

KARAKTERISTIK STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 018 LANGGINI

Farra Ana Sa'adah

Universitas Pahlawan Ttuanku Tambusai

farmela2901@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status represents what a person consumes over a long period of time. This is because school children are among the groups vulnerable to nutritional problems. Not paying attention to the food they consume will affect their nutritional status. Based on the 2018 Riskesdas data, the nutritional status of children aged 5-12 years in Riau province shows a prevalence of thinness at 9.9%, consisting of 2.7% in the very thin category and 7.2% in the thin category. The prevalence of overweight is at 17.5%, with 9.1% classified as overweight and 8.4% classified as obese. The aim of the research is to determine the characteristics of the nutritional status of school-age children at SDN 018 Langgini. This is a quantitative study with a descriptive design. The research was conducted on November 4, 2023, with a sample size of 51 elementary school children using the Total Sampling technique. Data collection was conducted using questionnaires. The data analysis used is univariate analysis. The univariate analysis results showed that 15 respondents (29%) were 11 years old, 26 respondents (51%) were male, 29 respondents (57%) had good nutritional status, 50 respondents (98%) had good eating habits, and 39 respondents (76%) had good physical activity. The conclusion is that 50 respondents (98%) had good eating habits, 39 respondents (76%) had good physical activity, and 29 respondents (57%) had good nutritional status. Schools can collaborate with community health centers or local health institutions to conduct regular nutritional status checks for all students. This can help in early detection of nutritional problems and provide quicker interventions. Schools should develop a healthy canteen policy and involve students in promoting healthy food choices. Providing healthy food in the school canteen, with an increased selection of nutritious foods and a reduction of foods high in sugar and saturated fats, is essential.

Keywords: *Physical Activity, Nutritional Status Characteristics, Eating Habits*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama (Noviati al et, 2023). Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dikarenakan anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi. Kurangnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi mereka. Rendahnya status gizi anak sekolah akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang padahal anak sekolah merupakan generasi penerus dan pembawa perubahan bagi bangsa dan negara di masa depan (Novianti & Utami, 2021).

Penilaian status gizi digolongkan menjadi dua yaitu penilaian langsung dan penilaian tidak langsung. penilaian langsung dapat dilakukan dengan cara yaitu : antropometri, klinis, biokimia, biofisik. sedangkan penilaian tidak langsung dapat dilakukan dengan cara : survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Status gizi normal dapat dicapai anak apabila penyediaan makanan untuk keluarga memenuhi komponen gizi seimbang sesuai standar AKG dan syarat makanan B2SA (Prasasti, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penelliti tertarik melakukan

penelitian dengan judul “Karakteristik Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN 018 Langgini”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain disusun dalam rangka memberikan gambaran secara sistematis. Hal ini menjelaskan bahwa semua subyek penelitian diamati pada waktu yang sama dan bertujuan untuk mengetahui “Karakteristik Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN 018 Langgini Tahun 2023”.

Tempat penelitian yang digunakan selama penelitian untuk pengambilan data berlangsung di SDN 018 Langgini tahun 2023. Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga. Populasi juga diartikan keseluruhan individu yang menjadi acuan hasil-hasil penelitian akan berlaku (Kemenkes, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah anak kelas 3,4,5 dan 6 di SDN 018 Langgini sebanyak 51 anak terdiri dari 26 anak laki-laki dan 25 anak perempuan.

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Kebiasaan Makan	Kebiasaan makan yang salah seperti kebiasaan makan makanan yang mengandung banyak gula yang mana hal ini akan menjadi kebiasaan (habit) dan akan mempunyai efek buruk pada status gizinya.	Kuesioner	Ordinal	1. Baik = $\geq T$ 50% Median . 2. Kurang = $< T$ 50% Median. (Lestari, 2017)
2	Aktifitas Fisik	Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stress.	Kuesioner	Ordinal	1. Baik = $\geq T$ 50 Median. 2. Kurang = $< T$ 50 Median. (Kurniagustina, 2018)
3	Jenis Kelamin	Sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua manusia sebagai laki-laki dan perempuan.	Kuesioner	Nominal	1. Laki-laki. 2. Perempuan. (Kurniagustina, 2018)
4	Usia	Usia anak-anak memang sangat membutuhkan gizi yang cukup, karena pada usia tersebut motorik anak sudah mulai disalurkan lewat aktifitas gerak yang cukup aktif.	Kuesioner	Ordinal	1. 8 tahun. 2. 9 tahun. 3. 10 tahun. 4. 11 tahun. 5. 12 tahun.
5	Status Gizi	status gizi merupakan faktor indikator baik-buruknya dalam mengonsumsi asupan makanan sehari-hari.	Standar Antropometri Penilaian Status Gizi (IMT/U)	Ordinal	1. Gizi buruk ($Z\text{-Score} < -3\text{ SD}$) 2. Gizi kurang ($Z\text{-Score} -3\text{ SD}$ sd -2 SD) 3. Gizi baik ($Z\text{-Score} -2\text{ SD}$ s/d 1 SD) 4. Gizi lebih ($Z\text{-Score} > 1\text{ SD}$ s/d 2 SD) 5. Obesitas ($Z\text{-Score} > 2\text{ SD}$) (Kemenkes, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia anak

Usia Anak	N	%
8	7	14%
9	10	20%
10	12	24%
11	15	29%
12	7	14%
Jumlah	51	100%

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa dari 51 responden terdapat usia 8 tahun sebanyak 7 responden (14%), usia 9 tahun sebanyak 10 responden (20%), usia 10 tahun sebanyak 12 responden (24%), usia 11 tahun sebanyak 15 responden (29%), dan usia 12 tahun 7 responden (14%).

Kebutuhan energi tiap orang berbeda beda, adapun faktor yang mempengaruhi perbedaan kebutuhan energi tersebut antara lain jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan, serta aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Kebutuhan gizi yang diketahui oleh setiap individu menjadi kunci bagi individu tersebut untuk selalu melakukan perbaikan gizi dengan cara memperhatikan pola makanan yang dikonsulmsi tiap harinya agar tidak terjadi permasalahan pada status gizi (Wahjuni, 2022).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Juldarwanto dalam Noviani et al., 2016).

Usia 5-12 tahun merupakan masa yang sudah terlepas dari masa balita, masa tersebut dinamakan masa anak-anak. Masa anak-anak merupakan usia yang masuk dalam dunia pendidikan Sekolah Dasar (SD), pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak cukup pesat (Wahjuni, 2022).

Usia anak-anak memang sangat membutuhkan gizi yang cukup, karena pada usia tersebut motorik anak sudah mulai disalurkan lewat aktifitas gerak yang cukup aktif. status gizi pada usia sekolah dasar dapat dijadikan sebagai tanda penentu utama status gizi dan kesehatan pada usia matang atau dewasa. Pengukuran status gizi pada anak sekolah dasar sangat penting dilakukan. Pengukuran tersebut selain memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi status gizi anak, pengukuran tersebut juga dapat digunakan untuk pengamatan lanjutan pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak (Wahjuni, 2022).

Hal ini sejalan dengan Penelitian oleh Rahmawati dan Marfulah dengan judul "Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar" menunjukkan bahwa usia 10-12 tahun yang banyak gizi baik sebanyak 153 responden (56,04%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	26	51%
Perempuan	25	49%
Jumlah	51	100%

Dari tabel 3 di atas diperoleh bahwa dari 51 responden terdapat laki-laki sebanyak 26 responden (51%) dan perempuan sebanyak 25 responden (49%).

Terdapat perbedaan asupan energi antara laki-laki dengan perempuan dimana laki-laki cenderung lebih banyak membutuhkan asupan energi dibandingkan dengan perempuan dikarenakan laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan perempuan. Bahkan kadang-kadang nafsu makan pada anak usia sekolah menurun sehingga hal ini dapat menyebabkan makanan menjadi tidak seimbang dengan kalori yang diperlukan oleh tubuh atau dengan kata lain tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi berdasarkan usia menurut jenis kelamin (Octaviani et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan Penelitian oleh Santono dan Wahjulni (2022) dengan judul “Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang” menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada laki-laki yang banyak gizi baik sebanyak 62 responden (77%), pada perempuan yang banyak gizi baik sebanyak 43 responden (68%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi Anak

Status gizi	N	%
Gizi buruk	1	2%
Gizi kurang	16	31%
Gizi baik	29	57%
Gizi lebih	3	6%
Obesitas	2	4%
Jumlah	51	100%

Dari tabel 4 di atas diperoleh hasil bahwa dari 51 responden terdapat anak memiliki gizi buruk sebanyak 1 responden (2%), anak memiliki gizi kurang sebanyak 16 responden (31%), anak memiliki gizi baik sebanyak 29 responden (57%), anak memiliki gizi lebih sebanyak 3 responden (6%), dan anak memiliki obesitas sebanyak 2 responden (4%).

Status gizi sangat terkait dengan asupan nutrisi pada anak. Berat badan dan tinggi badan anak merupakan kompenan utama dalam mengukur status gizi tersebut (Agustini dalam Sahid et al., 2021). Status gizi anak akan membawa dampak pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah (Sahid et al., 2021).

Permasalahan gizi dapat memiliki dampak pada tumbuh kembang anak. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas pendidikan. Oleh karena status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi akademik siswa. Namun demikian yang disebut sebagai permasalahan gizi bukan cuma gizi kurang saja tetapi anak yang mengalami gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas sebenarnya juga tergolong kedalam anak yang mengalami permasalahan gizi (Sahid et al., 2021).

Status gizi yang baik atau optimal akan tercapai apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak. Seorang anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai

dengan potensi genetik yang dimilikinya, tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Cadangan energi yang rendah dan tinggi lemak akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan dan kelebihan zat gizi. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan mempengaruhi status gizi anak (Thompson J dalam Noviani et al., 2016).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Santono dan Wahjuni (2022) dengan judul “Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang” menunjukkan bahwa pada gizi buruk sebanyak 0 responden (0%), pada gizi kurang sebanyak 14 responden (10%), pada gizi normal sebanyak 105 responden (73%), pada gizi lebih sebanyak 11 responden (8%), sedangkan pada obesitas sebanyak 14 responden (10%).

Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Makan Anak

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	51	100%
Kurang	0	0%
Jumlah	51	100%

Dari tabel 5 diatas, diperoleh hasil bahwa dari 51 responden terdapat kebiasaan makan baik sebanyak 51 responden (100%) dan kebiasaan makan kurang sebanyak 0 responden (0%).

Kebiasaan makan yang salah seperti kebiasaan makan makanan yang mengandung banyak gula yang mana hal ini akan menjadi kebiasaan (habit) dan akan mempunyai efek buruk pada status gizinya (Aprillia, 2022).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Adriani dan Wijatmadi dalam Kurniagustina, 2018).

Pola makan yang baik pada anak, salah satunya dapat disebabkan orang tua telah mengajarkan kepada anak tentang kebiasaan makan yang baik, yaitu sebagai contoh sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Anak usia sekolah dapat mengikuti pola makan keluarga serta bentuk dan kebutuhannya harus diatur. Orang tua cenderung mengatur pola makan anaknya berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan dan memperhatikan jadwal makan (Noviani dalam Kurniagustina, 2018).

Penelitian oleh Kurniagustina (2018) dengan judul “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur” menunjukkan bahwa pada pola makan sering yang banyak yaitu obesitas sebanyak 22 responden (57,9%), pada pola makan jarang yang banyak yaitu tidak obesitas sebanyak 18 responden (69,3%). Penelitian oleh Noviani bersama kawan sejawatnya (2016) dengan judul “Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewul Bantul Yogyakarta” menunjukkan bahwa pada kebiasaan jajan sering yang banyak yaitu gizi normal sebanyak 24 responden (60%), pada kebiasaan jajan tidak sering yang banyak yaitu gizi normal sebanyak 27 responden (91%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktifitas Fisik Anak

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	40	78%
Kurang	11	22%
Jumlah	51	100%

Dari tabel 6 diatas, diperoleh hasil bahwa dari 51 responden terdapat aktifitas fisik baik sebanyak 40 responden (78%) dan aktifitas fisik kurang sebanyak 11 responden (22%).

Hampir sebagian besar anak memiliki aktivitas fisik dalam kegiatan ringan, hal ini disebabkan faktor kemajuan teknologi dan kegiatan sehari-hari yang selalu dilakukan. kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan internet juga mengakibatkan anak menjadi malas bergerak. Anak-anak lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melakukan aktivitas pasif, dan berbagai aktivitas pasif tidak membutuhkan banyak energi sehingga anak pun beresiko mengalami obesitas (Kurniagustina, 2018).

Aktivitas fisik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, dan pola makan. Memperbanyak aktivitas fisik di luar rumah dapat mengurangi risiko terjadinya kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar (Octaviani et al., 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Usia responden yang paling banyak yaitu 11 tahun sebanyak 15 responden (29%).
2. Jenis kelamin responden yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 26 responden (51%).
3. Kebiasaan makan responden yang paling banyak yaitu kebiasaan makan baik sebanyak 50 responden (98%).
4. Aktifitas fisik responden yang paling banyak yaitu aktifitas fisik baik sebanyak 39 responden (76%).
5. Status gizi responden yang paling banyak yaitu gizi baik sebanyak 29 responden (57%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih pada SDN 018 Langgini yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Mardekayya 2 Kota Makassar. 1–73.
- Kemenkes. (2017). Metodologi Penelitian Kemenkes (Issue Oktober).
- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur 2018. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan Jakarta, 041411023, 1–51. <https://repository.binawan.ac.id/545/>
- Noviati Fuada, Salimar, B. S. (2023). Karakteristik Status Gizi Balita Akut dan Kronis.
- Novianti, A., & Utami, T. P. (2021). Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 399–404. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.908>

- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). Relation Between Dietary Habit and Physical
- Prasasti, H. P. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan Keluarga terhadap Status Gizi Anak di SDN Babak Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik (Studi Kasus). *Jurnal Tata Boga*, 8(1), 119–125.
- Sahid, M. H., Adisasmita, A. C., & Djuwita, R. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1-3 Sekolah Dasar. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i2.2411>
- Santoso, R. D., & Wahjuni, E. S. (2022). Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 191–197. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>