

STATUS GIZI SISWI SMA N 1 BUKIT SUNDI KABUPATEN SOLOK

(Nutritional Status of SMA N 1 Bukit Sundi Students Solok District)

Rifa Syahada¹, Kasmita^{*2}, Yuliana³, Lucy Fridayati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: kasmita70@yahoo.com

ABSTRACT

Adolescence is a transition period that is very vulnerable to nutritional problems. Likewise, young women occupy an important position in the flow of human life, because they will become prospective mothers who play a role in preserving and giving birth to quality generations and offspring in the future. The nutritional status of adolescent girls needs to be aforesought, where energy and protein intake, and knowledge about stabilized nutrition affect the nutritional status of adolescents. The attempt of this research was to determine the nutritional status of female students at SMA N 1 Bukit Sundi. The category of research is perceptive with a cross-sectional form. This research was carried out in April-May 2024, with a sample population of 100 people using a simple random sampling technique. Nutritional status was measured by the Body Mass Index (BMI) with data obtained through filling out questionnaires by research subjects, where research results showed that 40% of female students were included in the underweight nutritional category, 44% of female students were included in the underweight nutritional category. normal, 10% of female students fall into the overweight nutritional category, 5% of female students fall into the obese nutritional category level I, and 1% of female students fall into the obese nutritional category level II.

Keyword: Nutritional Problems, Adolescent Girl, Nutritional Adequacy Levels

ABSTRAK

Masa remaja termasuk ke pada masa perubahan di mana para remaja sangat peka terhadap masalah gizi. Demikian juga, remaja putri menempati posisi penting pada alur kehidupan manusia, karena mereka akan menjadi calon ibu yang berperan dalam melestarikan serta melahirkan generasi dan keturunan yang berkualitas di masa depan. Status gizi remaja putri perlu diawasi di mana asupan energi dan protein, serta ilmu mengenai gizi seimbang untuk status gizi remaja. Maksud dari penelitian ini untuk memahami status gizi pada siswi di SMA N 1 Bukit Sundi. Jenis penelitian ialah desain cross-sectional analytical. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024, dengan total sampel sebanyak 100 orang dan menggunakan teknik simple random sampling. Status gizi dihitung dengan Indek Massa Tubuh (IMT) dengan data yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh subjek penelitian, di mana diperoleh hasil penelitian sebanyak 40% siswi termasuk ke dalam kategori gizi dengan berat badan kurang, 44% siswi termasuk ke dalam kategori gizi berat badan normal, 10% siswi termasuk ke dalam kategori gizi kelebihan berat badan, 5% siswi termasuk ke dalam kategori gizi obesitas tingkat I, dan 1% siswi termasuk ke dalam kategori gizi obesitas tingkat II.

Kata kunci: Masalah Gizi, Remaja Putri, Tingkat Kecukupan Gizi

How to Cite: Rifa Syahada¹, Kasmita^{*2}, Yuliana³, Lucy Fridayati⁴. 2024. Status Gizi Siswi SMA N 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 5 (3): pp. 425-428, DOI: 10.24036/ 10.24036/jptbt.v5i3.16846



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

ke dalam masa remaja, kerap dianggap sebagai masa-masa di mana mulai mencoba dan berproses untuk mencari jati dirinya sebagai seorang anak. Mereka cenderung labil dan rentan akan stres. Banyak di antara mereka yang tidak sadar apabila penyakit tersebut dibiarkan secara berkelanjutan akan mampu mendatangkan berbagai macam jenis penyakit. Penelitian ini berfokus pada penghitungan status gizi

remaja putri pada SMA N 1 Bukit Sundi melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh. Hal tersebut penting untuk mengidentifikasi risiko kesehatan, memantau perubahan berat badan, dan menilai kesehatan para Siswi secara umum.

Remaja putri menempati posisi penting pada alur kehidupan manusia. Karena mereka akan menjadi calon ibu yang berperan dalam melestarikan serta melahirkan generasi dan keturunan yang berkualitas di masa depan. Adapun status gizi dan kecukupan gizi mereka sangat berdampak terhadap tumbuh kembang para generasi selanjutnya. Sehingga hal tersebut menjadi sorotan yang perlu diperhatikan dan dijaga untuk memperoleh keturunan yang berkualitas dengan memiliki cakupan gizi yang baik.

Status gizi merupakan bentuk ilustrasi keadaan ataupun kondisi tubuh akibat dari pemakaian zat-zat gizi yang dikonsumsi dan diperoleh dari makanan (Rahmat, 2022). Status gizi merupakan komponen terpenting dalam hidup karena menyangkut kepada kecerdasan, kreativitas, serta produktivitas yang berdampak terhadap mutu sumber daya manusia (SDM), terkhusus pada remaja. Selain itu, status gizi memiliki peranan penting dalam memastikan masalah gizi yang sedang dialami oleh seseorang dan pada tiap himpunan umur. Menurut Azizah et al., (2022) menjelaskan masalah gizi merupakan permasalahan yang rumit dan perlu diselesaikan karena bisa melekat di tiap siklus kehidupan. Malnutrisi pada remaja putri meningkatkan risiko penyakit, terutama infeksi yang mampu mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh sebagai penentu kondisi kesehatan di masa depan. Gizi yang baik mempunyai peranan penting terhadap kesehatan remaja putri, namun gizi kurang dan gizi berlebih mengindikasikan bahwa terjadinya peningkatan risiko gangguan kesehatan pada remaja putri. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai kesempatan kedua dalam memperbaiki kekurangan gizi pada masa kanak-kanak.

Pada penelitian oleh Hambali dan Suwandae (2019) dengan judul Indeks Massa Tubuh Atlet Senam Artistik Jawa Barat menyimpulkan bahwa IMT para atlet berada pada kategori normal. Perbedaan dengan penelitian ini ialah objek penelitian tersebut berfokus pada para atlet yang sering melakukan olahraga untuk tujuan berkompetisi di ajang perlombaan. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada remaja putri SMA N 1 Bukit Sundi yang sedang menimba ilmu di sekolah serta dinilai akan menjadi calon ibu di masa yang akan datang. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjawab tujuan penelitian yaitu untuk menghitung status gizi Siswi SMA N 1 Bukit Sundi.

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca berupa pengukuran IMT untuk mengidentifikasi secara relevan mengenai risiko dalam mengalami kelebihan dan kekurangan berat badan yang mampu memudahkan timbulnya risiko berbagai jenis penyakit.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. penelitian kuantitatif, di mana kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan angka-angka dalam memproses data serta menghitung persentase atas rumusan masalah yang telah diberikan (Sugiyono, 2019). Jenis data yang dipakai adalah data primer karena didapat secara langsung dari objeknya lewat pengisian kuesioner oleh beberapa siswi di SMA N 1 Bukit Sundi dengan total 100 responden dan memakai teknik *Stratified Random Sampling*.

Variabel penelitiannya ialah keberagaman konsumsi protein dan analisis asupan gizi pada sumber makanan yang dikonsumsi oleh siswi SMA N 1 Bukit Sundi. Adapun teknik analisis data yang digunakan menggunakan proporsional random sampling, yaitu mekanisme pengambilan sampel di mana seluruh anggota memiliki peluang yang serupa dalam sampel berdasarkan takarannya masing-masing. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data ialah berupa kuesioner atau angket yang berisi beberapa pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian.

Langkah-langkah dalam pengumpulan data ialah menentukan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian berupa berat badan dan tinggi badan; menentukan jangka waktu penelitian yaitu bulan Mei-April 2024; menentukan metode pengumpulan data yaitu berupa kuesioner atau angket; melaksanakan pengumpulan data dengan pihak yang terlibat ialah guru dan siswi SMA N 1 Bukit Sundi; dan setelah itu diakhiri dengan melakukan analisis data. Sehingga diperoleh kesimpulan dan saran.

Teknik analisis data berupa teknik deskriptif dengan memperoleh gambaran data secara singkat dengan tujuan memberikan pemahaman awal mengenai komponen dasar data serta memberikan informasi terkait perbandingan antara data-data dan sampel penelitian berupa Indeks Massa Tubuh SMA N 1 Bukit Sundi. Adapun perangkat lunak yang digunakan berupa komputerisasi atau penghitungan lewat Microsoft Excel sehingga diperoleh gambaran IMT SMA N 1 Bukit Sundi. selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel penelitian yang hanya berjumlah 100 orang yang dinilai belum mampu memberikan gambaran IMT yang sesungguhnya. Berikut pengukuran IMT pada Siswi SMA N 1 Bukit Sundi menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh Siswi SMA N 1 Bukit Sundi

Resp1	22.2	Resp21	20.0	Resp41	21.5	Resp61	16.2	Resp81	20.4
Resp2	15.6	Resp22	17.1	Resp42	20.0	Resp62	20.5	Resp82	18.0
Resp3	23.1	Resp23	18.5	Resp43	24.0	Resp63	17.2	Resp83	21.5
Resp4	23.7	Resp24	13.9	Resp44	22.5	Resp64	21.5	Resp84	16.7
Resp5	19.4	Resp25	24.5	Resp45	17.4	Resp65	22.2	Resp85	19.5
Resp6	20.9	Resp26	24.2	Resp46	18.4	Resp66	18.5	Resp86	23.4
Resp7	24.0	Resp27	18.4	Resp47	22.9	Resp67	16.3	Resp87	17.3
Resp8	21.6	Resp28	20.7	Resp48	20.0	Resp68	19.4	Resp88	22.1
Resp9	18.9	Resp29	19.1	Resp49	15.6	Resp69	26.6	Resp89	18.3
Resp10	17.6	Resp30	19.5	Resp50	17.6	Resp70	17.1	Resp90	15.0
Resp11	20.0	Resp31	23.1	Resp51	16.5	Resp71	15.8	Resp91	18.0
Resp12	20.4	Resp32	30.7	Resp52	18.9	Resp72	21.5	Resp92	14.7
Resp13	21.0	Resp33	20.5	Resp53	22.2	Resp73	17.3	Resp93	17.1
Resp14	27.1	Resp34	14.9	Resp54	17.4	Resp74	15.8	Resp94	17.9
Resp15	22.2	Resp35	16.4	Resp55	20.0	Resp75	28.0	Resp95	23.3
Resp16	17.6	Resp36	20.0	Resp56	18.8	Resp76	16.0	Resp96	18.5
Resp17	20.0	Resp37	19.9	Resp57	23.8	Resp77	16.9	Resp97	18.0
Resp18	26.9	Resp38	26.5	Resp58	20.8	Resp78	17.8	Resp98	16.6
Resp19	19.0	Resp39	17.8	Resp59	20.0	Resp79	21.2	Resp99	13.3
Resp20	15.2	Resp40	21.2	Resp60	20.2	Resp80	20.5	Resp100	20.7

Sumber: Data Primer, 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indeks massa tubuh (IMT) ialah angka yang didapat dengan menghitung kuadrat berat badan dalam kilogram (BB) dibagi dengan tinggi badan dalam meter (TB) (Chatterjee dan Dhara, 2015). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan bentuk mudah dalam mengamati status gizi seseorang, terutama mengenai berat badan kurang dan berlebih. Berat badan yang kurang meningkatkan risiko infeksi, sedangkan kelebihan berat badan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, menjaga berat badan normal dapat membantu remaja putri menjaga kesehatan jangka panjang. Berikut pengkategorian Indeks Massa Tubuh yang akan disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori	Indeks Massa Tubuh
<18,5	Berat Badan Kurang (<i>Underweight</i>)
18,5-22,9	Berat Badan Normal
23-24,9	Kelebihan Berat Badan
25-29,9	Obesitas
≥30	Obesitas II

Sumber: WHO Asia Pasifik, 2000

Adapun gambaran indeks massa tubuh (IMT) Siswi SMA N 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok yang digolongkan bersumber pada Kemenkes RI, 2018 sebagai berikut:

**Gambar 1.** Diagram Persentase Tingkat Indeks Massa Tubuh

Bersumber pada gambar 1 di atas, diketahui bahwa 1% dari siswi di SMA N 1 Bukit Sundi mengalami obesitas tingkat II, 5% mengalami obesitas tingkat I, 10% mengalami kelebihan berat badan, 44% berada pada posisi normal, dan sebanyak 40% mengalami underweight. Adapun rerata berat badan responden adalah 47.42 kg dan rerata tinggi badan adalah 154.83 cm.

Tabel 2. Karakteristik Indeks Massa Tubuh Siswi SMA N 1 Bukit Sundi

Indeks Massa Tubuh			Frekuensi	Persentase (%)
Berat Badan Kurang			40	40%
<i>(Underweight)</i>				
Berat Badan Normal			44	44%
Kelebihan Berat Badan			10	10%
Obesitas I			5	5%
Obesitas II			1	1%
Total			100	100%

Sumber: Diolah oleh penulis, 2024

Informasi yang diperoleh pada tabel 1 di atas ialah IMT siswi SMA N 1 Bukit memiliki rata-rata 20.18 kg/m², artinya IMT Siswi SMA N 1 Bukit Sundi berada pada kategori normal. Hal tersebut menandakan bahwasanya para siswi umumnya memiliki postur tubuh yang ideal serta memiliki pola gizi yang seimbang sehingga dapat terhindar dari berbagai macam risiko penyakit dan memperlancar aktivitas mereka dalam proses belajar di sekolah.

Penghitungan status gizi sangat penting dilakukan untuk menghambat munculnya problema gizi bagi remaja putri. Penghitungan status gizi dilangsungkan dalam rangka mengawasi ilustrasi gizi remaja dan dipergunakan sebagai usaha dalam melakukan perbaikan gizi. Menurut Lestari dan Siswanto (2021), kegiatan tersebut penting dilaksanakan dengan rutin untuk memperoleh ilustrasi gizi remaja agar dapat mencegah timbulnya pertumbuhan dan perkembangan problema gizi, sebab hal tersebut tak hanya berkaitan dengan malnutrisi atau kurangnya berat badan, melainkan kelebihan gizi juga dapat muncul yang mengakibatkan obesitas, serangan jantung, diabetes mellitus, bahkan tekanan darah tinggi.

Problema gizi pada remaja muncul karena sikap yang tidak sesuai dalam menjaga gizi yaitu tidak merata antara kecukupan dan asupan gizi yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan. Umumnya remaja yang menyepelekan hal tersebut biasanya akan menimbulkan problema gizi seperti obesitas atau kegemukan, tetapi apabila asupan yang tidak cukup beserta energi yang digunakan banyak maka bisa menimbulkan malnutrisi (Hafiza *et al.*, 2020).

Gambaran gizi mempunyai dampak besar terhadap tumbuh kembang remaja dan menjadi faktor utama dalam mencegah penyimpangan kehamilan di masa dewasa. Status gizi yang buruk pada ibu hamil dapat menimbulkan beberapa risiko. Misalnya, calon ibu dengan tinggi badan kurang dari 150 cm kemungkinan dapat kesulitan ketika melahirkan, dan ibu dengan berat badan kurang dari 43 kg berisiko mengalami kelahiran prematur yang berhubungan dengan peristiwa bayi lahir dengan berat yang rendah. Hal tersebut sangat berdampak bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak (Normate *et al.*, 2017).

KESIMPULAN

Bersumber pada pembahasan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa dari 100 siswi pada SMA N 1 Bukit Sundi yang diambil dengan metode stratified random sampling, sebanyak 40% siswi termasuk ke dalam kategori gizi dengan berat badan kurang, 44% siswi termasuk ke dalam kategori gizi berat badan normal, 10% siswi termasuk ke dalam kategori gizi kelebihan berat badan, 5% siswi termasuk ke dalam kategori gizi obesitas tingkat I, dan 1% siswi termasuk ke dalam kategori gizi obesitas tingkat II.

DAFTAR REFERENSI

- Hafiza, D. 2020. "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru", *Jurnal Medika Utama*. 332-342. Vol 2.
- Kasmita dan Yusuf L (2012). *Teknik Pengaturan Gizi Dasar*. Padang: UNP Press Padang. 2012.
- Normate, E. S., Nur, M. L. and Toy, S. M. 2017, 'Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri', *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), p. 141. doi: 10.15294/ujph.v6i3.17016.
- Nugroho (2020). *Pengaruh Fasilitas Program Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3) Dan Kompensasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT Cipta Krida Bahari Kota Cilegon*. Rikesdas, 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. 2018.
- Lestari, I. P., Siswanto, Y (2021). *Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang*. *Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 98-103. Vol 3(1).