

Survey Status Gizi saat Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Gudo

Ilmul Ma'arif¹, Faizatul Mahfud²

¹ Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia.

² Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia.
Email: ma87arif@gmail.com¹, faizatulmahfud81@gmail.com²

Info Artikel

Kata Kunci:

Status Gizi, Pandemi COVID-19

Keywords:

Nutritional Status, COVID-19
Pandemic

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Gudo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan Survey. Penelitian ini dilakukan di SDN Se-Kecamatan Gudo. Sampel dalam penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo yang berjumlah 150 siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo dengan kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%), kategori normal sebanyak 46 siswa (30,7%), kategori berat badan lebih sebanyak 15 siswa (10%) dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa (1,3%) dengan keseluruhan jumlah siswa 150 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 85 siswa dan jumlah siswa perempuan sebanyak 65 siswa, dari data tersebut diketahui bahwa status gizi seluruh siswa kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo sebagian besar pada kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%). Berdasarkan hasil perhitungan status gizi siswa SDN se-kecamatan Gudo masuk kategori kurus.

Abstract

This study aims to find out the Nutritional Status During the Covid-19 Pandemic in Students of State Elementary Schools in Gudo District. The research method used in this study is a descriptive method with a Survey approach. This research was conducted at SDN Se-Gudo Subdistrict. The sample in the study used was a class VI student of SDN Se-Subdistrict Gudo which amounted to 150 students. The results showed that the nutritional status of students in class VI of SDN Se-Subdistrict Gudo with a thin category as many as 87 students (58%), the normal category as many as 46 students (30.7%), the weight category was more than 15 students (10%) and the obesity category was 1 student (1.3%) with a total of 150 students consisting of male students as many as 85 students and the number of female students as many as 65 students. From the data, it is known that the nutritional status of all students of class VI of SDN Se-Subdistrict Gudo is mostly in the thin category as many as 87 students (58%). Based on the results of calculating the nutritional status of SDN students in Gudo sub-district, it is included in the skinny category.

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:
STKIP PGRI Jombang
E-mail: ma87arif@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembangunan suatu bangsa dipengaruhi kualitas oleh sumber daya manusia (SDM),

salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang

diperlukan untuk dapat melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005). Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, prasekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Heath et al., 2005). Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh.

Dengan munculnya coronavirus ini menjadi kendala bagi semua kalangan di dunia dan ini juga merupakan ancaman bagi kesehatan manusia, Termasuk dalam dunia pendidikan, hal ini juga sangat juga berdampak yang sangat luar biasa. Dampak pandemic Covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak. (Fredy et al., 2020). Ancaman pandemi Covid-19 dan berbagai situasi yang muncul di masyarakat akibat kebijakan dan tindakan yang diambil Pemerintah. Untuk menjaga kondisi agar selalu Kondusif maka pemerintah memberikan perintah untuk mengurangi kegiatan diluar rumah untuk menekan tingkat penyebaran Covid-19, keputusan ini mempengaruhi banyak lapisan masyarakat terutama pada anak-anak sekolah yang di liburkan selama pendemi Covid-19 berlangsung, aktivitas rutin yang dilakukan seperti olahraga dan aktivitas gerak yang sering dilakukan di sekolah dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi pembelajarannya melakukan aktivitas gerak terhenti dan membuat aktivitas para siswa menurun yang akan berdampak pada kondisi pertumbuhan fisik mereka.

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa sekolah akan mengalami proses percepatan pada umur 10-12 tahun, pertambahan berat badan pertahunnya sampai 2,5kg. Aktivitas pada anak usia sekolah semakin tinggi dan memperkuat kemampuan motoriknya (Taras, 2005).

Tahapan usia anak sekolah dasar merupakan tahap tumbuh kembang yang sangat penting sehingga memerlukan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk bekal perkembangan menjadi remaja yang produktif, sehat dan cerdas. Oleh karena itu usia Sekolah Dasar

dapat dijadikan sebagai media pembawa perubahan bagi pembentukan perilaku gizi bagi dirinya sendiri dan keluarga. Upaya peningkatan status gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas hakekatnya harus dimulai sedini mungkin, salah satunya anak usia sekolah. Siswa sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan status gizi (Calderón, 2002; Choi et al., 2008).

Sebagai salah satu bentuk usaha perbaikan status gizi dengan memberikan pengetahuan terhadap anak-anak yang dalam hal ini adalah anak usia Sekolah Dasar, Pemenuhan gizi yang seimbang memiliki berbagai manfaat yang sangat baik bagi anak bukan hanya peran sebagai pembentukan fisik yang ideal saja tetapi juga memberikan sumber tenaga sebagai penunjang aktivitas anak. Anak – anak yang mengalami kekurangan gizi akan terlihat lemas, kurang bersemangat dan pasif, tentunya hal ini dapat mengganggu kegiatan pembelajaran anak sehingga tidak dapat berjalan secara maksimal.

Resiko kegemukan dan obesitas yang terjadi pada anak usia Sekolah Dasar berkaitan erat dengan pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan. Makanan cepat saji (*Junk-/Fastfood*) yang semakin marak menjadi faktor pemicu terhadap buruknya status gizi dan kesehatan (Kusuma et al., 2019). Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktivitas yang dilakukan cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidak seimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizil lebih maupun gizi kurang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan Survey. Metode survey merupakan metode penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Populasi dan sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VI, SDN Se-kecamatan Gudo dengan jumlah siswa sebanyak 598 peserta didik dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25% dari

populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 598 siswa. Jadi perhitungannya $25\% \times 598 = 150$, jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 150 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dikonsultasikan berdasarkan kategori perhitungan indeks berat badan menurut tinggi badan pada anak usia 6-17 tahun. Pelaksanaan pengukuran berat badan adalah sebagai berikut:

- Testi berdiri tanpa alas kaki
- Testi berdiri tegak pada timbangan
- Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg)

Pelaksanaan pengukuran tinggi badan:

- Testi berdiri membelakangi tiang pengukur

- Testi berdiri tegak dengan posisi kaki rapat juga kepala dan badan rapat dengan tiang
- Alat ukur ditarik sampai menyentuh kepala
- Pengukuran dicatat dengan satuan centimeter (cm)
- Berat Badan Relatif

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

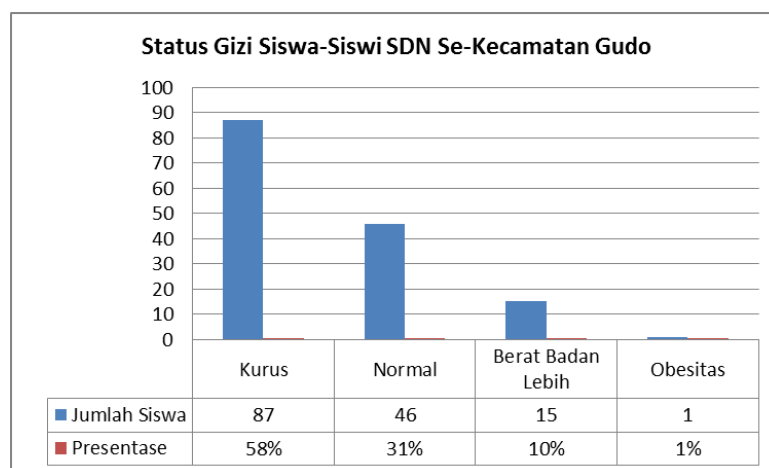
P: Presentase

F: Frekuensi

N: Jumlah Seluruh Siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan tentang pengukuran status gizi siswa dengan pengukuran tinggi badan (TB) Dan berat badan (BB) SDN Se-Kecamatan Gudo. Berikut ini data hasil penelitian sebagai berikut :



Grafik 1. Status Gizi Siswa-siswi

Berdasarkan garfik di atas dapat diketahui bahwa status gizi siswa-siswi kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo dengan kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%), kategori normal sebanyak 46 siswa (30,7%), kategori berat badan lebih sebanyak 15 siswa (10%) dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa (1,3%) dengan keseluruhan jumlah siswa 150 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 85 siswa dan jumlah siswa perempuan sebanyak 65 siswa, dari data tersebut diketahui bahwa status gizi seluruh siswa kelas VI SDN Se-

Kecamatan Gudo sebagian besar pada kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%).

Penelitian status gizi pada dasarnya proses pemeriksaan keadaan gizi dengan mengumpulkan data penting yang bersifat objektif maupun subjektif, kemudian dibandingkan dengan data baku yang tersedia yang bertujuan untuk menggambarkan dan menentukan status gizi. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang biasa digunakan untuk mengukur status gizi. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang dipilih dengan

baik dapat memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang anak. Sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi tidak dipilih dengan baik dapat menghambat tumbuh dan berkembang anak.

Dimasa pandemi covid-19 siswa melakukan pembelajaran daring sehingga berdampak pada kurangnya aktivitas gerak yang biasanya dilakukan di sekolah sehingga siswa rentan kondisi tubuh menjadi obesitas, kondisi tersebut terjadi karena kurangnya adanya pemenuhan gizi yang tidak baik atau tidak seimbang akan dapat meningkatkan resiko penyakit, sangat dianjurkan menjaga pola hidup sehat dengan gizi seimbang pada masa pandemi. Pada masa pandemi manfaat status gizi seimbang salah satunya dapat menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, menurut Gurinovic, et. al. (2017) status gizi diartikan sebagai kondisi kesehatan individu yang dapat dipengaruhi oleh asupan dan pemanfaatan zat gizi. Pembagian kategori status gizi dibagi menjadi 4 kategori yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Seseorang membutuhkan asupan gizi yang berbeda sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas, dan berat badan. Maka karena itu, penting untuk mempertahankan status gizi anak.

Ketersediaan pangan di rumah tangga dan pengetahuan orang tua terhadap pemilihan bahan makanan alternatif yang terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi (Beck, 2000). Saat adanya Pandemi covid-19 pada berdampak buruk sehingga menimbulkan beberapa krisis termasuk ekonomi. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi gizi yang dapat memicu potensi gizi buruk pada anak. Maka diperlukan kerjasama dalam menjaga status gizi pada masa pandemi agar masalah kurang gizi buruk tidak meningkat.

Dampak kurang gizi pada anak dapat mempengaruhi tumbuh berkembang dalam kurun waktu yang lama. karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk

pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan. Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidak seimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan dikeluarga, pola pengasuh anak-anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan keterampilan keluarga serta tingkat pendapatan keluarga (Mukherje et al, 2008). Pertumbuhan pada badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memperhatikan asupan gizi anaknya (Almatsier, 2006).

Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidak seimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan dikeluarga, pola pengasuh anak-anak dan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Anak yang kurang gizi mudah

mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal (Gibney, 2009). Perkembangan anak sangat penting ditunjang gizi yang baik, tetapi gizi saja tidak cukup, rangsangan juga diperlukan untuk pematangan fungsi tubuh, pemberian makanan maupun stimulasi yang efektif hanya mungkin diperoleh anak jika ibu atau pengasuh mempunyai pengetahuan, sikap, dan motivasi yang berkenaan dengan pemberian makanan dan stimulasi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo dengan kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%), kategori normal sebanyak 46 siswa (30,7%), kategori berat badan lebih sebanyak 15 siswa (10%) dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa (1,3%) dengan keseluruhan jumlah siswa 150 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 85 siswa dan jumlah siswa perempuan sebanyak 65 siswa, dari data tersebut diketahui bahwa status gizi seluruh siswa kelas VI SDN Se-Kecamatan Gudo sebagian besar pada kategori kurus sebanyak 87 siswa (58%).

REFERENSI

- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Beck, M. (2000). *Ilmu Gizi dan Diet*. (terj.). Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta
- Calderón, V. A. (2002). Assessment of Physical Education Time, and After-School Outdoor Time in Elementary, and Middle School Students in South Mexico City: The Dilemma Between Physical Fitness, and The Adverse Health Effects of Outdoor Pollutant Exposure. *Archives of Environmental Health*, 57 (5)
- Choi, E.S., et al. (2008). A Study on Nutrition Knowledge, and Dietary Behavior of Elementary School Children in Seoul. *Nutrition Research and Practice*, 2(4): 308- 316
- Depkes RI. (2005). *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar, dan Madrasah*

Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat

- Fredy, F., Prihandoko, L. A., & Anggawirya, A. M. (2020). The Effect of Learning Experience on the Information Literacy of Students in the Ri-Png Border During Covid-19 Period. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(10), 171-180.<http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v7i10.2067>
- Gibney, M. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Gurinovic, et. al. (2017). Status Gizi Kesehatan Individu yang Dapat Dipengaruhi Oleh Asupan dan Pemanfaatan Zat Gizi.
- Heath., Deanne, L. & Panaretto, S.K. (2005). Original Article Nutrition Status of Primary School Children in Townsville. *Aust. J. Rural Health*, 13: 282–289
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186–195. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.607>
- Mukherjee., Maj, R., Chaturvedi, L.S.C., Bhalwar, C.R. (2008). Determinants of Nutritional Status of School Children. *MJAFI*, 64(3): 227-231
- Taras, H. (2005). Nutrition, and Student Performance at School. *Journal of School Health*, 75 (6).