

Nutrition Status of Class Xi Students of State Senior High School 1 Tembilahan City

Irna Lia Mawita

Email: irnalialia17@gmail.com

Islamic University of Indragiri

ABSTRACT

The problem of this research is that the students of SMA Negeri 1 Tembilahan Kota easily experience fatigue, slow movement, lack of enthusiasm, lack of enthusiasm for learning and other things. The purpose of this research was to determine the nutritional status of SMA Negeri 1 Tembilahan Kota. The population in this study were all 16 students of class XI MIPA 3. while the sampling in this study used a purposive sampling technique with the condition that the sample was homogeneous or similar, in this case all students of class XI MIPA 3 were taken. data analysis agency using a percentage descriptive formula then performs data analysis with a qualitative descriptive with percentages. The results of the analysis show that (F) the frequency of the total value is 298.29, and for the number (N) the maximum overall score is 507.52. So to get a percentage or (P) total (F) 298.29 divided by (N) 507.52 multiplied by 100%, then the percentage result is 58.77%. Thus it can be concluded that the nutritional status of SMA Negeri 1 Tembilahan students belongs to the "less" category because it lies in the interval of 55% - 64%.

Kata Kunci: Status Gizi Siswi

Copyright © 2023 Irna Lia Mawita

Corresponding Author : Irna Lia Mawita, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

Email : gustirahmawati@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. Sementara itu dalam undang-undang sistem pendidikan nasional republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 berbunyi:

“Pendidikan yang mengandung berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003:7).

Berdasarkan uraian diatas, bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan kreatif.

Ilmu gizi mempelajari kebutuhan makanan yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Gizi yang baik mampu membangun sistem imun yang kuat dan dapat mencegah penyakit. sehingga dapat membentuk kesehatan yang lebih baik (Zarei, 2013).

Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. gizi mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya kemampuan intelektual yang akan berdampak pada prestasi belajar di sekolah (Retno, 2015).

Secara umum tujuan dari belajar ada tiga jenis yaitu untuk mendapatkan pengetahuan (kognitif), penanaman konsep dan keterampilan (psikomotorik), dan pembentukan sikap (efektif). Tercapai tidaknya

tujuan belajar dilihat dari aspek pengetahuan ditandai dengan kemampuan berpikir. Dengan kata lain, tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan. Tercapai tidaknya tujuan belajar dilihat dari aspek pembentukan sikap akan terlihat dari sikap mental, perilaku, pengetahuan, dan keterampilan.

Gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi siswa berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan pergerakan aktifitas selama sekolah. Namun, ada banyak dari siswa gizi yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak dan pemeliharaan kehidupan antara lain adalah Gizi, Kualitas anak pada masa sekarang merupakan penentu kualitas bangsa yang akan datang, selain itu anak merupakan aset bangsa, oleh karena itu dalam meningkatkan sumber daya manusia harus dilakukan sejak usia dini, sistematis dan berkesinambungan. Memberikan nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar akan berpengaruh positif pada tumbuh kembang anak usia sekolah. Perbedaan status gizi setiap orang berbeda-beda hal ini disebabkan karena dalam proses Pemberian nutrisi dan asupan gizi tiap individu berbeda antara satu dan yang lain.

Fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari. (Khumadi 2001:5)

Jenjang pendidikan sekolah menengah atas (SMA) anak sedang mengalami fase remaja akhir yaitu pada usia 15-17 tahun. Dalam fase ini anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat baik motorik maupun psikomotornya, Hal ini menyebabkan hormon yang tidak stabil. Aktivitas yang dilakukan setiap anak dipengaruhi oleh kecukupan gizi setiap individu. Energi dapat dihasilkan dari makanan kemudian dari energi dapat menghasilkan gizi. Agar dapat melakukan aktivitas dengan baik dan seimbang maka dibutuhkan keseimbangan antara energi masuk dan energi keluar.

Sumber utama yang dibutuhkan tubuh dalam memperoleh gizi adalah makanan yang dikonsumsi apakah sudah sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna. Seperti makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral. Makanan 4 sehat terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. sedangkan 5 sempurna adalah susu yang merupakan nutrisi tambahan.

Status gizi bisa diketahui dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur kelebihan dan kekurangan berat badan. IMT dihitung dengan membagi berat badan (kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (meter). Dalam kategori dan batas ambang status gizi pada anak terdapat 3 kategori yaitu kurus, normal dan obesitas. Harapan Setiap orang tua dan guru tentu setiap anak memiliki status gizi yang baik atau normal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari fenomena objek yang diteliti dan dibandingkan dengan teori yang sesuai dengan masalah penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiono (2015:207) "Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan analisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswi di SMA Negeri 1 Tembilahan Kota Kecamatan Tembilahan Kota Kabupaten Indragiri Hilir. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, Arikunto, (2006:120). Berdasarkan pengertian tersebut dapat ditegaskan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau obyek penelitian yang diduga mempunyai ciri atau sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas XI IPA 3 yang berjumlah 16 orang di SMA Negeri 1

Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Menurut Musfiqon (2012:90-91) “Sampel adalah bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Arikunto (2006) Purposive sampling adalah teknik Pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu hal ini senada dikatakan oleh notoadmojo (2010) purposive sampling dapat didefinisikan sebagai pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti cirri populasi ataupun sifat yang sudah diketahui sebelumnya. Alasan meggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas XI IPA 3 Yang berjumlah 16 orang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 16 orang siswi kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Tembilahan. Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan untuk memberikan informasi data sebenarnya yang telah dikumpulkan dan kemudian diolah secara deskriptif persentase, selanjutnya dilakukan analisa menggunakan metode deskriptif kualitatif persentase untuk mengetahui status gizi seseorang melalui tes pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Hasil Data Penelitian Status Gizi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi SMA Negeri 1 Tembilahan Kota.

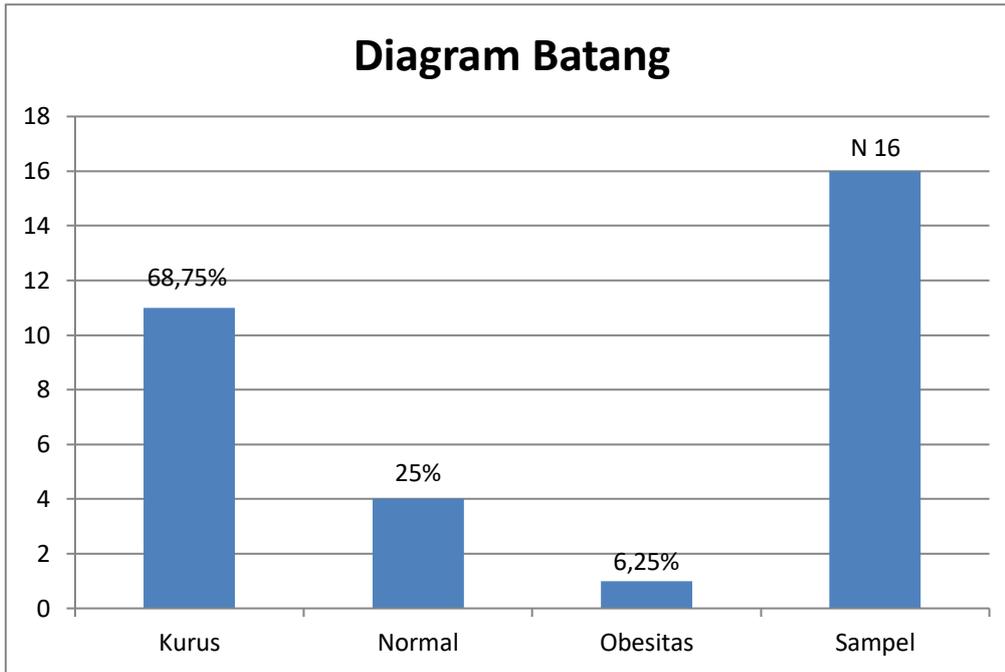
Sesuai dengan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian sebelumnya, yaitu bagaimana status gizi siswi di SMA Negeri 1 Tembilahan Kota, dilihat dari hasil tes indeks masa tubuh (IMT) yang telah dilakukan dari 16 siswi kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Tembilahan Kota, diperoleh nilai tertinggi 31.72, nilai terendah 14.22, dan nilai rata-rata (mean) 18.64 sedangkan untuk nilai standar deviasinya yaitu 4.60.

Tabel 2. Deskripsi Data Indeks Masa Tubuh

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Relatif	Absolut
1	< 18.7	11	68.75%
2	18.7 – 23.8	4	25%
3	>28.6	1	6.25%
	Jumlah	16	100 %

Sumber : pekik, Djoko (2007:84)

Dari tabel di atas jelas bahwa dari hasil tes indeks masa tubuh (IMT) untuk status gizi yang telah dilakukan, dari 16 siswi kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Tembilahan Kota, terdapat 11 orang siswi dengan persentase (68.75%) berkategori kurus, dan 4 orang siswi dengan persentase (25%) dengan kategori normal, sedangkan 1 orang siswi dengan persentase (6.25%) dengan kategori obesitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini.



Dari diagram batang di atas, siswi SMA Negeri 1 Tembilihan Kota memiliki indeks massa tubuh dengan rata-rata 18.64 dengan kategori kurus. Hal ini dapat menjadi perhatian sekolah untuk dapat mempertahankan serta meningkatkan agar supaya kedepannya para siswa tidak ada lagi memiliki bobot kurus dan obesitas.

Rekapitulasi Hasil Persentase Status Gizi Indeks Massa Tubuh Siswi SMA Negeri 1 Tembilihan Kota

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Rekapitulasi Persentase Indeks Massa Tubuh Siswa Di SMA Negeri 1 Tembilihan Kota

Indeks Massa Tubuh	Jumlah Nilai	Persentase	Jumlah Nilai Maksimal
Status Gizi Siswi Di SMA Negeri 1 Tembilihan Kota	298.29	58.77%	507.52

Sumber : Data Olahan Penelitian 2022

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat dari 16 orang siswi di SMA Negeri 1 Tembilihan Kota yang melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, yaitu untuk (F) Frekuensi jumlah nilai keseluruhan adalah 298.29, dan untuk jumlah (N) didapat dari nilai keseluruhan skor maksimal yaitu 507.52. Sehingga untuk mendapatkan persentase atau (P) jumlah (F) 298.29 dibagi Jumlah (N) 507.52 dikali 100%, maka dari itu didapatkan hasil persentasenya sebesar **58.77%** atau tergolong dengan kategori **“kurang”** karena terletak pada interval 55% - 64%.

Berdasarkan hasil analisis dan olah data mengenai bagaimana status gizi Siswi SMA Negeri 1 Tembilihan Kota. Guna menjawab pertanyaan dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Persentase hasil pengukuran Status Gizi Siswi SMA Negeri 1 Tembilihan Kota dengan persentase 58.77% tergolong dengan kategori **“Kurang”** karena terletak pada interval 55% - 64%.

Dimana hasil pengukuran indeks massa tubuh siswi di SMA Negeri 1 Tembilahan Kota yaitu terdapat 11 orang dengan persentase (68.75%) dengan kategori kurus dan 4 orang siswa dengan persentase (25%) dengan kategori normal, sedangkan 1 orang siswi dengan persentase (6.25%) dengan kategori obesitas. Hal ini berarti bahwa status gizi siswa di SMA Negeri 1 Tembilahan Kota masih tergolong kurus dengan persentase 68.75% dan dengan hasil menggunakan rumus deskriptif persentase yaitu $(F) \div (N) \times 100\%$ sebesar 58.77% dengan kategori “kurang” karena terletak pada kelas interval 55% - 64%.

Dengan demikian bahwa siswa di SMA Negeri 1 Tembilahan Kota, 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 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 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 $(F) \div (N) \times 100\%$ Frekuensi jumlah nilai keseluruhan adalah 298.29, dan untuk jumlah (N) didapat dari nilai keseluruhan skor maksimal yaitu 507.52.

Sehingga untuk mendapatkan persentase atau (P) jumlah (F) 298.29 dibagi Jumlah (N) 507.52 dikali 100%, maka dari itu didapatlah hasil persentasenya sebesar **58.77%** atau tergolong dengan kategori “kurang” karena terletak pada interval 55% - 64%. dalam rangka peningkatan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2008. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Penerbit. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002 *Ilmu gizi* Jakarta. Penerbit. PT Rineka Cipta.
- Arlianti dan Rosso. 2009. *Investasi untuk Kesehatan dan Gizi Sekolah di Indonesia*. Jakarta: BEC-TF.
- Soekirman(2000). *Faktor Mempengaruhi status gizi : FPTK IKIP Padang*
- Soetjiningsih. 2003:21. *Gizi Seimbang*. Buku Ajar 1, Jakarta
- Sukmanah & prastowo (1992) *kecukupan gizi*. Jakarta: Brantara Karya Aksara
- Wijianingsih (2010). *status gizi*. Jakarta. Balai Pustaka
- Winarno, Irianto. (2006). *Pemeriksaan Status Gizi*. Jakarta : EGC. *Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi*. Jakarta: Dikjen Pend. Dasar
- Depdikbud,(1983:9) *Materi pembelajaran anak berkebutuhan khusus tunarungu*, Jakarta:Depdikbud
- Desingrum, D. R. (2017). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*.

- Direktorat Pemb. Pend. Khusus dan Layanan Khusus Pend. Dasar. (2013;9).
- Jauhari, M. N., Mambela, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Lutan, Rusli (2016). *Mengajar pendidikan jasmani: pendekatan pendidikan di sekolah*. Jakarta
- Max Darsono. (2000). *Belajar Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Monty Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Primacon Jaya Dinamika.
- Motivasi.2020. pada KBBI. Di ambil 24 november 2020 dari <https://kbbi.web.id/motiasi>
- Notoatmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta;2010.
- Pedoman Penyelenggaraan Program Penjas Adaptif bagi Peserta Didik*
Pers.
- Ramadhani (2020). *Hakikat Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Setiawan, Y. A., Abduloh, & Nasution., H. N. S. (2020). Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemi Covid-19 I SMPN 1 Telukjambe Barat Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/jiwp>, 6(3), 295-307.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5541056>.
- Setyawati, H. (2017) *Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Singgih D. Gunarso. (1989). *Psikologi Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- SR Sugeng dan Heri Purwanto. (2010). Pembelajaran Mini Bridge bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sugihartono,. (2013). *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono,(2014). *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta.Bandung
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & Rnd*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Widati, S dan Murtadlo. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- widiyatun. (1999). *motivasi dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.