

Gambaran Status Gizi pada Pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara

Samuel Gratiano Firsto Lalo¹, Ester Candrawati Musa¹, Maureen Irinne Punuh¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi
*Email: samuellalo121@student.unsrat.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status is an important factor contributing to the health and well-being of an individual. Based on initial observations conducted on 30 students at SMA Negeri 1 Airmadidi, 23 students (77%) had good nutritional status, 6 students (20%) were overweight, and 1 student (3%) was obese. The purpose of this research is to determine the nutritional status of students at SMA Negeri 1 Airmadidi. This study uses an analytical observational research design with a cross-sectional study approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Airmadidi. The research results showed that the majority of respondents had a good nutritional status, with 56 individuals (88%) categorized as having good nutritional status, 7 individuals (10%) were overweight, and only 1 individual (2%) was obese. From the result of this research it can be concluded that majority of students at SMA Negeri 1 Airmadidi, totaling 56 individuals (88%), have good nutritional status, 7 individuals (10%) are overweight, and 1 individual (2%) is obese. Overall, most students at SMA Negeri 1 Airmadidi, North Minahasa, fall into the normal nutritional status category.

Keywords: Health, Nutritional Status, Students

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap derajat kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 30 pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi, sebanyak 23 siswa (77%) dengan status gizi baik, 6 siswa (20%) dengan status gizi lebih, dan 1 siswa (3%) dengan status gizi obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai status gizi pada pelajar di SMAN 1 Airmadidi. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian Cross sectional study (studi potong lintang). Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Airmadidi. Hasil penelitian menggambarkan status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 56 orang (88%). Responden dengan status gizi lebih berjumlah 7 orang (10%), dan hanya 1 orang (2%) yang mengalami obesitas. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi kelas sebanyak 56 orang (88%) memiliki status gizi baik, sebanyak 7 orang (10%) memiliki status gizi lebih, dan 1 orang (2%) memiliki status gizi obesitas. Secara keseluruhan, sebagian besar pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara termasuk dalam kategori status gizi normal.

Kata kunci: Kesehatan, Status Gizi, Pelajar

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap derajat kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia adalah status gizi mereka. Hal ini dikarenakan status gizi seseorang berdampak pada kreativitas, produktivitas, dan kecerdasannya (Jamil dkk, 2021). Sumber daya manusia yang berkualitas sangat diperlukan untuk kemajuan bangsa Indonesia terutama kaum remaja yang merupakan penggerak pembangunan dan

calon pemimpin di masa depan. Hal ini dapat dicapai jika remaja dalam kondisi kesehatan yang baik dan memiliki status gizi yang baik. Faktanya, status gizi masih menjadi masalah bagi kaum remaja.

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2022, sekitar 37 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami obesitas. Selain itu, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun juga mengalami obesitas, termasuk 160 juta di antaranya yang sudah mengidap obesitas (WHO, 2024). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi status gizi di Indonesia menunjukkan bahwa pada remaja usia 16-18 tahun, 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gizi lebih, dan 4% obesitas. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi sangat kurus adalah 1,5%, kurus 4,0%, gizi lebih 13,0%, dan obesitas 6,6%. Sementara itu, di Kabupaten Minahasa Utara, prevalensi kurus tercatat sebesar 2,43%, gizi lebih 10,91%, dan obesitas 5,41%. Meskipun prevalensi kurus di Minahasa Utara hampir sama dengan tingkat nasional, prevalensi gizi lebih dan obesitas di daerah ini lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional (Kemenkes RI, 2019). Dampak dari gizi kurang diantaranya yaitu menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, cepat merasa lelah serta menurunkan prestasi belajar (Musyayyib dkk, 2017). Seseorang dengan gizi lebih berisiko tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan lain-lain (Nurbaeti dan Barizah, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 30 pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi, sebanyak 23 siswa (77%) dengan status gizi baik, 6 siswa (20%) dengan status gizi lebih, dan 1 siswa (3%) dengan status gizi obesitas. Berdasarkan hal-hal diatas, penulis ingin melakukan penelitian tentang gambaran status gizi pada pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi, Minahasa Utara.

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi pada pelajar di SMAN 1 Airmadidi.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi ilmu kesehatan masyarakat dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan ilmu dengan mempelajari tentang gambaran status gizi pada pelajar di SMAN 1 Airmadidi.

Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, keterampilan dalam melakukan pengukuran status gizi.

2. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, informasi dan wawasan teoritis mengenai gambaran status gizi dan dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan status gizi.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai gambaran status gizi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian Cross sectional study (studi potong lintang). Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Airmadidi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Airmadidi yang berjumlah 912 orang. Besar sampel dalam penelitian adalah 64 sampel. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan metode systematic random sampling. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu Timbangan digital merek Seca dengan ketelitian 0,01 kg dan Microtoise merek Seca dalam satuan centimeter (cm) dengan ketelitian 0,1 cm. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat yang menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing kelompok, untuk memberikan gambaran tentang sifat masing-masing variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 64 responden dengan usia 13-16 tahun terdiri dari kelas 10 dan 11. Untuk melihat distribusi sosiodemografi responden diuraikan di tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	31
Perempuan	44	69
Umur (Tahun)		
13	1	2
14	10	16
15	39	60
16	14	22
Pendidikan Ayah		
SD	4	6
SMP	4	6
SMA	44	69
SMK	7	11
S1	4	6
S2	1	2
Pendidikan Ibu		
SD	6	9
SMP	5	8
SMA	42	66
SMK	4	6
D3	1	2
S1	6	9

Pekerjaan Ayah

Swasta	14	22
Petani	13	20
Wiraswasta	12	19
Tambang	6	9
Tukang	5	8
TNI/POLRI	4	6
Satpam	3	5
Buruh	2	3
Pendeta	1	2
Tukang Jahit	1	2
PNS/ASN	1	2
Pedagang	1	2
Ojek	1	2

Pekerjaan Ibu		
IRT	46	72
Swasta	10	14
PNS/ASN	3	5
Petani	2	3
Wiraswasta	1	2
Perawat	1	2
Pedagang	1	2

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi sebanyak 56 orang (88%) memiliki status gizi baik, sebanyak 7 orang (10%) memiliki status gizi lebih, dan 1 orang (2%) memiliki status gizi obesitas. Secara keseluruhan, sebagian besar pelajar di SMA Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara termasuk dalam kategori status gizi normal. Upaya yang dapat dilakukan agar mempertahankan status gizi normal para pelajar berupa pengembangan menu sehat di kantin sekolah dengan pilihan menu yang sehat dan makanan dengan kandungan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Peneliti juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara beserta guru-guru serta pegawai dan seluruh pelajar yang telah menerima dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityasari, R., & Andriani, E. (2019). Pengaruh Pekerjaan dan Tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap Status Gizi Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 125-133.
- Andayan, R. & Ausrianti, R., 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Lppm Stikes Kendal*, Volume 13 Nomor 4.
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran. [online]. Penerbit NEM., diakses 21 Januari 2024).

- Dewi, E., Rumbo, H., Swarjana, K. and Hidayat, T. (2022). Keperawatan Kesehatan Komunitas. [online]. Rizmedia Pustaka Indonesia., diakses 28 Januari 2024).
- Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 45-53.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. and Dianawati, H. (2019). Gizi Kesehatan Remaja. [online] SEAMEO RECFON., diakses 27 Januari 2023).
- Gifari, N. (2021). Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja di DKI Jakarta. [online]. Nasya Expanding Management. (
- Indriasari, Y.K., Nurhaedar Jafar, Rahayu (2020). Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas. [online]. Guepedia. diakses 21 Januari 2024)
- Jamil, S., Sandra, L., Eko Sutrisno, M.Si, S. Purnamasari, Ulfatul Mardiyah, Elies Fitriani, Halvina Grasela Saiya, Anis Nurhayati, Anna Permatasari Kamarudin and Nurhayati. 2021. Ekologi Pangan Dan Gizi Masyarakat. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, (Online), (diakses 27 Desember 2023).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Situasi dan Analisis Status Gizi Remaja di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 . Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Maisyarah, Fatma F, Adriani, Harisnal, Fajariyah R, Yasril AI, Sari M, Aprilliani C, Susanty SD, Novela V, Nurdin, Sulung N, dan Yanti CA. 2021. Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Manoppo, I., & Lang, M. F. (2022). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Desa Kema Ii. *Nutrix Journal*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.606>
- Melani, V., Ronitawati, P., Palupi, K.C., Sa'pang, M., Dewanti, L.P., Badriyah, S., Syaher, N.A., Ramadhiany, I.A., Fauziah, N.R. and Pertiwi, H.H. (2021). Modul Praktik Konsultasi Gizi Online Program Studi Ilmu Gizi. [online]. Penerbit NEM.
- Musyayib R, Basri S, Nazarena Y, Ramdika SB, Dewi AP, Samrida WONJ, Sada M, Agustina R, Muhammrah A, Hadju VA, Sulistiani RP, Satriani, dan Sinta NS. 2022. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bandung: CV. Media Sains Indonesia
- Nurbaeti, S. (2019). Status Gizi Remaja DI SMKN 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1.
- Rachm, C., Wulandari, E., Kurniawan, H. and Wiradnyani, L. (2019). Aksi Bergizi. [online] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (file:///C:/ Users/ron al/Downloads/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf, diakses 28 Jan. 2023).
- Rohmawati, N., Ma'ruf, I., Rokhmah, D. and Khoiron (2019). Indonesia's triple burden of malnutrition A call for urgent policy change. [online] Jember University with IIED. (<https://www.iied.org/sites/default/files/pdfs/migrat/e/16662IIED.pdf>, 27 Januari 2023).
- Rokhmah, L., Setiawan, R., Purba, D., Anggraeni, N. and Suhendriani, S. (2022). Pangan dan Gizi. [online] Yayasan Kita Menulis., 27 Januari 2023).
- Saputra, A.W., Fuadi, D.F., Hayuningrum, C.F., Nesi and Syafitri, P.K. (2022). Monograf Pengabdian Masyarakat Peran dan Risiko Aktivitas Fisik pada Kesehatan Masyarakat di Era Digital. [online]. PT.Scifintech Andrew Wijaya,

diakses 21 Januari 2024)

- Soetjiningsih. (2019). Tumbuh Kembang Remaja dan Nutrisi. Jakarta: EGC.
- Tauhidah, N.I. and Noorhasanah, E. (2022). Hubungan Level Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa. JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan), [online] 6(1), pp.16–22. doi:<https://doi.org/10.33006/ji-kes.v6i1.306>.
- Utami, R. A., Nugraheni, S. A., & Handayani, M. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Status Gizi pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 14(1), 55-61.
- Utami, R. A., Nugraheni, S. A., & Handayani, M. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Status Gizi pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 14(1), 55-61.
- Wahyuni, S., & Hamzah, A. (2020). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kebutuhan Gizi pada Remaja. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 4(1), 112-118
- World Health Organization (WHO). 2024. Obesity and overweight <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yunawati, I., Setyawati, N. and Muhamramah, A. (2023). Penilaian Status Gizi. [online] Eureka Media Aksara, Eureka Media Aksara, Jawa Tengah.