

Analisis status dan kebutuhan gizi peserta didik sekolah dasar usia 11 tahun

Analysis of the nutritional status and needs of 11-year-old primary school students

Kadek Ratna^{*1}, Hendra Mashuri¹, I Ketut Semarayasa¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

^{*}Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Status gizi yang optimal sangat penting bagi perkembangan fisik dan kognitif peserta didik sekolah dasar usia 11 tahun. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dapat memengaruhi kesehatan dan prestasi belajar mereka. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status dan kebutuhan gizi peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 peserta didik yang diteliti, 2 orang (7%) mengalami obesitas berat, 13 orang (42%) memiliki status gizi baik/ideal, 6 orang (19%) mengalami kurus ringan, dan 10 orang (32%) mengalami kurus berat. Tidak ditemukan peserta didik dengan obesitas ringan (0%). Analisis kebutuhan gizi makro menunjukkan rata-rata kebutuhan karbohidrat sebesar 367,29 gram (rentang 311–462 gram), protein 91,82 gram (rentang 78–115 gram), dan lemak 68,02 gram (rentang 58–86 gram). **Kesimpulan:** Status gizi peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang menunjukkan bahwa beberapa siswa belum mencapai status gizi optimal, sehingga diperlukan perhatian dari guru Pendidikan Jasmani dan orang tua untuk meningkatkan kualitas gizi anak. **Kata Kunci:** Gizi Anak; Usia 11 Tahun; Status Gizi.

Abstract

Research Problems: Optimal nutritional status is crucial for the physical and cognitive development of elementary school students aged 11 years. However, there are still gaps in meeting their nutritional needs, which may affect their health and academic performance. **Research Objectives:** This study aims to analyze the nutritional status and needs of fifth-grade students at SD N 3 Tamblang. **Methods:** This research is a descriptive quantitative study using a survey method. **Results:** The findings indicate that among the 31 students examined, 2 students (7%) were classified as severely obese, 13 students (42%) had a normal/ideal nutritional status, 6 students (19%) were mildly underweight, and 10 students (32%) were severely underweight. No students were categorized as mildly obese (0%). The analysis of macronutrient needs showed an average carbohydrate requirement of 367.29 grams (range: 311–462 grams), an average protein requirement of 91.82 grams (range: 78–115 grams), and an average fat requirement of 68.02 grams (range: 58–86 grams). **Conclusion:** The nutritional status of fifth-grade students at SD N 3 Tamblang indicates that some students have not yet achieved optimal nutritional status. Therefore, intervention from Physical Education teachers and parents is needed to improve children's nutritional quality.

Keywords: Child Nutrition; 11-Year-Olds; Nutritional Status

Dikirim: 20 Januari 2025; Direvisi: 19 Februari 2025; Diterima: 7 Maret 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i2.25>

Corresponding author: Kadek Ratna, Br. Dinas Pakisan, Buleleng, Bali, Indonesia

Email: ratna.2@undiksha.ac.id

PENDAHULUAN

Guna mengetahui tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sekolah harus menganalisis status gizi anak didiknya dalam kaitannya dengan guru PJOK. Rekomendasi yang didasarkan pada hasil status gizi yang dihasilkan oleh prosedur perhitungan akan menjadi hasil perhitungan. Berdasarkan temuan tersebut, guru PJOK dapat merancang latihan gerak seimbang untuk kurikulum PJOK. Temuan perhitungan tersebut juga dapat digunakan oleh sekolah untuk memberikan pedoman pola hidup sehat anak ([Wicaksono, 2021](#)). Misalnya, jenis makanan yang disediakan di kantin sekolah dan saran orang tua untuk menu makan anak di rumah berdasarkan hasil perhitungan status gizi. Perhitungan juga dapat dilakukan secara terus-menerus untuk melacak perubahan status gizi peserta didik sebagai akibat dari berbagai perlakuan.

Tantangan di lapangan adalah banyaknya guru PJOK yang tidak melakukan perhitungan status gizi. Oleh karena itu, sekolah belum menerima rekomendasi mengenai status gizi peserta didik atau pemenuhannya. Kekurangan gizi masih menjadi permasalahan kesehatan dunia ([Wulandari et al., 2023](#)). Badan Kesehatan dunia ([WHO, 2014](#)) memperkirakan bahwa 54% kematian anak disebabkan oleh keadaan gizi yang buruk. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan permasalahan gizi yang kompleks ([Ramadhan, 2024](#)).

Dengan adanya pendidikan, dapat mengedukasi pentingnya praktik keseimbangan gizi pada anak, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat ([Mashuri, 2022](#)). Dalam pembelajaran PJOK juga dapat dilaksanakannya penghitungan status gizi dan nutrisi pada anak. Dari hasil penghitungan gizi tersebut, akan menghasilkan data status gizi pada peserta didik pada level pada usia tertentu. Sehingga melalui data, diperoleh informasi status gizi peserta didik yang dapat menjadi rekomendasi kepada pihak guru dan orang tua, serta pihak sekolah tentunya dalam memberikan tugas keterampilan gerak, serta asupan gizi yang seimbang terhadap anak ataupun peserta didiknya.

Namun sayangnya kenyataan dilapangan penghitungan status gizi oleh guru PJOK belum sepenuhnya dilakukan di sekolah, sehingga guru PJOK hanya sekedar memberikan tugas gerak terhadap peserta didik tanpa mengetahui tahap pertumbuhan pada peserta didik (Wijaya, 2016). Status gizi peserta didik merupakan gambaran kondisi tubuh peserta didik yang dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu kurus, normal/ideal, dan gemuk/obesitas (Indrasari & Sutikno, 2020; Nur & Nurhayati, 2024; Suryana et al., 2022). Penggolongan tersebut bisa dijadikan dasar kebutuhan energi dan aktivitas jasmani yang harus dilakukan peserta didik oleh guru PJOK. Penghitungan status gizi sebagai dasar penghitungan kebutuhan kalori atau energi peserta didik yang didapatkan dari zat gizi. Zat gizi dibutuhkan oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhannya, tidak berlebih atau kekurangan agar pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bisa optimal (Tim Riskesda, 2018). Penyesuaian kebutuhan gizi dengan aktivitas jasmani dengan penghitungan kebutuhan kalori berdasarkan aktivitas jasmani, aktivitas olahraga, dan usia di masa pertumbuhan (Salamah, 2019).

Dalam penelitian inilah, saya bertujuan untuk menganalisis status gizi dari peserta didik kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Tamblang yang nanti harapannya hasil dari penelitian ini akan berguna sebagai rekomendasi terhadap pihak sekolah, pihak keluarga peserta didik, serta tentunya guru PJOK dalam memberikan asupan gizi, tugas gerak, dan perkembangan serta pertumbuhan peserta ddiknya.

METODE

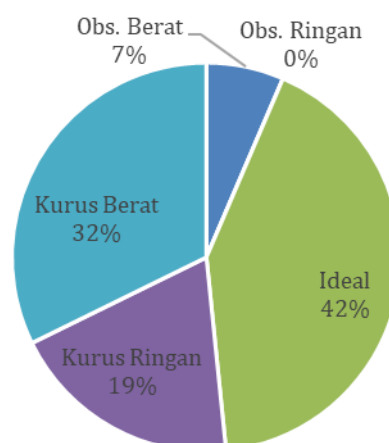
Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas 5 SD Negeri 3 Tamblang. 13 peserta didik perempuan dan 18 peserta didik laki- laki dari total 31 peserta didik kelas 5 SD Negeri 3 Tamblang. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian menggunakan angka dan statistik dalam pengumpulan serta analisis data yang dapat diukur (Sugiyono, 2020). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data

berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Penelitian analisis status gizi peserta didik kelas kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Tamblang ini dilakukan dengan menghitung dan menilai status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sehingga dapat mencegah dan melakukan tindakan dari masalah gizi yang terjadi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan metode antropometri. Metode antropometri adalah metode penelitian berupa data kuantitatif untuk mengukur komposisi tubuh (Wiriawan, 2017). Hasil pengukuran akan dikelompokkan status gizinya IMT/U berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Tahun 20 Tentang Standar Antropometri Anak. Rumus hitung IMT :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2} \quad (1)$$

HASIL

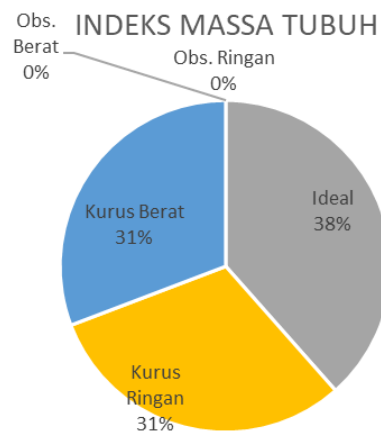
Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di lapangan maka hasil tingkat Indeks Masa Tubuh peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Gambar 1. Grafik IMT Peserta Didik Kelas 5 SD N 3 Tamblang

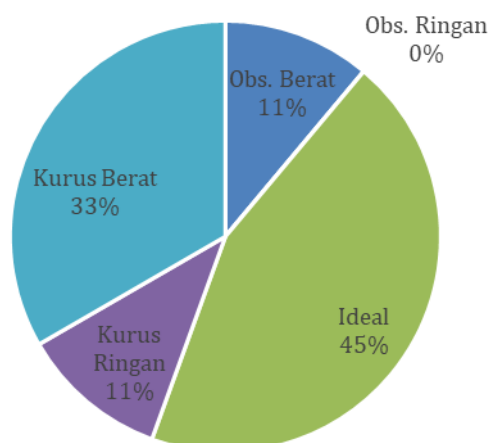
Status gizi peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang menunjukkan bahwa masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Dari total 31 orang peserta didik yang diteliti, 2 orang atau sekitar 7% peserta didik memiliki status gizi obesitas berat, sementara 13 orang atau

sekitar 42% peserta didik memiliki status gizi baik/ideal. Selain itu, 6 orang atau sekitar 19% peserta didik memiliki status gizi kurus ringan , serta 10 orang atau sekitar 32% peserta didik memiliki status gizi kurus berat. Peserta didik dalam kategori obesitas ringan tidak ada atau 0%.



Gambar 2. Grafik IMT Peserta Didik Perempuan Kelas 5 SD N 3 Tamblang

Dari total 13 orang peserta didik perempuan yang di teliti, tidak ada atau sekitar 0% peserta didik perempuan memiliki status gizi obesitas berat, sementara 5 orang atau sekitar 38% peserta didik perempuan memiliki status gizi baik/ideal. Selain itu, 4 orang atau sekitar 31% peserta didik perempuan memiliki status gizi kurus ringan , serta 4 orang atau sekitar 31% peserta didik perempuan memiliki status gizi kurus berat. Peserta didik perempuan dalam kategori obesitas ringan tidak ada atau 0%.



Gambar 3. Grafik IMT Peserta Didik Laki-Laki Kelas 5 SD N 3 Tamblang

Dari total 18 orang peserta didik laki-laki yang di teliti, 2 orang atau sekitar 11% peserta didik perempuan memiliki status gizi obesitas berat, sementara 8 orang atau sekitar 45% peserta didik laki-laki memiliki status gizi baik/ideal. Selain itu, 2 orang atau sekitar 11% peserta didik perempuan memiliki status gizi kurus ringan , serta 6 orang atau sekitar 33% peserta didik laki-laki memiliki status gizi kurus berat. Peserta didik laki-laki dalam kategori obesitas ringan tidak ada atau 0%.

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi Peserta Didik Kelas 5 SD N 3 Tamblang

NAMA	Kebutuhan Zat Gizi					
	Karbohidrat		Lemak		Protein	
	Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
KDA	1300,63	325	541,93	60	325,16	81
NKGMC	1311,34	328	546,39	61	327,84	82
LMAN	1425,03	356	593,76	66	356,26	89
KPDC	1456,52	364	606,88	67	364,13	91
KSA	1335,13	334	556,30	62	333,78	83
LWA	1302,84	326	542,85	60	325,71	81
NLPMS	1322,78	331	551,16	61	330,69	83
KKMSCD	1470,15	368	612,56	68	367,54	92
NNTDR	1433,22	358	597,18	66	358,31	90
KWSD	1613,60	403	672,33	75	403,40	101
KKDS	1506,91	377	627,88	70	376,73	94
KSR	1604,86	401	668,69	74	401,21	100
PMEP	1466,17	367	610,90	68	366,54	92
KDSP	1543,99	386	643,33	71	386,00	96
GSG	1847,47	462	769,78	86	461,87	115
KRAP	1271,32	318	529,72	59	317,83	79
GSW	1586,55	397	661,06	73	396,64	99
IKS	1437,59	359	598,99	67	359,40	90
KADT	1365,80	341	569,08	63	341,45	85
PGA	1801,23	450	750,51	83	450,31	113
KSYP	1373,51	343	572,30	64	343,38	86
KYDS	1487,50	372	619,79	69	371,88	93
IPREAN	1547,41	387	644,75	72	386,85	97
IGAP	1324,19	331	551,75	61	331,05	83
GRS	1358,44	340	566,02	63	339,61	85
KADS	1842,59	461	767,75	85	460,65	115
KMSP	1243,53	311	518,14	58	310,88	78
KAWS	1458,68	365	607,78	68	364,67	91
IGBLS	1309,22	327	545,51	61	327,31	82
GRP	1644,67	411	685,28	76	411,17	103
NNKA	1550,73	388	646,14	72	387,68	97

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata kebutuhan karbohidrat peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang sebesar 1469, 15 gram /hari. Rata-rata kebutuhan lemak nya sebesar 612,15 gram/hari, rata-rata kebutuhan protein sebesar 367,29 gram/hari.

PEMBAHASAN

Ketika menggunakan alat antropometri untuk mengukur status gizi, terdapat lima kelompok berbeda berdasarkan usia dan tanggal lahir: (1) sangat kurus, (2) kurus, (3) normal, (4) gemuk, dan (5) obesitas yang diperoleh dari data tinggi badan, berat badan, dan tanggal lahir serta usia. Data tinggi badan, tinggi badan, dan berat badan kemudian dihitung untuk menentukan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menarik kesimpulan tentang norma status gizi.

Meskipun beberapa anak ditemukan mengalami gizi kurang hingga gizi lebih, hasil penghitungan data menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat status gizi yang sebagian besar berada dalam kategori baik/ideal. Hal ini disebabkan karena setiap anak memiliki pola makan yang berbeda. Setiap anak memiliki kebutuhan makanan yang berbeda. Karena perubahan berat badan yang disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai, anak-anak yang kurang gizi sering menjadi kurus, sangat kurus, dan kerdil.

Penelitian ini menemukan anak-anak yang kelebihan gizi selain kekurangan gizi, terutama mereka yang gemuk dan obesitas. Asupan nutrisi yang berlebihan, terutama dari makanan berlemak tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. [Rahmawati \(2020\)](#) menyatakan bahwa anak yang mengalami obesitas akan mengalami penurunan semangat untuk beraktivitas, sehingga menurunkan IQ dan daya cipta.

Status gizi anak akan tetap normal jika orang tua dapat mengontrol makanannya agar jumlah zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh. Semakin banyak anak menggunakan teknologi, semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas. Untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif secara fisik, guru dapat menyarankan agar

mereka berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah. Instrumen TGMD-2, yang mengukur kemampuan motorik, menilai 12 item keterampilan motorik kasar yang dibagi menjadi dua subtes: gerakan lokomotor, yang meliputi lari, berpacu, melompat, meloncat, lompat horisontal, dan meluncur. Memukul bola statis, menggiring bola tanpa bergerak, menendang, menangkap, melempar bola dengan tangan, dan menggulingkan badan adalah contoh gerakan manipulatif. Kemampuan motorik subjek dibagi menjadi tujuh kategori: (1) tinggi, (2) baik, (3) di atas rata-rata, (4) sedang, (5) di bawah rata-rata, (6) kurang, dan (7) sangat kurang.

Penelitian ini menemukan bahwa murid laki-laki dan perempuan berbeda dalam hal skor tes keterampilan motorik dan pengolahan data. Terdapat perbedaan yang jelas dalam hal tingkat keberanian antara murid laki-laki dan perempuan, dimana murid laki-laki sering menunjukkan keberanian yang lebih besar dan tidak ragu-ragu. Peserta didik laki-laki lebih berani dan tidak ragu-ragu, namun peserta didik perempuan masih menunjukkan rasa malu atau berhati-hati saat mengikuti ujian TGMD 2. Hal ini disebabkan karena anak-anak lain menonton saat tes TGMD 2 sedang berlangsung.

Guru dapat menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran motorik kasar untuk membantu anak-anak meningkatkan keterampilan motorik mereka. Model-model ini dapat dimodifikasi agar sesuai dengan lingkungan anak usia dini di lembaga pendidikan. Kegiatan seperti memanjat dan menuruni tumpukan tanah, melempar dan menangkap bola, dan berjalan di atas garis 4 meter adalah beberapa contoh kegiatan yang dapat dimasukkan ke dalam model pembelajaran motorik kasar.

Selain itu, menurut ([Febrianta & Sukoco, 2013](#)) ada juga kegiatan lain yang termasuk dalam model pembelajaran motorik kasar seperti bergelantungan pada tali sepanjang 2 m, berjalan di atas garis 4 m, melompati garis 50 cm, dan berjalan di atas bola. Menurut Kurniawan menggunakan berbagai model pembelajaran dapat membantu anak-anak secara konsisten membentuk kebiasaan motorik sehari-hari yang akan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih baik dan menangani tanggung jawab

sehari-hari dengan lebih mudah. Oleh karena itu, keterampilan motorik anak harus dilatih secara teratur agar dapat berkembang. Anak-anak harus diizinkan untuk menggunakan berbagai keterampilan motorik kasar, dan orang tua serta pendidik harus mendorong mereka untuk melakukannya (Adiska et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan status gizi peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang menunjukkan bahwa masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal disamping gambaran status gizi peserta didik kelas 5 SD N 3 Tamblang dominan berada pada kategori normal/ideal. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar guru melaksanakan pengukuran status gizi serta dapat melaksanakan evaluasi pembelajaran. Disamping itu guru juga dapat memberikan edukasi, saran ataupun rekomendasi kepada orang tua atau pihak sekolah kaitanya dengan pemberian gizi harian.

KONTRIBUSI PENULIS

Kadek Ratna: Writing - Review & editing. **Hendra mAshuri:** Methodology. **I Ketut Semarayasa:** Software and Writing - Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiska, F. F. D., Heynoek, F. P., Fathoni, A. F., & Nurrochmah, S. (2024). Survei Status Gizi dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Kelas Bawah. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i2.1198>
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa Smpn 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, x(3), 128–132. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Mashuri, H. (2022). Pentingnya Penghitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains, Dan Pembelajaran*, 2(1), 78–84. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/>

- 2997%0A<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/download/2997/2067>
- Nur, D. L., & Nurhayati, F. (2024). Analisis Status Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.477>
- Rahmawati, S. D. (2020). Relationship between macronutrient intake and physical activity with fitness on employees in Pandeglang Hospital. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 4(2), 65–73. <https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.4163>
- Ramadhan, F. (2024). Peranan Gizi dalam Pencegahan Penyakit. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 35–46. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.431>
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kombinasi. In Alfabeta. PT Alfabeta. In *Alfabeta*.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 6–12. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tim Riskesda. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- WHO. (2014). *World Health Organization. Diet and physical activity: a public health priority* (pp. 1–4). <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). IAIN Pontianak Press. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wijaya, M. A. (2016). Efektivitas Pembelajaran Ppl Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha Menurut Pendapat Siswa Di Smp Dan Sma/Smk Se-Kabupaten *Jurnal Penjakora*. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v3i2.11736>
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.
- Wulandari, M. Z., Hamdi, A. F., Nurhalisa, F. Z., Hutabarat, D. F. P., Septiani, G. C., Nurazizah, D. A., & Puspawati, S. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi. *Jurnal Analis*, 2(2), 124–131. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/598>