

STATUS GIZI DITINJAU DARI PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI MARABAHAN 2 KABUPATEN BARITO KUALA

Muhammad Alfian Noor, Mita Erliana, Ramadhan Arifin
PSPJ JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Iyankabes697@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan pengetahuan peserta didik tentang pola hidup sehat, peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dengan menggunakan instrumen angket dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah populasi 419 orang dan sampel berjumlah 35 orang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian status gizi peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah sampel 35 (100%) orang dengan status gizi baik. Hasil angket pengetahuan pola hidup sehat jumlah sampel 35 orang peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala, kategori sangat baik 0 (0%) orang, kategori baik 18 (51%) orang, kategori cukup 17 (49%) orang, kategori kurang baik 0 (0%) orang, kategori tidak baik 0 (0%). Kesimpulan hasil penelitian status gizi ditinjau dari pengetahuan pola hidup sehat peserta didik Sekolah Dasar Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah sampel 35 (100%) orang dengan status gizi baik. Sedangkan pengetahuan pola hidup sehat peserta didik Sekolah Dasar Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan dapat disimpulkan dalam kategori baik.

Kata kunci: Status gizi, Pengetahuan pola hidup sehat, peserta didik.

ABSTRACT

The study aims to determine nutritional status and knowledge of students about healthy lifestyles, students Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala. This research method is descriptive research. By using a questionnaire instrument and measurement. The population in learners Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala with the population 419 people and the research sample 35 people. Sampling techniques with purposive sampling techniques. The Student research results nutritional status of students Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala with a sample of 35 (100%) people with good nutritional status The results of a healthy lifestyle knowledge questionnaire the number of samples of 35 students Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala, very good category 0 (0%), good category 18 (51%) people, enough categories 17 (49%) students, less good categories (0%) and not good category 0 (0%). The conclusion from the results Nutritional status in terms of students' healthy lifestyle knowledge Sekolah Dasar Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala with good nutritional status. While knowledge of healthy lifestyles of students Sekolah Dasar Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala with good categories.

Keywords: Nutritional status, Knowledge of healthy lifestyles, students.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar agar menghasilkan ilmu yang bermanfaat bagi masyarakat yang dapat ilmunya digunakan dalam kehidupan sehari-hari baik bermasyarakat dan bernegara. Pedoman pendidikan biasanya tidak jauh dari kehidupan beragama yang menyesuaikan dengan aturan-aturan yang berlaku di agama, agar mewujudkan masyarakat yang memiliki akhlak dan budi pekerti yang baik.

Gizi adalah asupan yang dikonsumsi baik berupa makanan atau minuman yang dicerna didalam tubuh guna menghasilkan energi agar menunjang aktivitas sehari-hari yang biasanya memerlukan kegiatan fisik maupun pikiran. Didalam gizi terdapat unsur-unsur yang membedakan kandungan-kandungan yang ada dalam makanan atau minuman. Unsur-unsur gizi yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Karbohidrat biasanya terdapat pada makanan yang jadi makan pokok masyarakat, seperti nasi atau beras, gandum, jagung, sagu, dan lain-lain tergantung daerah masing-masing. Sementara protein biasanya terdapat pada susu, telur, kacang-kacangan, ikan, dada ayam, daging sapi dan masih banyak lagi. Sedangkan lemak biasanya sering dijumpa pada produk-produk minyak goreng yang ada dipasaran. Sedangkan vitamin dan mineral biasanya terdapat pada sayuran, buah-buahan, telur, sereal, susu dan sebagainya.

Status gizi adalah status dimana seseorang memiliki gizi yang baik atau seimbang dengan seseorang yang kurang gizi. Status gizi seseorang dapat dilihat atau diukur dengan melihat kondisi fisik

seseorang contohnya berat badan. Biasanya orang dengan berat badan ideal memiliki status gizi yang lebih baik daripada orang kurus atau orang gemuk.

Berperilaku hidup sehat salah satu hal penting untuk mewujudkan kondisi lingkungan yang sehat, terutama untuk anak-anak usia dini karena masih dalam pertumbuhan dan perkembangan (Effendi dan Riza, 2005). Hal-hal yang biasa dilakukan dalam berperilaku hidup sehat salah satunya mencuci tangan namun dalam masyarakat kita, masih belum terbiasa dalam melakukannya. (Sibuea, 2008).

Belum pernah dilakukan pendataan status gizi dan belum ada data pengetahuan tentang pola hidup sehat peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kab. Barito Kuala.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti membuat penelitian dengan judul "Status Gizi Ditinjau Dari Pengetahuan pola hidup sehat peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kab. Barito Kuala".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif menurut Sugiyono (2017:35) adalah: "Metode penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui keberadaan variable mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain. Dengan tes pengukuran dan pengisian angket.

Subjek Penelitian

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah 257 orang.

Sampel

Proses pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 35 orang peserta didik.

Kriteria pertimbangan pengambilan sampel adalah sebagai berikut;

- (1) Jenis kelamin laki - laki dan perempuan berusia 10-12 tahun,
- (2) Bersedia menjadi sampel
- (3) Mendapat persetujuan dari wali peserta didik

Instrumen Penelitian

1. Instrumen untuk mengukur status gizi dengan mengukur tinggi badan (cm) dengan stadiometer dan untuk mengukur berat badan (kg) dengan timbangan badan. Hasil dari pengukuran dihitung persentase capaian BB standar berdasarkan tinggi badan yang selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6-17 Tahun (DjokoPekik Irianto, 2006: 80). Selanjutnya hasilnya dikonsultasi dengan tabel berat badan menurut tinggi badan untuk mengetahui status gizi setiap siswa. Tabel Berat Badan Standard Menurut Jenis Kelamin. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu $>90\%$ = baik, gizi $81\%-90\%$ = gizi kurang, dan $\leq 80\%$ = gizi buruk.

2. Untuk mengetahui pola hidup sehat dengan menggunakan angket. Angket dibuat berdasarkan komponen teori pola hidup sehat dan selanjutnya dibuat indikator. Adapun indikator terdiri dari :

- a. Pola Makan
- b. Pengetahuan Kesehatan dan Kebersihan diri
- c. Pengetahuan Kebersihan Lingkungan
- d. Pengetahuan Kegiatan dan Olahraga
- e. Pola Istirahat

Persentase pengkategorian data menurut Suharsimi Arikunto (2010) dalam Metodologi penelitian Unila (2019: 36) sebagai berikut .:

Nilai	Kategori
90 - 100%	Sangat Baik
80 - 89 %	Baik
65 - 79 %	Cukup
55 - 64 %	Kurang Baik
0 - 54 %	Tidak Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. status gizi peserta didik pada tabel di atas Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah sampel 35 (100%) orang dengan status gizi baik.
2. Hasil distribusi angket pada tabel di atas dengan jumlah sampel 35 orang peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala, kategori sangat baik 0 (0%), kategori baik 18 (51%) orang, ketegori cukup 17 (49%) orang,

kategori kurang baik 0 (0%) dan kategori tidak baik 0 (0%).

Berdasarkan data hasil penelitian status gizi peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala sebanyak 35 orang sampel dengan dengan persentase 100% berstatus gizi baik. Keadaan status gizi "Baik" mungkin dikarenakan orang tua peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala telah mengerti bahwa peran gizi yang terpenuhi atau tercukupi bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Orang tua peserta didik tidak terpengaruh dengan merek dagang atau harga akan tetapi lebih kepada tercukupinya asupan gizi bagi anak-anaknya.

Hasil angket pengetahuan pola hidup peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala kategori sangat baik 0 (0%), kategori baik 18 (51%) orang, ketegori cukup 17 (49%) orang, kategori kurang baik 0 (0%) dan kategori tidak baik 0 (0%). Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pengetahuan pola hidup peserta didik Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 Kabupaten Barito Kuala berada pada kategori baik. Kategori baik merupakan hasil dari pengetahuan dan pemahaman peserta didik tentang pola hidup sehat. Demikian juga dengan status gizi yaitu baik, merupakan hasil dari pengetahuan, pemahaman dan penerapan pola hidup sehat yang diterapkan oleh peserta didik selama ini.

SARAN

1. Bagi peserta didik dengan status gizi yang dikatakan baik harus selalu dijaga agar tidak terjadi penurunan

dalam status gizi. Dan dapat menerapkan pola hidup sehat di sekolah, di rumah dan di lingkungan masyarakat.

2. Bagi guru Penjasorkes untuk selalu memperhatikan kondisi status gizi peserta didik dan selalu mengingatkan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi baik dan juga memantau peserta didik dengan melakukan kegiatan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan setiap 3 bulan sekali. Dan memberikan contoh pola hidup sehat di lingkungan sekolah.
3. Bagi sekolah agar memfasilitasi kegiatan-kegiatan untuk memotivasi peserta didik tentang status gizi dengan memperhatikan kantin-kantin yang ada agar menyediakan menu-menu sehat dan juga memperhatikan kebersihan. Sekolah diharapkan dapat menyiapkan tempat pembuangan sampah dan tempat cuci tangan yang standar baik dan jumlah yang memadai.
4. Bagi orang tua atau wali peserta didik hendaknya lebih memperhatikan dan meningkatkan lagi asupan makanan yang bergizi dan membiasakan peserta didik untuk menerapkan pola hidup sehat.
5. Bagi peneliti lain agar dapat melakukan penelitian sejenis dengan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta: Terbitan Depdiknas.

- Effendi, L dan Riza Umami. 2005. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada SD Negeri Cikeusal Kidul 01 Ketanggungan Jawa Tengah Tahun 2004. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Muhammadiyah Jakarta. p : 1; 169.
- Sibuea, D. 2007. *Raih Hidup Sehat dengan Cuci Tangan Pakai Sabun-Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS)*. <http://www.promosikesehatan.com/?act=article&id=424>. Last update 2007 (25 Oktober 2008)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.