

## **SURVEI STATUS GIZI PADA SISWA KELAS XI IPA SMA NEGERI 4 GORONTALO**

### *NUTRITIONAL STATUS SURVEY IN CLASS XI IPA SMA NEGERI 4 GORONTALO*

**<sup>1\*</sup>Ella H. Tumuloto, <sup>2</sup>Ruslan**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak penulis: [ellatumaloto22@gmail.com](mailto:ellatumaloto22@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan mengetahui status gizi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan survei, menggunakan instrumen BMI (*Body Mass Index*). Adapun sampel dari penelitian ini adalah 147 siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keadaan status gizi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo ada 130 siswa telah masuk dalam kategori gemuk tingkat berat, dan 10 orang masuk kategori gemuk tingkat ringan dan hanya 7 orang masuk kategori normal. 130 orang siswa tersebut telah melebihi standar nilai (BMI) yaitu >27,0. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui dari tabel 4.4 bahwa kategori siswa terbanyak mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu roti sebanyak 88 orang dengan kategori suka, martabak telur sebanyak 75 orang dengan kategori sangat suka. Kesimpulannya bahwa siswa dengan status gizi gemuk tingkat ringan dan obesitas banyak memiliki konsumsi jenis makanan yang lengkap dan makanan cepat saji dibandingkan dengan status gizi normal.

**Kata Kunci:** status gizi; siswa kelas XI

#### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to measure and determine the nutritional status of students in class XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo. This research method uses a survey, using the BMI (Body Mass Index) instrument. The samples of this study were 147 students of class XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo. The results of this study indicate that the state of nutritional status of students in class XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo, 130 students are in the heavy fat category, and 10 students are in the light fat category and only 7 are in the normal category. These 130 students have exceeded the standard score (BMI) which is > 27.0. Based on the results of the research conducted, it can be seen from table 4.4 that the category of students who consume the most fast food is bread as many as 88 people in the like category, egg martabak as many as 75 people in the very like category. The conclusion is that students with mild nutritional status and obesity have more consumption of complete types of food and fast food compared to normal nutritional status.*

**Keywords:** *nutritional status; class XI siswa*

## Pendahuluan

Berbicara masalah gizi, kita tidak terlepas dari pembahasan mengenai zat-zat makanan atau nutrisi yang masuk kedalam tubuh (Herpandika et al., 2019). Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat nutrient yang dibutuhkan oleh tubuh dapat melakukan fungsi-fungsinya dengan sebaik-baiknya (Nopiyanto et al., 2020). Artinya, zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan pemeliharaan tubuh beserta semua fungsinya. Sejak dari masa janin, bayi, remaja sampai ke masa dewasa dan lansia (lanjut usia), manusia membutuhkan zat-zat yang berguna untuk membantu fungsi semua organ agar dapat berjalan dengan baik, apakah zat itu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral dan air. Karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan sebagai sumber tenaga atau energi untuk bekerja.

Perubahan gaya hidup yang menjurus pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia (Betteng, 2014). Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, kolesterol, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas dan penurunan aktifitas fisik seperti ke sekolah naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain sehingga anak lebih senang bermain *game* di internet atau nonton TV dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi setiap anak akan berbeda-beda, ini menyangkut terhadap faktor fisiologis pada anak dan lingkungan dimana mereka berada, serta berhubungan dengan umur, berat badan, jenis kelamin, iklim dan aktivitas yang dilakukan anak (Sari et al., 2016). Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan. Zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan (Budi et al., 2020). Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Sikap remaja tentang gizi juga berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi itu sendiri, dimana sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu.

Tingkat kesehatan seseorang dapat dilihat melalui status gizinya. Status gizi seseorang dapat ditentukan melalui rumus BMI (*Body Mass Index*). BMI (*Body Mass Index*) merupakan suatu pengukuran yang menunjukkan hubungan antara berat badan dan tinggi badan (Kusnandar et al., 2020). Melalui penghitungan BMI (*Body Mass Index*), seseorang akan mengetahui tingkatan status gizi seseorang yang memiliki tubuh kurus, normal, ataupun gemuk.

Penelitian ini menitikberatkan pada status gizi siswa kelas IX yang ada di SMA Negeri 4 Gorontalo. Penelitian sebelumnya yang melatarbelakangi penelitian ini yaitu terjadi kecenderungan beban ganda masalah gizi pada pelajar putri SMA terutama status gizi lebih pada pelajar putri SMA (Zuhdy et al., 2015). Penelitian ini juga dianggap penting oleh penulis,

karena dalam penelitian ini akan mendapatkan gambaran tentang status gizi pada siswa yang berada di Provinsi Gorontalo.

**Metode**

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI IPA pada sekolah SMA Negeri 4 Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI-IPA SMA Negeri 4 Kota Gorontalo yang berjumlah 147 siswa. Instrumen dalam penelitian kualitatif mutlak dibutuhkan guna mendapatkan hasil sesuai dengan variabel apa yang kita ingin teliti/ukur. Dalam penelitian pendidikan instrumen bisa berupa tes (tes kemampuan kognitif, tes keterampilan proses, dan lainnya) dan non-tes (pedoman wawancara, angket atau kuesioner, lembar observasi, skala sikap, skala penilaian, dan sebagainya). Kemudian instrumen BMI sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi BMI (*Body Mass Index*)

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,5
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: (Wiarto, 2013)

Teknik Analisis Data, dengan menggunakan teknik persentase.

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

Ket : P : Presentase

N : Jumlah Subjek

$$persentase = \frac{\text{frekuensi}}{(n)\text{jumlah subjek}} \times 100$$

F : Frekuensi

Gambar 1. Teknik analisis data (Sugiyono, 2010)

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui dari tabel di bawah ini bahwa kategori umur siswa terbanyak berada pada kategori umur 16 tahun yaitu sebanyak 94 orang (63.95%).

Kategori Umur	Jumlah	Persentase (%)
15	18	12,24
16	94	63,95
17	28	19,05
18	7	4,76
Total	147	100

Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji (*Fast Food*) Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.

Jenis Makanan Cepat Saji	Kurang Suka	Tidak Suka	Suka	Sangat Suka
Mie Instan	2	31	71	40
Gorengan	7	25	74	41
Roti	4	15	88	40
Kue Kering	12	32	56	47
Cake	12	25	53	57
Martabak Manis	4	25	48	70
Martabak Telur	9	12	51	75
Pizza	22	42	38	45

Berdasarkan tabel diatas jumlah siswa kelas XI IPA yang lebih menyukai Fast Food jenis Martabat telur 75 orang (51,02%) dengan kategori “sangat suka” berada pada tingkat teratas atau pertama. Martabat Manis 70 orang (47,62%) dengan kategori “Sangat Suka” dan pada urutan ketiga yang paling dimintati adalah cake 57 orang (38,77%) dengan kategori “Sangat Suka”.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi (BMI) Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo.

Status Gizi	Jumlah	Persentasi (%)
Normal	7	4.77
Gemuk (tingkat Ringan)	10	6.80
Gemuk (tingkat Berat)	130	88.43
Total	147	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui dari tabel di atas bahwa kategori frekuensi berdasarkan status gizi siswa terbanyak merupakan kategori siswa yang berstatus gizi gemuk (tingkat berat) yaitu 130 orang (88.43%).

Hasil penelitian diperoleh bahwa jenis makanan yang dikonsumsi siswa sebagian besar adalah roti sebanyak 88 orang dengan kategori suka, martabak telur sebanyak 75 orang dengan kategori sangat suka. Roti adalah produk panganan olahan yang merupakan hasil proses pemanggangan adonan yang telah mengalami proses difermentasi. Roti termasuk makanan pengganti nasi yang mengandung karbohidrat dan juga roti termasuk makanan cepat saji, hal ini banyak siswa suka makan roti jika sarapan

Indonesia merupakan negara yang memiliki bermacam-macam kuliner makanan, terdiri dari makanan yang memiliki beraneka ragam bentuk dan rasa. Martabak adalah salah satu makanan yang disukai masyarakat dari beraneka ragam makanan yang ada di Indonesia. Martabak telur adalah makanan terbuat dari adonan tepung terigu (untuk lapisan luar) dan adonan telur, daging giling (cincang), dan rempah (untuk bagian isi) yang kemudian digoreng. Hal ini dikarenakan banyak dikalangan remaja sangat menyukai martabak telur.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan, sebagai berikut: Sebagian besar siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo memiliki status gizi yang gemuk (tingkat berat). Frekuensi makan siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo berdasarkan susunan makan tergolong lengkap yaitu mengonsumsi makanan pokok berupa nasi, lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati seperti ikan dan tempe, sayuran dan juga buah-buahan serta mengonsumsi susu. Sebagian besar siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo tergolong sering mengonsumsi makan cepat saji (*fast food*) yang sebagian besar memperolehnya di kantin sekolah dengan frekuensi 88 orang dan tidak ada siswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Roti, Martabak telur, Gorengan dan mi instan menjadi makan cepat saji (*fast food*) yang paling sering dikonsumsi oleh siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pembelajaran tentang pedoman gizi seimbang melalui berbagai kegiatan promosi kesehatan di sekolah untuk meningkatkan kualitas

status gizi siswa di sekolah. dan juga diharapkan agar aktif melakukan kegiatan olahraga dalam 6 pelajaran pendidikan olahraga dan jasmani. Kepada semua siswa SMA Negeri 4 Gorontalo diharapkan agar lebih memperhatikan kebiasaan makanannya meliputi kebiasaan makan sehari-hari dengan cara menerapkan pola makan yang seimbang seperti banyak mengonsumsi sayur, buah-buahan yang cukup dan mengurangi konsumsi makan cepat saji (*fast food*). Hal ini dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan dengan jenis yang beragam dan gizi seimbang dengan porsi sesuai anjuran untuk menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Kepada Remaja SMA Negeri 4 Gorontalo lebih memperhatikan aktivitas fisik sesuai dengan asupan gizi yang dikonsumsi sehingga tubuh akan tetap baik

### Referensi

- Betteng, R. (2014). Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Produktif Dipuskesmas Wawonasa. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.2.2.2014.4554>
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* (2nd ed.). Remaja Rosdakarya.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., Syafei, M., & Ngadiman, N. (2020). Bola Voli: Bagaimanakah Kondisi Indeks Massa Tubuh Atlet? *Sporta Sainika*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.134>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2). <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Sari, G., Lubis, G., & Edison, E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.528>
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Wiaro, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Zuhdy, N., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1). <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.92>