

## Pengukuran Berat Badan Berdasarkan Tinggi Badan sebagai Penentu Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dirgantara

Firdayanti Tafonao<sup>1</sup>, Resniat Telaumbanua<sup>2</sup>, Ahmad Dadang Supriadi<sup>3</sup>,  
Nina Nurhasanah<sup>4</sup>, Ahmad Samudra<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Kesehatan Sumatera Utara, <sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar,  
<sup>4</sup>Universitas Esa Unggul, <sup>5</sup>Universitas Semarang

Jl. Jamin Ginting. No. 21, Lau Cih, Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara  
20137<sup>1,2</sup>, Jl. Tamalate No.1. Tidung, Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan<sup>3</sup>,  
Jl.Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510<sup>4</sup>, Jl. Soekarno-Hatta Tlogosari,  
Semarang 50196<sup>5</sup>

[Firdayanti.tafonao99@gmail.com](mailto:Firdayanti.tafonao99@gmail.com)<sup>1</sup>, [telresniat@gmail.com](mailto:telresniat@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[ahmaddadang186@gmail.com](mailto:ahmaddadang186@gmail.com)<sup>3</sup>, [nina.nurhasanah@esaunggul.ac.id](mailto:nina.nurhasanah@esaunggul.ac.id)<sup>4</sup>,  
[ahmadsamudra78@gmail.com](mailto:ahmadsamudra78@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstract

*Students become agents of empowerment after changes that play a role in the physical and non-physical development of a nation which is then supported by one of its functions as agents of change. With the MBKM program, the Merdeka Batch 2 Student exchange, the functions of these students can implement, create a change for society. Objective: to increase knowledge in the field of nutrition and health through measuring body weight and educating students. Method: The measurement of nutritional status is carried out by measuring body weight and then calculating the Z score based on age and comparing it to WHO standards 2005. Conclusion: Nutrition programs in groups of school children has a broad impact not only on the current aspects of health, nutrition and education but also directly affects the quality of human resources in the future.*

**Keywords:** *body weight, elementary school, nutritional status.*

### Abstrak

Mahasiswa menjadi agen pemberdayaan setelah perubahan yang berperan dalam pembangunan fisik dan non fisik sebuah bangsa yang kemudian ditunjang dengan salah satu fungsinya sebagai *agent of change*. Dengan adanya program MBKM pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 2 fungsi mahasiswa tersebut dapat mengimplementasikan, mewujudkan suatu perubahan bagi masyarakat. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan bidang kesehatan dan gizi melalui pengukuran berat badan dan edukasi pada siswa-siswi, Metode: data yang didapat menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang pelaksanaanp pengukuran status gizi dilakukan dengan cara mengukur berat badan kemudian dilakukan perhitungan Z Score berdasarkan umur dan dibandingkan dengan baku standar WHO 2005. kesimpulan: Program-program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini, tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

**Kata kunci:** berat badan, sekolah dasar, status gizi.

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Mahasiswa juga dianggap sebagai kaum intelektual atau kaum cendekiawan oleh masyarakat. Selain itu mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa, terutama dalam dunia pendidikan.

Bukan zamannya lagi mahasiswa untuk sekedar menjadi pelaku pasif atau menjadi penonton dari perubahan sosial yang sedang dan akan terjadi tetapi mahasiswa harus mewarnai perubahan tersebut. Mahasiswa harus menjadi agen pemberdayaan setelah perubahan yang berperan dalam pembangunan fisik dan non fisik sebuah bangsa yang kemudian ditunjang dengan fungsinya sebagai *agent of change*. Dengan adanya program MBKM pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 2 fungsi mahasiswa tersebut dapat mengimplementasikan untuk mewujudkan perubahan yang menjadi kebanggaan mahasiswa.

Dengan adanya kontribusi sosial ini bagian dari kegiatan program pertukaran mahasiswa maka kami memiliki ide ingin melakukan peningkatan dibidang pengetahuan gizi dan kesehatan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta edukasi pada siswa.

Kualitas anak-anak Indonesia merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang dan menjadi generasi penerus pembangunan negara serta investasi Indonesia menuju negara maju yang dapat diperhitungkan di tingkat global.

Salah satu penentu negara ini memiliki investasi sumber daya manusia yang berkualitas adalah pertumbuhan dan perkembangan anak-anak Indonesia. Terbentuknya SDM yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi dan tercapainya status gizi optimal.

Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dikarenakan anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi. Kurangnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi mereka. Rendahnya status gizi anak sekolah akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang padahal anak sekolah merupakan generasi penerus dan pembawa perubahan bagi bangsa dan negara di masa depan. Menurut Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 status gizi anak usia 5 -12 tahun berdasarkan pada IMT/U di Indonesia didapat prevalensi kategori kurus berada pada angka 9,2 % yang terdiri dari 2,4 kategori sangat kurus dan 6,8 kategori kurus. Tidak hanya kategori kurus saja yang dipermasalahkan kategori kegemukan di Indonesia juga demikian prevalensi kegemukan di Indonesia menginjak angka 20% yang terdiri dari gemuk sebesar 10,8% dan 9,2 masuk kategori obesitas. Dapat dilihat dari data hasil riset tersebut bahwa permasalahan status gizi yang dialami anak usia 5-12 di Indonesia cukup tinggi, jika dibiarkan terus menerus tanpa adanya perbaikan gizi maka permasalahan gizi di Indonesia akan cukup fatal. Usia 5-12 tahun merupakan masa yang sudah terlepas dari masa balita, masa tersebut dinamakan masa anak-anak. Masa anak-anak merupakan usia yang masuk dalam dunia

pendidikan Sekolah Dasar (SD), pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak cukup pesat. Menurut Nagari & Nindya (2017:191). Untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang optimal dibutuhkan upaya yang optimal pula salah satunya dengan memberikan asupan zat gizi yang cukup. Pendapat tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, dkk (2021:246) yaitu perkembangan tubuh serta aktifitas gerak yang dilakukan oleh anak disetiap harinya tentu juga dipengaruhi oleh status gizi. Usia anak-anak memang sangat membutuhkan gizi yang cukup, karena pada usia tersebut motorik anak sudah mulai disalurkan lewat aktifitas gerak yang cukup aktif. status gizi pada usia sekolah dasar dapat dijadikan sebagai tanda penentu utama status gizi

intelegensi dan kapasitas otak seseorang sangat dipengaruhi dan berhubungan erat dengan faktor gizi pada masa awal kehidupan. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuannya berada dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi. Anak-anak yang kurang gizi mudah lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran. Akibat kurang gizi pada proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum yakni kurangnya makanan dalam kuantitas dan kualitas menyebabkan gangguan pada proses-proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari survey ketidak kelayakan sekolah untuk dilakukan perubahan konstruksi gedung sekolah yang dimulai pada tanggal 5 -17 Desember 2022. Kegiatan dimulai dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia sekolah kelas 1 s/d 6. Jenis penelitian yang dipilih dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:7) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang

didalamnya terdapat angka- angka sebagai data penelitiannya. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui atau mendeskripsikan gambaran terkait status gizi siswa SD Dirgantara kelas 1 s/d 6. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 s/d 6 SD Negeri Dirgantara. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada kegiatan ini berbentuk tes pengukuran antropometri menggunakan Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada usia 5-18 tahun yang didalamnya terdapat indikator pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan umur atau usia (U) serta alat yang digunakan dalam pengukuran tersebut menggunakan timbangan dan mikrotoa (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020:5)

Dari jumlah populasi yang ada, didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden sebesar 80 siswa. pengukuran berat badan dilakukan oleh mahasiswa kesehatan jurusan gizi dari institut kesehatan sumatera utara dan mahasiswa keperawatan dari universitas prima Indonesia dan pencatatan berat badan dilakukan oleh mahasiswa universitas negeri Makassar. Pengukuran status gizi dilakukan dengan cara mengukur berat badan kemudian dilakukan perhitungan Z Score berdasarkan umur dan dibandingkan dengan baku standar WHO 2018. Alat dan Bahan yang digunakan pada kegiatan pengukuran status gizi ini antara lain:

Timbangan Injak Digital



Gambar1. Timbangan Injak Digital

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang telah dilakukan pada siswa dan siswi SD Negeri Dirgantara didapatkan jumlah sampel sebesar 80 siswa yang terdiri dari siswa kelas 1 s/d 6.

Jenis kelamin	Jumlah	Frekuensi(%)
Perempuan	39	48,8%
Laki-laki	41	51,2%
Total	80	100%

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel yang telah disajikan di atas didapatkan jumlah responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 41 orang (51,2%), sedangkan anak yang berkelamin perempuan berjumlah 39 orang (48,8%).

Kategori	Jenis Kelamin				Jumlah	Persentase
	L	%	P	%		
Gizi Buruk	0	0%	0	0%	0	0%
Gizi Kurang	5	15%	3	4%	8	10%
Normal	25	76%	35	75%	60	75%
Gizi Lebih	1	3%	6	15%	7	9%
Obesitas	2	6%	3	6%	5	6%
Total	33	100%	47	100%	80	100%

Tabel 2. Status Gizi Siswa-Siswi SD Negeri Dirgantara

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa persentase tertinggi yaitu pada kategori status gizi normal dengan jumlah persentase 75% dan persentase terendah pada kategori obesitas dengan jumlah persentase 6% dan gizi buruk sebesar 0%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa gambaran status gizi siswa-siswi kelas 1 s/d 6 SD Negeri Dirgantara mayoritas masuk dalam kategori normal. Dari tabel di atas juga dapat dilihat perbedaan gambaran status gizi pada kategori gizi lebih antara laki-laki dan perempuan. Kategori status gizi lebih paling tinggi dimiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 15% dibandingkan jenis kelamin laki-laki yang hanya 3%. Hal ini bisa dilihat dari

pengamatan secara visual yang dilakukan oleh peneliti ketika melakukan penelitian bahwa secara umum anak jenis kelamin perempuan tampak lebih gemuk dari pada jenis kelamin laki-laki. Lestari (2017:6) dalam penelitiannya mengatakan bahwa pada usia sekolah dasar pertumbuhan anak jenis kelamin perempuan lebih cepat dibandingkan dengan jenis laki-laki. Massa lemak perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki bahkan perbedaan massa lemak tersebut mulai terjadi pada tahap janin, hanya saja perbedaan tersebut akan tampak lebih jelas ketika memasuki usia pubertas.



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan Siswa-Siswi



Gambar 3. Pengukuran Berat Badan Siswi Putri

pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan injak digital. Anak diminta untuk melepaskan alas kaki, kemudian naik keatas timbangan injak kemudian hasil yang didapat dicatat.

## Kesimpulan

Program-program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di

masa mendatang. Dengan memberikan gambaran status gizi siswa diharapkan pihak sekolah dan orangtua siswa lebih meningkatkan kesadaran akan gizi dan kesehatan anak.

### **Daftar Pustaka**

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Yosi Andika Oktavia. "Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri b/U Dan Imt/U Pada Anak di SD." *The 7th University Research Colloquium* , 2018: 449 - 456.

Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. 2020.

Muhamad Ariq Fauzan, Yesi Nurmalasari, Anggun Anggun. "Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 2021: 105-111.

Nina Zuhana, F Fitriyani, Sandi Ari Susiatmi,. "Hubungan Pelaksanaan Perilaku Sehat dengan Status Gizi sebagai Upaya Deteksi Masalah Gizi pada Anak Usia Dini." *The 13th University Research Colloquium 2021*, 2021: 678 - 683.

Rachmanida Nuzrina, Vitria Melani, Putri Ronitawati. "Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Menggunakan Indeks Tinggi Badan Menurut Umur dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur." *Jurnal abdimas*, 2016: 62 - 67.

Yorri Didit Setyadi, Dwi Wulandari, Lutfi Dwi Lestari, Wa Ode Meliasari, Ifit Novita Sari. "Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 sebagai Agent Of Change dan Social Control." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021: 1542-1547.