

Survei Status Gizi Siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya

Andi Tenri Abeng*¹, Muhammad Idris²

^{1,2}Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Palangka Raya

*e-mail: anditenriabeng@kip.upr.ac¹

Abstract

Health issues are very important issues and are always a topic of conversation. Health is the most important thing in supporting human life. Health problems are often underestimated by people for temporary pleasure, especially in teenagers. Changes that run very fast in body shape cause teenagers to be in an unstable emotional condition, so that teenagers tend to do things without calculation, including unhealthy behavior because of the individual's desire to be accepted by his friends. class X SMK Negeri 3 Palangka Raya. This research was conducted at SMK Negeri 3 Palangka Raya. The research population was 315 students with a sample of 97 students using random sampling. This research is a quantitative descriptive study using a survey method. Data collection techniques used anthropometric measurements which included measurements of weight and height and then calculated based on data analysis techniques using quantitative descriptive with percentages. The results showed that the nutritional status of class X students of SMK Negeri 3 Palangka Raya was in the thin category of 5 students (6.3%), normal category of 59 students (74.6%), and obese category of 15 students (19%). So it can be concluded that the nutritional status of class X students of SMK Negeri 3 Palangka Raya is normal.

Keywords: Nutritional Status, Student

Abstrak

Masalah kesehatan adalah masalah yang sangat penting dan selalu menjadi topik pembicaraan yang tak henti-henti. Kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam mendukung kehidupan manusia. Masalah kesehatan sering diremehkan orang demi kesenangan sementara, apalagi pada remaja. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu agar diterima oleh teman-temannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangka Raya. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Palangka Raya. Populasi penelitian sebanyak 315 siswa dengan sampel sebesar 97 siswa dengan menggunakan random sampling. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dengan berdasarkan teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangka Raya adalah kategori kurus sebanyak 5 siswa (6,3%), kategori normal 59 siswa (74,6%), dan kategori gemuk 15 siswa (19%). Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangka Raya adalah normal.

Kata kunci: Status Gizi, Siswa

1. PENDAHULUAN

Status gizi dalam buku Dasar-dasar Ilmu Gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang (Sallianto, 2018). Menurut Supariasa, dkk, bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Wibowo, 2013). Menurut Notoatmodjo, pengetahuan gizi seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi body image yang salah terhadap orang tersebut. Pengetahuan gizi ada yang berasal dari lingkungan sekitar, pendidikan orang tua, dan media massa. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Rafiq, 2014).

Semua unsur zat gizi harus terpenuhi sesuai dengan porsinya masing masing. Konsumsi berlebih maupun kurang akan menimbulkan gangguan dalam tubuh. Jadi, untuk mengetahui sumber, fungsi, dan takaran, mengkonsumsi zat gizi yang benar, cermati setiap yang kita makan (Murdiati & Amaliah, 2013). Berdasarkan angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan oleh kemenkes RI lewat peraturan Menteri Kesehatan No. 75 Tahun 2013, inilah jumlah kebutuhan kalo remaja setiap hari:

- a. Remaja laki-laki
 - Usia 13-15 tahun: 2475 kkal per hari
 - Usia 16-18 tahun: 2675 kkal per hari
- b. Remaja Perempuan
 - Usia 13-15 tahun: 2125 kkal per hari
 - Usia 16-18 tahun: 2125 kkal per hari

Menurut Pekik (2007), pemeriksaan status gizi dapat dilakukan menjadi 2 (dua) cara yaitu, Pemeriksaan Langsung, dan pemeriksaan tidak Langsung. Pengertian dasar tentang istilah adolescence hanyalah pertumbuhan ke arah pematangan. Ini adalah periode antara pemulaan pubertas dengan kedewasaan yang secara kasar antara usia 14 – 25 tahun untuk laki-laki dan 12-21 tahun untuk perempuan (Hamalik, 2014).

Untuk menghindari persepsi yang berbeda maka perlu diberikan batasan terhadap permasalahan yang dimaksud dan agar pembahasan lebih mendalam, peneliti hanya membatasi pada penelitian tentang status gizi siswa. Sesuai dengan batasan masalah tersebut, makarumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah status gizi siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SMK Negeri 3 Kota Palangka Raya.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik pengukuran antropometri dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Waktu dan tempat penelitian yaitu di SMK Negeri 3 Palangka Raya dengan waktu 1 (Satu) minggu penelitian. Jumlah populasi adalah sebanyak 350 siswa dengan diambil sampel sebanyak 25% atau 79 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan pada kemudian di hitung dengan berdasarkan perhitungan indeks berat badan dan tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tentang status gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

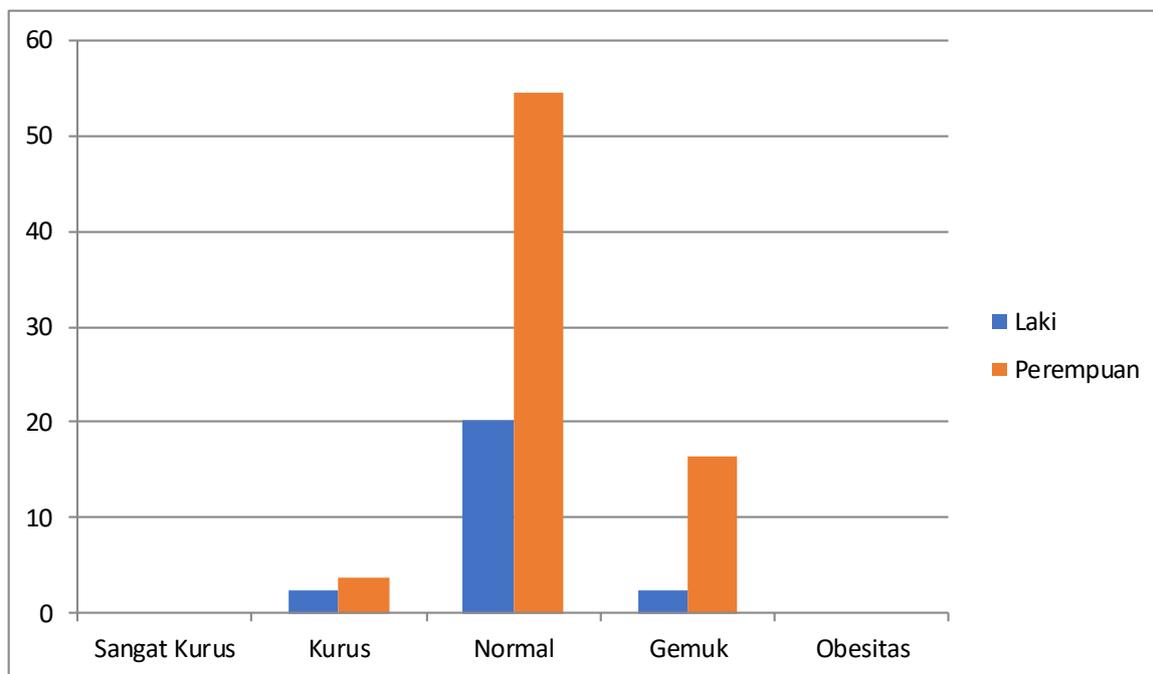
3.1. Hasil

Tabel 1. Hasil Status Gizi Siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya

Status Gizi	Frekuensi			
	Laki-Laki	Persentase (%)	Perempuan	Persentase (%)
Sangat Kurus	0	0	0	0
Kurus	2	2,5	3	3,8
Normal	16	20,3	43	54,4
Gemuk	2	2,5	13	16,5
Obesitas	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 1, bahwa siswa laki-laki dengan status gizi normal mempunyai frekuensi 16 (20,3%) , dan status gizi siswa perempuan dengan frekuensi 43 orang (54,4%), status gizi kurus untuk siswa laki-laki dengan frekuensi 2 orang (2,5%), status gizi siswa perempuan 3 orang (3,7%), dan status gizi gemuk untuk siswa laki-laki dengan frekuensi 2 orang

(2,5%), sedangkan status gizi gemuk untuk siswa perempuan mempunyai frekuensi 13 orang (16,5%), Secara visual data status gizi siswa dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Status Gizi Siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangkaraya mempunyai status gizi kurus sebanyak 5 orang (6,3%), Normal sebanyak 59 orang (74,6), dan gemuk sebanyak 15 orang (19%). Dari hasil penelitian bahwa status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangka Raya Kota Palangka Raya adalah normal. Hal ini berarti komposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan sebagian besar adalah normal. Faktor yang mempengaruhi status gizi siswa kelas X SMK Negeri 3 Palangka Raya Kota Palangka Raya sangat kompleks. Faktor tersebut diantaranya faktor aktivitas fisik, gizi, faktor psikologis, Faktor sikap terhadap makanan dan faktor istirahat.

4. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya berada pada kategori Normal dengan persentase 74,6%. Dengan demikian maka dapat di tarik kesimpulan bahwa status gizi siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya adalah kategori gizi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamalik, O. (2014). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Murdiati, A., & Amaliah. (2013). *Panduan Penyiapan Pangan Sehat Untuk Semua*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Rafiq, M. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Siswa SMA Negeri 9 Bogor*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sallianto. (2018). *Survei Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjas*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Wibowo, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.