

## **TINJAUAN STATUS GIZI ANAK LAKI-LAKI UMUR 13, 14 DAN 15 TAHUN**

**Deno Kurniadi<sup>1</sup> , Hastria Effendi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[Denokurniadi26@gmail.com](mailto:Denokurniadi26@gmail.com), [Hastriaeffendi@fik.unp.ac.id](mailto:Hastriaeffendi@fik.unp.ac.id)

### **Abstract**

The problem in this study stems from the unknown nutritional status of boys aged 13, 14 and 15 years in Siulak village, Kerinci regency, Jambi province, no data related to nutritional status, and no research on this matter. This type of research is descriptive. The population in this study were boys aged 13, 14 and 15 years in the Siulak village rush homecoming, totaling 35 people. Sampling in this study was 100% of the existing population, the sample used in this study were boys aged 13, 14 and 15 years in the village of Siulak deras homecoming, totaling 35 people and were taken by total sampling technique. To obtain nutritional status data, measurements of height and weight and age were measured. The results of the study were as follows: 1) Nutritional status of 13 year old boys in Siulak village, including in the Normal category 2) The nutritional status of a boy aged 14 years in the Siulak village, rush back and forth, is included in the Normal category. 3) The nutritional status of the 15 year old boy in the Siulak village, rush back and forth, is included in the Normal category

**Keywords:** Nutritional Status.

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya status gizi anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun desa siulak deras mudik kabupaten kerinci provinsi jambi, tidak adanya data terkait dengan status gizi, serta belum adanya penelitian mengenai hal tersebut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun desa siulak deras mudik yang berjumlah 35 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 100 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun desa siulak deras mudik yang berjumlah 35 orang dan diambil dengan teknik total sampling. Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan serta Umur. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi anak laki-laki umur 13 tahun desa siulak deras mudik termasuk pada kategori Normal. 2) Status Gizi anak laki-laki umur 14 tahun desa siulak deras mudik termasuk pada kategori sangat kurus. 3) Status Gizi anak laki-laki umur 15 tahun desa siulak deras mudik termasuk pada kategori Normal.

**Kata kunci:** Status Gizi.

### **PENDAHULUAN**

Sehat adalah salah satu tujuan pendidikan nasional dan merupakan unsur paling utama yang harus dicapai, tanpa kesehatan yang baik sulit bagi seseorang untuk mengembangkan potensinya. Oleh karena itu memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang sehat baik di lingkungan keluarga,



sekolah maupun masyarakat lainnya yang lebih luas. Tubuh sehat merupakan sesuatu yang diinginkan oleh semua orang, karena dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu faktor pendukung tercapainya pembangunan manusia seutuhnya.

Seperti halnya dengan ketentuan pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan, ekonomi, pertanian dan keamanan dengan harapan supaya tingkat kesehatan penduduk sama dengan negara-negara lain terutama dalam peningkatan kesehatan. Persoalan gizi merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh pemerintah republik Indonesia karena hal ini sangat berpengaruh terhadap sumber daya manusia serta kemajuan suatu negara. Indikasi kesehatan dan gizi yang optimal sangat berpengaruh kepada sumber daya manusia yang merupakan aset nasional yang mendasar dan juga suatu faktor penting untuk kesuksesan pembangunan.

Apabila kecukupan gizi seseorang memenuhi kebutuhannya, maka orang tersebut akan memiliki status gizi yang bagus. Status gizi merupakan salah satu penentu kesehatan seseorang. Maka sebab itu, seharusnya kita mengetahui status gizi yang kita punya, terlebih lagi untuk anak yang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Dan berdasarkan hasil pengamatan singkat yang penulis lihat waktu berada di desa Siulak Deras Mudik Kab.Kerinci Prov.Jambi bahwa postur anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun disana bermacam-macam, menurut penulis mereka ada yang terlalu gemuk, terlalu rendah dan adapula yang terlalu kurus.

Hal ini tentu mempengaruhi kemampuan fisik mereka. Yang terjadi demikian itu dimungkinkan oleh rendahnya status gizi, kurangnya konsumsi makanan bergizi serta rendahnya tingkat pengetahuan ilmu gizi yang didapat oleh mereka baik dari sekolah ataupun dari penyuluhan di masyarakat. Serta hal ini yang membuat penulis ingin melakukan penelitian tentang bagaimana keadaan status gizi anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun di desa Siulak Deras Mudik Kab Kerinci Prov Jambi Berdasarkan beberapa pernyataan di atas maka penulis ingin meneliti mengenai "Tinjauan Status Gizi Anak Laki-Laki Umur 13,14 Dan 15 Tahun Desa Siulak Deras Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi ". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana status gizi anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kecamatan Gunung Kerinci Provinsi Jambi. Dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 oktober 2020 sampai dengan 16 oktober 2020.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang yaitu anak laki-laki usia 13,14 dan 15 tahun desa Siulak Deras Mudik Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Teknik pengambilan sampel memakai teknik total sampling



jadi jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yaitu 35 orang. Instrumen yang dipakai dalam penelitian adalah tes antropometri yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan seseorang.

### HASIL PENELITIAN

#### a. Data Hasil Status Gizi Anak Umur 13 Tahun

Subjek dari penelitian ini berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak laki-laki umur 13 tahun. Kategori status gizi anak umur 13 tahun berjumlah 12 orang terdiri dari lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, normal, gemuk dan obesitas. Rata-rata (mean) = 19,84 standar deviasi = 5,59 nilai terendah (minimum) = 14,08 dan nilai tertinggi (maksimal) = 32,37. Berikut akan ditampilkan table distribusi frekuensi data IMT anak umur 13 tahun

Tabel 1. Table distribusi frekuensi data IMT anak umur 13 tahun

No	Standar nilai IMT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kasifikasi Status Gizi
1	< -3 SD	0	0%	sangat kurus
2	-3 SD sampai dengan < -2 SD	3	25%	kurus
3	-2 SD sampai dengan 1 SD	5	41%	normal
4	>1 SD sampai dengan 2 SD	2	17%	gemuk
5	>2SD	2	17%	obesitas
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi anak umur 13 tahun, dari 12 sampel anak laki-laki 0 orang sangat kurus (0%),3 orang kategorinya kurus (25%), 5 orang kategorinya normal (41%), 2 orang kategori gemuk (17% ) dan 2 orang kategorinya obesitas (17%).

#### b. Data Hasil Status Gizi Anak Laki-Laki Umur 14 Tahun

Subjek dari penelitian ini berdasarkan pengukuran berat badan serta tinggi anak laki-laki umur 14 tahun. Kategori status gizi anak umur 14 tahun sebanyak 12 orang terdiri dari lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, normal,gemuk dan obesitas. Rata-rata (mean) = 18,11 standar deviasi = 3,52 nilai terendah (minimum) = 14,27 dan nilai tertinggi (maksimal) = 26,37. Berikut akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data IMT subjek penelitian anak umur 14 tahun Subjek dari penelitian ini berdasarkan pengukuran berat badan serta tinggi anak laki-laki umur 14 tahun. Kategori status gizi anak umur 14 tahun sebanyak 12 orang terdiri dari lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, normal,gemuk dan obesitas. Rata-rata (mean) = 18,11 standar deviasi = 3,52 nilai terendah (minimum) = 14,27 dan nilai tertinggi (maksimal) = 26,37. Berikut akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

data IMT subjek penelitian anak umur 14 tahun

Tabel 2. Table bentuk tabel distribusi frekuensi data IMT subjek penelitian anak umur 14 tahun

NO	Standar nilai IMT	frekuensi Absolut	frekuensi relatif	Kasifikasi Status Gizi
1	< -3 SD	1	8%	Sangat Kurus
2	-3 SD sampai dengan < -2 SD	3	25%	Kurus
3	-2 SD sampai dengan 1 SD	7	59%	Normal
4	>1 SD sampai dengan 2 SD	0	0%	Gemuk
5	>2SD	1	8%	Obesitas
jumlah		12	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) subjek penelitian dari 12 sampel anak laki-laki 1 orang sangat kurus (8%), 3 orang kategorinya kurus (25%), 7 orang kategorinya normal (59%), orang kategorinya gemuk (0%) dan 1 orang kategorinya obesitas (8%).

c. Data Hasil Status Gizi Anak Umur 15 Tahun

Subjek dari penelitian ini berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi anak laki-laki usia 15 tahun. Kategori status gizi anak umur 15 tahun sebanyak 11 orang terdiri dari lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, normal, gemuk dan obesitas. Rata-rata (mean) = 21,74 standar deviasi = 7,56 nilai terendah (minimum) = 15,59 dan nilai tertinggi (maksimal) = 40,77. Berikut akan ditampilkan tabel distribusi frekuensi data IMT subjek penelitian anak umur 15 tahun

Tabel 3. Tabel distribusi frekuensi data IMT subjek penelitian anak umur 15 tahun

NO	Standar nilai IMT	frekuensi Absolut	frekuensi relatif	Kasifikasi Statu Gizi
1	< -3 SD	0	0%	Sangat Kurus
2	-3 SD sampai dengan < -2 SD	3	27%	Kurus
3	-2 SD sampai dengan 1 SD	5	46%	Normal
4	>1 SD sampai dengan 2 SD	1	9%	Gemuk
5	>2SD	2	18%	Obesitas
JUMLAH		11	100%	

Mengacu pada tabel distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) anak umur 15 tahun, dari 11 sampel anak laki-laki umur 15 tahun, 0 orang sangat kurus (0%), 3 orang kurus (27%), 5 orang kategorinya normal (46%), 1 orang kategorinya gemuk (9%), dan kategori obesitas 2 orang (18%)

## **PEMBAHASAN**

Status Gizi merupakan suatu gambaran gizi yang dipengaruhi oleh asupan makanan serta aktivitas yang dikerjakan oleh seseorang. Asupan makanan juga dipengaruhi oleh senyawa-senyawa yang terdapat di dalam makanan serta sangat dibutuhkan bagi tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sebab itu setiap manusia perlu mengkonsumsi asupan makanan tersebut supaya terpenuhi kebutuhan dasar tubuh. Berdasarkan penjelasan sebelumnya tidak tercukupinya energi disebabkan dari asupan makanan sehingga mengakibatkan orang tersebut kekurangan tenaga untuk beraktivitas, produktifitas kerja menurun. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa Status gizi seseorang bisa berefek pada postur tubuh seseorang. Status gizi yang kurang baik dapat mengakibatkan tingginya kemungkinan terkena penyakit, mudah lelah, malas-malasan, serta mudah ngantuk.

Subjek penelitian ini adalah anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi yang pada dasarnya duduk di bangku Smp dan Sma. Dari hasil diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa status gizi anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi memiliki hasil status gizi pada kategori Normal, meski ada beberapa yang dalam kondisi sangat kurus ataupun sangat gemuk, kebanyakan status gizi mereka normal, hal ini kemungkinan terjadi karena pada dasarnya tempat tinggal anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi berada pada kawasan pertanian yang subur dan unggul akan sumber daya alam seperti SDA sumber daya alam hayati diantaranya adalah sayur- sayuran yang tumbuh dengan subur di wilayah tersebut, jadi orang tua anak tidak sulit untuk memperoleh sayur-sayuran dengan gizi yang tinggi sehingga pemenuhan gizi anak dapat terpenuhi dengan baik.

Dan dari data yang telah dikumpulkan untuk kategori paling banyak kedua pada anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi adalah kategori kurus, ada pun berdasarkan Tanya jawab dan hasil pengamatan peneliti, kemungkinan yang menyebabkan mereka kurus adalah asupan gizi yang tidak seimbang dengan aktifitas fisik yang berlebih, sebab pada umumnya anak-anak di desa Siulak Deras Mudik ini bekerja di kebun untuk membantu orang tua sedangkan konsumsi makanan yang mereka dapat tidak seimbang dengan energy yang dikeluarkan.

Sedangkan untuk anak yang memiliki atau dalam kategori gemuk dan obesitas, hal tersebut terjadi akibat kebiasaan makan mereka yang berlebih serta di selingi dengan aktifitas fisik yang kurang. Dengan data dan penelitian demikian diharapkan anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi bisa menjalani



aktifitas belajar dengan baik serta maksimal serta menjalani aktifitas sehari-hari dengan semangat serta bugar.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang status gizi anak laki-laki umur 13, 14 dan 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi anak laki-laki umur 13 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi termasuk normal. Dimana 0 orang (0%) dalam kategori sangat kurus, 3 orang (25%) dalam kategori kurus, 5 orang (41%) dalam kategori normal, 2 orang (17%) dalam kategori gemuk dan 2 orang (17%) dalam kategori obesitas.
2. Status gizi anak laki-laki umur 14 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi termasuk normal. Dimana 1 orang (8%) dalam kategori sangat kurus, 3 orang (25%) dalam kategori kurus, 7 orang (59%) dalam kategori normal, 0 orang (0%) dalam kategori gemuk, dan dalam kategori obesitas 1 orang (8%).
3. Status gizi anak laki-laki umur 15 tahun Desa Siulak Deras Mudik Kabupten Kerinci Provinsi Jambi termasuk normal. Dimana 0 orang (0%) dalam kategori sangat kurus, 3 orang (27%) dalam kategori kurus, 5 orang (46%) dalam kategori normal, 1 orang (9%) dalam kategori gemuk dan 2 orang (18%) dalam kategori obesitas..

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek. PT Rineka
- Irianto, Djoko Pekik. 2006.panduan gizi lengkap keluarga dan olahraga. Yogyakarta:CV Andi Offset
- Oenzil, fadil. 2015. Gizi Pada Patofisiologi Penyakit Infeksi Dan Defisiensi. Andalas University press
- Peraturan Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang tentang upaya perbaikan gizi.
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Syafrizal & Wilda Wellis. 2008. Ilmu Gizi. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafrizal & Wilda Wellis. 2009. Gizi Olahraga. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Zalfendi dkk. 2011. Gizi Olahraga. Padang : Suka Bina Press

