegaran dan pelatihan.

Dengan demikian kader posyandu dapat memberikan penyuluhan gizi dengan menggunakan pesan-pesan gizi sederhana, pelayanan gizi, pemanfaatan lahan pekarangan yang secara keseluruhan kegiatan tersebut dapat dilaksanakan oleh masyarakat sendiri, (Heryat dan dkk, 2005 : 120).

Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah dengan peningkatan status gizi masyarakat, status gizi yang merupakan faktor peningkatan kualitas hidup dan produktifitas. Proses metabolisme seseorang diperlukan zat-zat gizi yang seimbang yang dikonsumsi setiap hari.

Kekurangan zat-zat gizi dalam proses metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Di sisi lain kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang dan daya pikirnya. Jelas bahwa gizi sangat berpengaruh terhadap mutu kualitas hidup seseorang.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat perlu diperhatikan akan kebutuhan gizinya, karena mereka dalam masa pertumbuhan. Kekurangan akan kebutuhan gizi pada masa anak-anak selain akan mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan jasmaninya juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental anak. Anak-anak yang menderita kurang gizi setelah mencapai usia dewasa tubuhnya tidak akan tinggi yang seharusnya dapat dicapai, serta jaringan-jaringan otot yang kurang berkembang, (Asmira Sutarta,1980:7). Masalah kekurangan gizi pada umumnya disebabkan oleh : kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas hidup (sanitasi), kurang sadarnya masyarakat akan pengetahuan gizi dan adanya daerah miskin gizi.

Pada anak usia sekolah status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel-variabel tertentu. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah : Produk pangan, pembagian makanan atau pangan, akseptabilitas (daya terima), prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, pantangan pada makanan tertentu, kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, keterbatasan ekonomi, kebiasaan makan, selera makan, sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan), pengetahuan gizi. (Krisno, 2004 : 23).

Dalam proses status gizi, harus ada penilaian status gizi yang baik terhadap anak. Pemeriksaan yang perlu lebih diperhatikan tentu saja

bergantung pada bentuk kelainan yang bertalian dengan kejadian penyakit tertentu. Kurang kalori protein, misalnya lazim menjangkiti anak. Oleh karena itu, pemeriksaan terhadap tanda dan gejala kearah sana termasuk pula kelainan lain yang menyertainya, perlu dipertajam (Arisman, 2008: 71).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti, survey awal peneliti menyimpulkan bahwa diantara sekolah menengah atas yang ada dikecamatan sungai batang tembilahan hulu sebanyak 60siswa yang paling banyak kekurangan gizi pada siswa. Permasalahan gizi yang menonjol pada siswa di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir adalah kekurangan zat besi mencakup sekitar 1-10%. Kondisi ini menurunkan daya tahan, siswa cepat lelah, lamban gerakanya, kurang gairah belajar dan tidak cepat tanggap. Berdasarkan kenyataan tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti dengan judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dengan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi sekarang dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu di Indonesia sekarang sedang membangun faktor gizi disamping faktor-faktor lain dianggap penting untuk memacu pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas.

Menurut Syafrizar (2009:4) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh".

Dengan demikian status gizi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Menurut Depkes (2007:73) "status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan". Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan konsep baru yang ditemukan akhir ini, antara lain adalah pengaruh keturunan terhadap kebutuhan gizi terhadap kemampuan kerja dan produktifitas serta daya tahan terhadap penyakit infeksi.

Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan zat gizi tersebut antara lain disebabkan oleh jumlah dan mutunya kurang. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh faktor sosial ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan, dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan.

Setiap orang memerlukan jumlah makanan (zat gizi) berbeda-beda tergantung usia, berat, jenis kelamin, aktifitas fisik, kondisi lingkungan (misalnya suhu), keadaan tertentu (misalnya keadaan sakit, ibu hamil atau menyusui). Seseorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang umum, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Ada beberapa macam-macam gizi yang dibutuhkan di dalam tubuh adalah :”(1) Karbohidrat (2) lemak (3) Protein (4) Mineral (5) vitamin (6) Air”(Edwarsyah ,2006:256).

## 1. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relative murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Semua jenis karbohidrat terdiri dari unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O). Perbandingan antara hydrogen dan oksigen pada umumnya adalah 2:1 seperti hanya dalam air oleh karena itu diberi nama karbohidrat.

Kebutuhan karbohidrat untuk orang dewasa dengan aktifitas sedang memerlukan rata-rata 8-12 gram/kg BB/ hari. Sedangkan untuk pekerja berat termasuk olahragawan yang melakukan latihan berat, kebutuhan karbohidrat bisa mencapai 9-10 gr/hari BB/ hari atau kira-kira 70% dari kebutuhan energi keseluruhan setiap hari dan sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks, sebab selain mengandung energi tinggi juga mengandung zat gizi lainnya, misalnya setiap 100 gram beras digiling selain mengandung karbohidrat sebanyak 78,9 gram, juga mengandung protein 6,8 gram, 0,7 gram lemak, 140 mg fosfor, 0,8 mg zat besi.

## 2. Lemak

Lemak merupakan sumber penyimpanan tenaga (kalori), terutama yang terbakar selama aktifitas ringan, seperti membaca dan tidur. Setiap hari rata-rata orang harus memerlukan kira-kira 40 gram lemak, dan menghasilkan 360 kalori. Lemak memberikan rasa harum dan gurih pada makanan. Kelebihan lemak tanpa banyak melakukan kegiatan menyebabkan timbunan lemak dalam tubuh semakin banyak, sehingga badan menjadi gemuk.

Lemak terdiri dari dua golongan yaitu, berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti : minyak kelapa, minyak kacang, minyak jagung, minyak biji kapas, dan minyak biji matahari. Dan dari hewan seperti : lemak kambing, lemak babi, minyak ikan, daging pada umumnya mengandung sejumlah lemak. Sumber lemak dapat dibedakan dua golongan yaitu yang dapat dilihat (visible

fat) seperti mentega margarine, minyak kelapa, minyak jagung dan minyak minyak yang lain. Dan yang tidak dapat dilihat (invisible fat) seperti lemak yang terdapat dalam susu, kuning telur, kacang tanah, kemiri, alpokat.

Akibat kekurangan lemak tidak menyebabkan hal yang serius tapi total energi yang dihasilkan akan menjadi sedikit dan diawali dengan penurunan berat badan. Kelebihan dan kekurangan lemak diwujudkan dalam bentuk kadar kolesterol darah. Peningkatan kadar kolesterol dapat mempertinggi resiko terkena penyakit jantung koroner (PJK) namun demikian hubungan antara kadar kolesterol dan penyakit jantung koroner tidak bersifat linear karena bukan hanya kolesterol yang ikut menyebabkan penyakit jantung koroner.

### 3. Protein

Protein adalah zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena fungsinya sebagai zat pembangun, zat pengatur dan juga memberi kalori jika keadaan memaksa. Protein terdiri dari bagian- bagian yang sederhana yang dinamakan asam amino. Asam amino mengandung unsur-unsur C, O<sub>2</sub>, H dan N. Jenis protein yang baik akan mengandung semua jenis asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup.

Secara umum fungsi protein adalah sebagai : 1) membentuk sel-sel jaringan tubuh, 2) mengganti sel-sel tubuh yang rusak, 3) membuat enzim, hormon, protein darah dan air susu, 4) menjaga keseimbangan asam basa dari cairan tubuh dan saluran darah, 5) memberi tenaga bila jumlah hidrat arang dan lemak tidak mencukupi. Menurut syafrizar (2009:17) fungsi protein dalam tubuh adalah :

“1) sebagai zat pembangun dimana protein berperan sebagai bagian utama sel dan protoplasma, bagian adat jaringan tubuh, penunjang tulang, gigi, rambut dan kuku, bagian enzim dan hormon, bagian cair dari kelenjer, serta merupakan bagian dari zat anti bodi, 2) sebagai pengatur kelangsungan

proses dalam tubuh, 3) sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbihidrat dan lemak”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa protein sangat penting bagi tubuh terutama sebagai zat anti bodi dan pengatur kelangsungan proses tubuh serta penunjang tulang, gigi, kuku dan rambut. Disamping itu juga memberi tenaga apabila energi kurang terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak.

Sumber energi digolongkan atas dua yaitu berasal dari hewan seperti daging, susu, ikan dan telur. Dan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai. Meskipun protein sangat diperlukan oleh tubuh, tetapi terlalu banyak mengkonsumsi protein juga menimbulkan masalah.

#### 4. Vitamin

Vitamin adalah suatu zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit sekali, yaitu beberapa miligram saja. Vita berarti hidup dan amino berarti zat yang mengandung nitrogen atau zat lemas. Meskipun tubuh hanya sedikit sekali membutuhkan vitamin, tetapi fungsi vitamin sangat penting bagi tubuh yaitu untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan dan membantu atau mengatur berbagai proses kimia dalam tubuh.

Fungsi vitamin adalah membantu pertumbuhan (vitamin A), penggunaan makanan oleh tubuh (vitamin B komplek), pembentukan butir-butir darah merah (vitamin B12), pembentukan jaringan-jaringan tertentu dan daya tahan terhadap penyakit (vitamin C), pembentukan tulang (vitamin D), pembakaran darah (vitamin K).

Vitamin didapatkan dari makanan dan ada dapat dibuat oleh tubuh sendiri dengan bantuan bakteri-bakteri dalam usus. Ada juga yang disebut provitamin yang sesudah berada dalam tubuh manusia baru diubah menjadi vitamin.

## 5. Mineral

Mineral merupakan bagian tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Disamping itu mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme dan aktifitas enzim-enzim.

Keseimbangan ion-ion mineral di dalam cairan tubuh diperlukan untuk pengaturan pekerjaan enzim-enzim, pemeliharaan keseimbangan asam basa, melalui membran sel dan pemeliharaan kepekaan otot dan saraf terhadap rangsangan. Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg sehari. Jumlah mineral mikro dalam tubuh kurang dari 15 mg.

## 6. Air

Air merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh. Air dapat dikonsumsi dan dikeluarkan dalam bentuk air seni, keringat, pernafasan, dan air besar serta penguapan. Tubuh kita setidaknya-tidaknya 11 ½ liter perhari. Semua reaksi kimia yang terjadi dalam tubuh terjadi dalam larutan zat cair. Fungsi air bagi tubuh adalah sebagai media transportasi zat-zat, membuang sisa-sisa metabolisme, mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik, mempertahankan keseimbangan volume darah.

Menurut Almatier (2002: 8), Kebutuhan zat gizi berkaitan dengan proses tubuh yaitu:

### 1) Pemberian energi

Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, protein. Oksidasi zat gizi tersebut menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktifitas.

### 2) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Protein mineral dan air adalah bagian dari jaringan tubuh, ketiga zat gizi tersebut dinamakan zat pembangun.

### 3) Pengatur proses tubuh

Protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air didalam sel.

Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses osidasi. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan didalam tubuh serta didalam darah, cairan pencernaan dan proses tubuh yang lain. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah kesehatan tubuh seseorang sebagai pencapaian konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

## 2. Macam-Macam Gizi

Anak sekolah dasar kelas atas khususnya kelas X, XII Pada usia ini, jika kesehatan tidak terganggu maka pertumbuhan badan sangat cepat. Agar kesehatan anak tetap terjaga maka anak diharuskan mengkonsumsi makanan yang lengkap. Menurut Irianto (2007:43) "Dalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh anak untuk pertumbuhan yaitu berupa: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat makanan."

a. Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat.

### b. Lemak

Dalam tubuh, lemak bermanfaat sebagai :

- 1) Sebagai sumber energi, 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori.
- 2) Melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus.
- 3) Memperlama rasa kenyang.

### c. Protein

Tubuh manusia memerlukan protein untuk menjalankan berbagai fungsi antara lain:

- 1) Membangun sel tubuh, semakin bertambahnya usia semakin bertambahnya jaringan baru seperti tulang dan otot.
- 2) Mengganti sel tubuh, sering jaringan atau sel rusak misalnya akibat cidra sehingga perlu protein sebagai pengganti sel-sel yang rusak tersebut.
- 3) Membuat air susu enzim dan hormone
- 4) Membuat protein darah.
- 5) Menjaga keseimbangan asam basa dalam tubuh.

d. Vitamin

Dalam tubuh, vitamin bekerja sebagai, biokatalisator yaitu bekerja sebagai pelancar reaksi-reaksi dalam tubuh.

e. Mineral

Secara umum fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut:

- 1) Menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi.
- 2) Membantu fungsi organ, memelihara irama jantung, kontraksi otot.
- 3) Memelihara keteraturan metabolisme seluler.

f. Air

Air merupakan komponen besar dalam struktur tubuh manusia kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Sebagai komponen yang paling besar air memiliki peranan yang sangat penting yaitu:

- 1) Sebagai transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon kesasaran.
- 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik

3) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

### **3. Pemeriksaan Status Gizi**

Status gizi adalah ekpresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan.

Menurut Iriyanto (2007: 65-66) pemeriksaan status gizi dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Pemeriksaan langsung

Untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan pemeriksaan langsung.

b. Pemeriksaan tidak langsung

Selain pemeriksaan gizi secara langsung juga dilakukan pemeriksaan secara tidak langsung.

Pengukuran untuk anak menggunakan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) pada usia 6-17 tahun. Pengukuran status gizi dalam penelitian ini dihitung dengan membagi berat badan dalam gram dan tinggi badan dengan centi meter dikuadratkan. Hasil penghitungan tersebut kemudian dikonsultasikan pada tabel penelitian status gizi berdasarkan BB/TB (Winarto dalam Iriyanto, 2006: 19). Cara penghitungan ini dibedakan antara anak laki-laki dan perempuan. Adapun cara penelitiannya adalah dengan menghitung persentase pencapaian BB standar berdasarkan tinggi badan.

c. Tes Antropometri Gizi

Pengukuran antropometri gizi, alat pengukuran berguna untuk mengukur status gizi dan tingkat pertumbuhan anak usia sekolah, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Status dan tingkat pertumbuhan

seseorang dapat dilihat dari perbandingan yang ideal antara tinggi badan dan berat badan. Pengukuran ini digunakan untuk memperoleh data status gizi dengan cara tes antropometri gizi. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan skala 100 kg sedang pengukuran tinggi badan dengan menggunakan meteran yang dipasang pada dinding (Soekaptiadi, 1983:26)

#### **4. Manfaat Status Gizi**

Menurut Haryanto (2004:25):

Status gizi adalah kedudukan zat makanan pokok yang diperlukan bagi tubuh seseorang yang terdiri dari karbohidrat, protein, garam-garam mineral, vitamin, dan air. Untuk dapat sehat dan sanggup melajukan pekerjaan sehari-hari perlu makan dan minum. Makanan sehari-hari harus makanan yang cukup, bergizi, bersih, dan tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi kesehatan. Setiap individu memerlukan zat-zat dalam jumlah yang berbeda. Faktor yang mempengaruhi jumlah kebutuhan gizi seseorang anak salah satunya adalah aktifitas fisiknya yang dilakukannya setiap hari. Fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan pengatur, dalam hal ini anak membutuhkan zat-zat makanan untuk beraktifitas sehari-hari terutama bermain dan belajar di sekolah dan aktifitas lainnya.

Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi. Anak usia sekolah merupakan masa usia pertumbuhan dan perkembangan yang sangat perlu diperhatikan akan kebutuhan gizinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapat kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang yang tidak lepas dari pemenuhan kebutuhan gizi makanan sehari-hari, maka dapat dikatakan status gizi sangat erat hubungannya dengan tingkat kesegaran jasmani.

## 5. Kebutuhan Gizi Siswa

Tubuh manusia memerlukan berbagai macam zat gizi yang berguna untuk kelangsungan hidup, untuk itu diperlukan zat-zat gizi yang cukup atau sempurna dalam makanan sehari-hari agar dapat hidup dengan normal sehat dan cerdas. Kebutuhan gizi anak usia sekolah menengah atas sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan menurut kelompok umur dan jenis kelamin sebagai berikut :

### a. Kebutuhan Energi

Pada kelompok umur 7-9 tahun kecukupan energi yang dibutuhkan sebesar 1900 kalori (80 kal/kg bb/hari) dan untuk kelompok umur 10-12 kecukupan energi untuk laki-laki sebesar 2000 kalori (66 kal/kg bb/hari) dan untuk wanita sebesar 1900 kalori (55 kal/kg bb/hari). Perbedaan ini didasarkan pada ukuran tubuh, aktivitas dan angka percepatan pertumbuhan.

### b. Kebutuhan Protein

Protein diperlukan untuk pertumbuhan otot dan pembentukan darah beserta komponen-komponen bersama zat besi. Kebutuhan protein yang dianjurkan adalah 10-15% dari total kalori yang dibutuhkan, berdasarkan pola pangan harapan sekitar setengah dari 10-15% tersebut berasal dari pangan hewani. Konsumsi protein dapat dipenuhi bila bahan makanan yang diberikan beraneka ragam termasuk protein dari bahan makanan yang diberikan beraneka ragam termasuk protein dari bahan makanan yang bersumber karbohidrat. Sumber protein yang baik adalah, susu, daging, ikan, telur dan kacang-kacangan, (Ristiana, 2009: 13-14).

## Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari fenomena objek yang

diteliti dan dibandingkan dengan teori yang sesuai dengan masalah penelitian.”Menurut Sukardi (2008:157),Penelitian Diskriptif merupakan dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan/pernyataan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang.”

Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat penelitian di SMA Tengku SulungKecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. Dan adapun waktu penelitian bulan Agustuspada tahun 2021.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006:120). Berdasarkan pengertian tersebut dapat ditegaskan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau obyek penelitian yang diduga mempunyai cirri atau sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Laki-Laki di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Kabupaten Indragiri Hilir Yang Berjumlah 60 orang.

Untuk mendapatkan data peneliti melakukan tes1) Pengukuran Tinggi Badan. 2) Menimbang Berat Badan. 3) Penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT)

Selanjutnya data kuantitatif, diproses dengan cara dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan maka diperoleh persentase. Untuk menentukan nilai persentase,

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis dan olahan data mengenai Tjauan Status Gizi Siswa SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, maka bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah disajikan sebelumnya yaitu bagaimana tinjauan status gizi siswa di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. Agar lebih jelas jawaban dari pertanyaan dapat dijelaskan sebagai berikut.

Persentase hasil pengukuran Status Gizi Siswa SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dengan persentase 77.45% tergolong dengan kategori “Cukup” karena terletak pada interval 65% - 79%.

Dimana hasil pengukuran indeks massa tubuh siswa di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir yaitu terdapat 15 orang dengan persentase (25.00%) dengan kategori kurus dan 32 orang siswa dengan persentase (53.33%) dengan kategori normal, sedangkan 13 orang siswa dengan persentase (21.66%) dengan kategori obesitas.

Hal ini berarti bahwa status gizi siswa di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang masih tergolong normal dengan persentase 53.33 % dan dengan hasil menggunakan rumus deskriptif persentase yaitu  $(F) \div (N) \times 100\%$  sebesar 77.45% dengan kategori “Cukup” karena terletak pada kelas interval 65% - 79%.

Dengan demikian bahwa siswa di SMA Tengku Sulung Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, agar lebih meningkatkan lagi status gizi agar nantinya tidak lagi ada yang memiliki status gizi yang obesitas dan kurus yang menjadi faktor persoalan siswa. Hal ini senada dengan pendapat Soekirman (2000:132) yang mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang menentukan status gizi yaitu:

“1) Faktor perilaku, seperti cara berpikir dinyatakan dalam bentuk memilih-milih makanan, 2) Faktor lingkungan sosial seperti segi kependudukan dengan susunan dan sifat-sifatnya, 3) Faktor lingkungan ekonomi, seperti daya beli masyarakat, 4) Faktor lingkungan ekologi, seperti kondisi tanah dan 5) Faktor ketersediaan bahan makanan seperti sarana dan prasarana kehidupan”.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pada dasarnya pola makanan sekelompok anak tersebut berada pada faktor makanan yang tidak bergizi oleh karena itu akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan, dan selera daya

terima anak akan suatu makanan sangat menurun. Hal ini senada dengan menurut Wijianingsih (2010:45) bahwa gizi yang tidak tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi yang berlebihan adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan persentase, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Dari hasil perhitungan persentase dengan menggunakan rumus deskriptif maka diperoleh hasil dari jumlah nilai sebesar (F) Frekuensi jumlah nilai keseluruhan adalah 1359.85, dan untuk jumlah (N) didapat dari nilai keseluruhan skor maksimal yaitu 1755.60.

Sehingga untuk mendapatkan persentase atau (P) jumlah (F) 1359.85 dibagi Jumlah (N) 1755.60 dikali 100%, maka dari itu didapatkan hasil persentasenya sebesar 77,45% atau tergolong dengan kategori “cukup” karena terletak pada interval 65% - 79%.

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang penulis peroleh di lapangan, maka penulis memberikan saran baik untuk guru dan siswa, pembaca dan terlebih lagi untuk diri pribadi sendiri:

1. Diharapkan bagi sekolah SMA Tengku Sulung di Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dapat meningkatkan status gizi siswanya.
2. Bagi siswa SMA Tengku Sulung di Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, agar lebih giat lagi untuk dapat menstabilkan kondisi status gizi dalam meningkatkan suatu capaian tertentu.

3. Disarankan orang wali, agar lebih memperhatikan anak khususnya dari segi makanan yang bergizi dan berimbang.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Almatsier ,Sunita (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta; PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta : Jakarta
- , 2002. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta : Jakarta
- Arisman, 2008. Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2, PT. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Depkes. RI. 1993. Pedoman Pengaturan Makanan Atlet. Jogjakarta. Andi
- Forum Koordinasi PMT-AS Tingkat Pusat,(1997). Pedoman Pelatihan Program Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Tingkat Desa/Kelurahan, Jakarta.
- Hayanto, 2004.Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak dari Keluarga Pra-Sejahtera pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Husaini.2011.Pengantar Statistik.Jakarta :Bina Aksara
- Iriyanto,Joko, Pekik 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Andi Offset, Yogyakarta.
- Siska, 2009. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Supariasa, et al. 2002. Penilaian Status Gizi, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, pp:37-121.
- Soekirman.2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutrisno Hadi, 1986. Statistik II, Yogyakarta Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, Jakarta.
- Winarno. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.