

## PREVALENSI STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI SMK N PRINGKUKU KABUPATEN PACITAN

*[Prevalence of Nutrition Status In Students of SMK N Pringkuku Pacitan]*

**Novian Wely Asmoro\*, A.I. Niken Tari, dan Afriyanti**

Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo  
\*email: novianwelyasmoro@gmail.com

Diterima 7 September 2017/ Disetujui 4 November 2017

### **ABSTRACT**

*School-aged teenagers, in particular, have a habit and the pattern of food consumption is often irregular and does not pay attention to the pattern of good and balanced consumption. The condition of unbalanced consumption patterns can affect individual nutritional status. Body mass index measurement (BMI) is related to the prevalence of nutritional status in students of SMK N Pringkuku Kab. Pacitan is used as a general description of nutritional conditions within the school environment. Nutrition status data obtained from the calculation of height and weight and then calculated body mass index (BMI), and data related to healthy habits and lifestyle obtained from the filling of questionnaires by respondents. The results showed that there were students with less nutritional status, normal nutritional status, more nutritional status, and obesity were 25.44%, 58.18% 10.91% and 5.45% respectively with the condition related to sex and general breakfast habits and the frequency of eating a day showed 72.09% of students behaved well, while 27.91% of students behaved eating is not good.*

**Keywords:** body mass index, consumption patterns, nutrition, students

### **ABSTRAK**

Remaja usia sekolah khususnya memiliki kebiasaan dan pola konsumsi makanan sering tidak teratur serta tidak memperhatikan pola konsumsi yang baik dan seimbang. Kondisi pola konsumsi yang tidak seimbang dapat berpengaruh pada status gizi individu. Pengukuran *body mass index* (BMI) terkait dengan prevalensi status gizi pada siswa SMK N Pringkuku Kab. Pacitan digunakan sebagai gambaran umum kondisi gizi di lingkungan sekolah. Data status gizi diperoleh dari perhitungan tinggi badan dan berat badan kemudian dilakukan perhitungan *body mass index* (BMI), dan data terkait kebiasaan-kebiasaan dan pola hidup sehat diperoleh dari pengisian kuisioner oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan terdapat siswa dengan status gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih dan obesitas berturut-turut sebanyak 25,44%, 58,18% 10,91% dan 5,45% dengan kondisi tersebut berhubungan dengan jenis kelamin serta secara umum kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi makan dalam sehari menunjukan 72,09% siswa berperilaku makan baik, sedangkan 27,91% siswa berperilaku makan tidak baik.

Kata kunci : *body mass index*, gizi, pola konsumsi, siswa

### **PENDAHULUAN**

Jumlah penduduk Indonesia yang telah mencapai 250 juta jiwa pada tahun 2016, didominasi oleh usia produktif serta Anak-anak dan remaja usia 15-24 tahun mencapai 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (BPS, 2016). Salah satu fokus pembangunan Masyarakat di bidang kesehatan adalah terkait dengan situasi gizi masyarakat yaitu kecukupan asupan energi penduduk Indonesia. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013, Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Rata-rata kecukupan energi dan protein yang dianjurkan bagi

penduduk Indonesia sebesar 2.150 kilo kalori dan 57 gram per orang per hari. Sampai dengan tahun 2014, rerata tingkat kecukupan energi penduduk Indonesia hanya sebesar 76,6% dengan 45,7% penduduk Indonesia mengonsumsi energi  $\leq 70\%$  AKE dan 5,9% penduduk mengonsumsi energi  $\geq 130\%$  AK (Kemenkes, 2016).

Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, khususnya bagi remaja usia sekolah kekurangan konsumsi makanan baik dari segi jumlah maupun gizinya, akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, yang mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Kondisi ketidak seimbangan gizi masih banyak terjadi pada masyarakat Indonesia sehingga mengakibatkan dampak-dampak lain seperti tingkat kematian ibu dan bayi, tingkat

kesehatan balita dan anak-anak, meningkatnya penyakit tidak menular seperti Diabetes Melitus, Jantung, Obesitas dan lain-lain. Selain itu, status gizi pada anak-anak dan remaja khususnya juga berpengaruh terhadap kesehatan seperti obesitas, anemia, bahkan konsentrasi belajar siswa dapat terganggu karena kesalahan pola konsumsi (Perdana & Hardinsyah, 2013; Pujiati *et al.*, 2015; Seprianty *et al.*, 2015; Restuti & Susindra, 2016).

*Body mass index* (BMI) dapat digunakan untuk penilaian status gizi, BMI merupakan pengukuran secara statistik dan perbandingan antara berat dan tinggi tubuh dari seseorang. Skala BMI dibagi dalam 4 kategori yaitu  $\leq 18.4$  (slim), 18.4-24.9 (normal), 25-29.9 (*overweight*), and  $\geq 30$  (*obese*) (WHO, 2015). Status BMI pada masing-masing individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi. Asupan gizi tubuh tidak dapat terpenuhi dari satu jenis makanan saja, tetapi harus dipenuhi dari makanan jenis lain sehingga memberikan kelengkapan dari segi sumber gizinya. Pada anak usia remaja konsumsi makanan kadang kala tidak teratur dan tidak memperhatikan pola konsumsi yang seimbang. Sehingga peningkatan pemahaman masyarakat khususnya remaja usia sekolah terhadap gizi terkait dengan status gizi dan pola konsumsi perlu dilakukan sehingga masing-masing individu dapat mengontrol pola konsumsi dan asupan gizinya (Cyril *et al.*, 2016; Rada, 2016; Wattimena & Defi, 2017)

Penelitian mengenai kebiasaan makan pada remaja di Romania usia 18-30 tahun menunjukkan hasil, 19,7% mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, sementara itu 11,6% justru mengalami kekurangan berat badan. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain jenis kelamin, kebiasaan tidak sarapan tetapi justru konsumsi cemilan manis, snack, dan minuman berenergi (Rada, 2016). Konsumsi makanan pada individu berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Asupan utama bagi tubuh adalah sumber energi, apabila terjadi kekurangan pada asupan energi dari kebutuhan karena perilaku makan yang tidak baik berpotensi terjadinya penurunan status gizi.

Hasil penelitian Pujiati *et al.* (2015) menunjukkan pada responden remaja putri sebanyak 25 responden (39,1%) berperilaku makan dengan baik, sedangkan 37 responden (60,9%) yang perilaku makannya tergolong tidak baik. Hal ini disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak teratur. Pada

penelitian lain yang dilakukan oleh Ilham *et al.* (2017) pada responden mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi energi, konsumsi protein dan pengetahuan terhadap status gizi BMI. Sebanyak 8.3% responden diidentifikasi masuk kedalam katagori obesitas I.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi khususnya pada siswa siswi di SMK N Pringkuku Pacitan terhadap status gizi yang diukur menggunakan parameter *Body Mass Index*.

## METODOLOGI

Responden dalam penelitian ini adalah 55 siswa siswi kelas XII SMK Pringkuku kabupaten Pacitan. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini antara lain kuesioner untuk mengumpulkan data jenis kelamin, pengetahuan nutrisi, kebiasaan makan, pola konsumsi makanan dan kebiasaan-kebiasaan terkait dengan pola hidup sehat. Alat yang digunakan antara lain pengukur berat badan dengan ketelitian 0,1 dan alat pengukur tinggi badan. Pengumpulan data tinggi dan berat badan siswa dilakukan secara langsung dan data orang tua siswa diambil dengan memberikan kuisisioner yang akan diisi oleh siswa.

Data status gizi diperoleh dari perhitungan tinggi badan dan berat badan kemudian dilakukan perhitungan *body mass index* (BMI) dimana  $BMI = (BB \text{ (Kg)}) / (TB \times TB \text{ (m)})$ . Hasil perhitungan BMI dikelompokkan kedalam skala BMI yang dibagi dalam 4 kategori yaitu  $\leq 18.4$  (*slim*), 18.4-24.9 (normal), 25-29.9 (*overweight*), and  $\geq 30$  (*obese*) (WHO, 2015). Data akan dianalisis menggunakan program Microsoft Excel, kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan diagram yang disajikan dalam bentuk deskriptif.

## HASIL & PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif pada responden Siswa-siswi SMK N Pringkuku sebanyak 55 siswa. Responden terdiri atas siswa perempuan sebanyak 78,18% dan siswa laki-laki sebanyak 21,82%. Hasil pengisian kuisisioner terkait dengan kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi makan dalam sehari menunjukkan 72,09% siswa

berperilaku makan baik, sedangkan 27,91% siswa berperilaku makan tidak baik. Karakteristik siswa dan orang tua siswa dari hasil pendataan dan kuisioner pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Siswa dan Orang Tua Siswa

Variabel	Jumlah (%)
<b>Karakteristik Siswa</b>	
Jenis kelamin Laki-laki	21,82
Jenis kelamin Perempuan	78,18
<b>Perilaku Makan</b>	
Baik	72,09
Tidak baik	27,91
<b>Latar Belakang Pendidikan Orang Tua</b>	
SD	45,24
SMP	28,57
SMA	19,05
Sarjana	7,14
<b>Latar Belakang Pekerjaan Orang Tua</b>	
Buruh	4,76
Petani	52,38
Swasta	33,33
PNS	7,14

Penelitian khusus tidak menjelaskan mengenai hubungan pendidikan dan pekerjaan kepala keluarga. Pada Tabel 1, latar pendidikan orang tua siswa 45,24% lulusan SD, dan SMA-Sarjana hanya 26,19%. Asumsi peneliti semakin tinggi pendidikan, maka keluarga akan lebih memahami mengenai kondisi gizi anggota keluarga tersebut, sehingga kebutuhan akan gizi lebih diperhatikan sejalan dengan penelitian Seprianty *et al.* (2015) kondisi gizi buruk dan gizi kurang pada anak kelas 3 SD N 1 Sungai lilin lebih banyak dialami oleh anak dengan pendidikan terakhir ayah SD sebesar 20,8% dari responden.

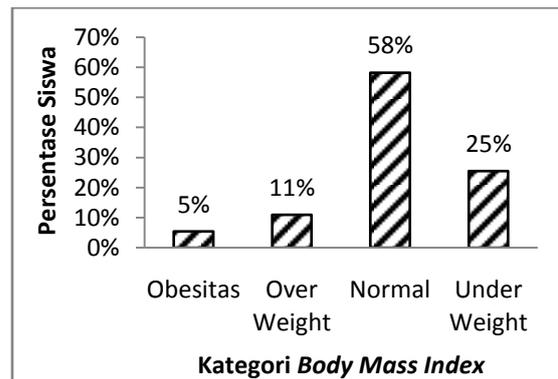
Secara umum keluarga memiliki faktor penting dalam mempengaruhi status gizi anak atau remaja. Pada penelitian Cyril *et al.* (2016) rendahnya peran dan fungsi keluarga dalam mengatur kebiasaan makan anak-anak menyebabkan peningkatan BMI yaitu cenderung ke obesitas karena hal tersebut terkait dengan pola makan dan pemilihan jenis makanan. Hal tersebut terkait juga dengan pekerjaan kepala keluarga dan pendapatan keluarga berpengaruh terhadap status gizi.

### Status Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan *body mass index* (BMI)

menunjukkan status gizi siswa yang dihitung berdasarkan standarWHO (2015) dari responden 55 siswa-siswi SMK N Pringkuu memperlihatkan bahwa terdapat 32 siswa (58,18%) dengan status gizi normal dan 14 siswa (25,44%) dengan status gizi kurang, 6 siswa (10,91%) memiliki status gizi lebih, 3 siswa (5,45%) dengan status obesitas.

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal terkait dengan pola konsumsi, tingkat sosial ekonomi, dan kebiasaan/aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian Hajare *et al.* (2016) menemukan bahwa siswa dengan prevalensi status gizi lebih sebanyak 5.84% dari responden dan obesitas sebanyak 0.35%. Berdasarkan analisis statistik, kondisi gizi lebih dipengaruhi oleh tingginya status ekonomi, penurunan aktivitas fisik, peningkatan konsumsi *junk food* dan lama waktu menonton televisi/computer. Penelitian Ilham *et al.* (2017) menyatakan bahwa perbedaan prevalensi status gizi terjadi dipengaruhi oleh pola konsumsi asupan energi dan protein serta pengetahuan responden mengenai BMI.



Gambar 1. Grafik Body Mass Index Siswa SMK N Pringkuu Pacitan.

### Jenis Kelamin

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin siswa menunjukkan perbedaan prevalensi status gizi dari setiap tingkatan berdasarkan perhitungan BMI. Data penelitian ini, siswa laki-laki lebih banyak mengalami prevalensi gizi kurang (41,67%) dari pada siswa perempuan (20,9%), pada siswa perempuan lebih banyak memiliki prevalensi gizi lebih dan obesitas (7%) sedangkan siswa laki-laki tidak ada yang memiliki prevalensi obesitas. Hasil analisis statistik korelasi menunjukkan nilai hubungan antara status BMI dan jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan (nilai sig. 0,043 <  $\alpha$  = 0,05). Penyebab perbedaan kecenderungan nilai BMI

pada siswa laki-laki dan perempuan dimungkinkan karena siswa laki-laki memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan, sehingga terjadi perbedaan kebutuhan energi yang harus dipenuhi atau diperlukan.

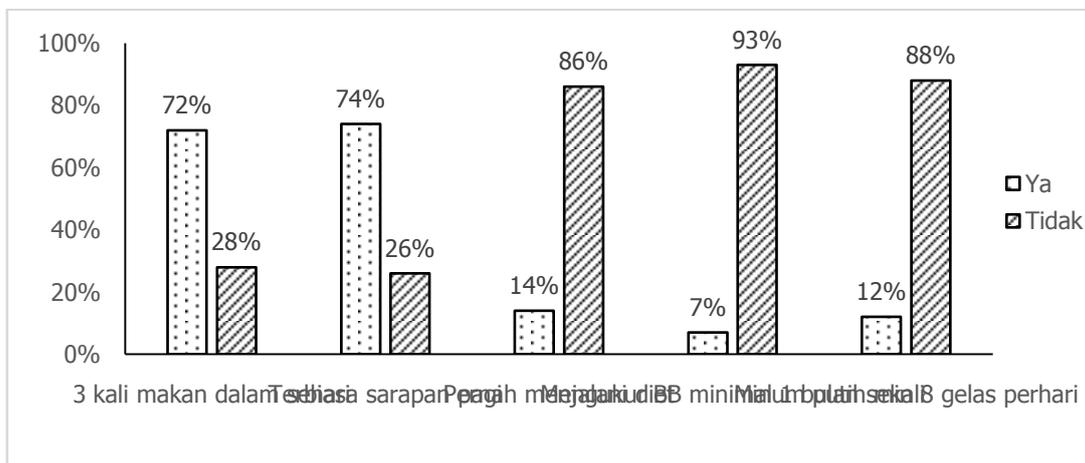
Sejalan dengan penelitian Chou & Chen (2017) bahwa BMI dipengaruhi oleh level aktivitas fisik, kebiasaan dan pola makan yang dilakukan pada siswa-siswi SLTP di Taiwan. Pada penelitian Hajare *et al.* (2016) yang dilakukan pada siswa-siswi SMA juga memiliki kecenderungan prevalensi gizi lebih pada siswa perempuan lebih tinggi (6,53%) dibandingkan pada siswa laki-laki (5,31%). Kecenderungan siswa mengalami prevalensi gizi lebih dan obesitas tersebut disebabkan karena faktor kebiasaan dan gaya hidup serta menurunnya aktivitas fisik pada siswa. Secara lengkap data status gizi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

### Perilaku Hidup Sehat

Hasil penelitian secara keseluruhan prevalensi status gizi pada siswa SMK N Pringkuku menunjukkan hanya 58,18% siswa dengan prevalensi status gizi normal, 25,44% siswa mengalami prevalensi gizi kurang dan sisanya mengalami gizi lebih dan obesitas. Kondisi status gizi pada siswa dan secara umum dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan

dan perilaku hidup sehat. Data penelitian terhadap responden siswa dideskripsikan pada Gambar 2. grafik perilaku hidup sehat responden. Pada grafik dideskripsikan beberapa perilaku yang dilakukan oleh siswa-siswi antara lain pola makan 3 kali dalam sehari (sebanyak 72%), kebiasaan sarapan (74%), pernah menjalani diet (14%), pengontrolan berat badan setiap bulan (7%), dan kebiasaan minum putih. Pada penelitian yang dilakukan oleh Perdana & Hardinsyah (2013) terkait dengan kebiasaan sarapan pada anak-anak di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari separuh (69.6%) responden anak Indonesia masih belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang dari segi jenis, jumlah dan mutu sarapan.

Perilaku makan yang tidak baik tersebut juga akan membawa dampak pada prevalensi status gizi. Penelitian yang dilakukan pada remaja di kota Pekanbaru sebanyak 60,9% melakukan perilaku makan yang tidak baik berpengaruh terhadap status gizi (Pujiati *et al.* 2015). Selain itu peningkatan konsumsi gula dan lemak serta penurunan aktivitas fisik pada anak-anak karena lebih banyak menonton TV, bermain computer dan HP mendorong kecenderungan meningkatnya prevalensi obesitas pada anak-anak (Chou & Chen 2017).



Gambar 2. Grafik perilaku hidup sehat pada siswa SMK N Pringkuku

Tabel 2. Hubungan Prevalensi Status Gizi dengan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N %	Prevalensi Status Gizi (%)				P value
		Gizi kurang	Gizi Normal	Gizi lebih	Obesitas	
Laki-laki	21,82	41,67	50	8,33	0	0,043
Perempuan	78,18	20,9	60,5	11,66	7	

\*nilai *pearson correlation* 0,274\*

## KESIMPULAN

Hasil penelitian status gizi pada siswa siswi SMK N Pringkuku Kab. Pacitan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat siswa dengan status gizi kurang sebanyak 25,44%, sebanyak 10,91% dan 5,45% dengan status gizi lebih dan obesitas kondisi tersebut berhubungan dengan jenis kelamin. Secara umum kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi makan dalam sehari menunjukan 72,09% siswa berperilaku makan baik, sedangkan 27,91% siswa berperilaku makan tidak baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo atas dukungan secara pendanaan pada kegiatan penelitian yang dilakukan melalui skema pendanaan internal Universitas Kompetitif Bidang Ilmu 2017.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. 2016. *Data Penduduk Indonesia*, Available at: <http://www.bps.go.id>. [Diakses Januari 2017].
- Chou L dan Chen M. 2017. Influencing Factors of the Body Mass Index of Elementary Students in Southern Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(220): 1–11.
- Cyril S, Halliday J, Green J and Renzaho AMN. 2016. Relationship between body mass index and family functioning, family communication, family type and parenting style among African migrant parents and children in Victoria, Australia: a parent-child dyad study. *BMC Public Health*, 16(707): 1–10. Available at: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3394-1>.
- Hajare ST, Deoke AR & Saoji PA. 2016. Life style profile of High School students and its association with Body Mass Index in Nagpur city, Central India. *Indian Journal Of Community Health*, 28(3): 3–

8.

- Ilham, Oktorina S & As'at MRH. 2017. Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jof Health Science and Prevention*, 1(2): 97–106.
- Kementerian Kesehatan. 2016. Situasi Gizi di Indonesia. Infodatin Kemenkes RI.
- Perdana F & Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *J Gizi dan Pangan*, 8(1): 39–46.
- Pujiati, Arneliwati & Rahmalia, S., 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2(2), p.1345-.
- Rada C. 2016. Body Mass Index and Eating Habits in Young Adults from Romania. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5): 42–50.
- Restuti AN & Susindra Y. 2016. Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. In Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN Tahun 2016. pp. 74–80.
- Seprianty V, Tjekyan RMS & Thaha MA. 2015. Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1): 129–134.
- Wattimena RH & Defi IR. 2017. Correlation between body mass index, gender, and skeletal muscle mass cut off point in Bandung. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 5(2): 47–51.
- WHO. 2015. World Health Organization (WHO) [Internet]. BMI classification. Available at: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html).