

PENGUKURAN DAN PENILAIAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SD ISLAM TERPADU AL WAHDAH KENDARI

Sri Rejeki¹, Yulfa Naim², Nur Adriani³, Astrid⁴, Elizyah⁵, Muzdalifah⁶, Mariyanti⁷

^{1,3*} Jurusan Ilmu Dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Halu Oleo, Kendari, 93232
**e-mail: penulis-korespondensi: srirejeki@uho.ac.id*

ABSTRACT

School-age children are still in a period of growth and development, making them vulnerable to nutrition problems. Meeting nutritional intake needs greatly influences a child's nutritional status. Measuring a child's nutritional status is one of the preventive steps to avoid nutrition-related issues. The goal of this community service activity was to assess the nutritional status of school-age children to enable the prevention of nutrition problems. This activity was conducted by measuring height and weight. The results of the measurement and nutritional status assessment of school children at Al Wahdah Integrated Islamic Elementary School in Kendari, based on body mass index (BMI) and gender, showed that 41 children had insufficient nutrition status, 86 children had normal nutrition status, 11 children had excess nutrition status, and 1 child was obese. Parents need to manage their child's nutrient intake and monitor their growth by conducting periodic measurements to prevent nutrition problems in school-age children.

Keyword: *school-age children, body mass index, nutritional status.*

ABSTRAK

Anak usia sekolah masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan rawan terkena masalah gizi. Pemenuhan asupan zat gizi sangat berpengaruh terhadap status gizi anak. Pengukuran status gizi anak merupakan salah satu langkah pencegahan terjadinya masalah gizi. Tujuan kegiatan pengabdian ini dilakukan adalah untuk menentukan status gizi anak sekolah sehingga dapat dilakukan pencegahan timbulnya masalah gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Hasil pengukuran dan penilaian status gizi anak sekolah di SD Islam Terpadu Al Wahdah Kendari berdasarkan indeks massa tubuh dan jenis kelamin diperoleh 41 anak berstatus gizi kurang, 86 anak berstatus gizi normal, 11 anak berstatus gizi lebih, dan 1 anak yang obesitas. Orang tua perlu mengatur pola asupan zat gizi sang anak dan memantau pertumbuhan anak dengan melakukan pengukuran secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak sekolah.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Indeks Massa Tubuh, Status Gizi

Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan aset penting bagi masa depan bangsa dan generasi penerus yang perlu diperhatikan pertumbuhan serta perkembangannya. Proses tumbuh kembang dan pencapaian prestasi belajar anak usia sekolah dapat didukung melalui berbagai upaya, salah satunya dengan memenuhi kebutuhan gizi. Namun, pemenuhan gizi selama masa pertumbuhan sering kali belum optimal. Berbagai kendala muncul akibat pola pemberian makanan yang kurang tepat dan menyimpang, yang dapat berakibat pada gangguan fungsi organ tubuh anak (Hidayati dan Aswin, 2020). Anak-anak usia sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi dan mudah mengalami gangguan gizi. Hal ini berkaitan dengan fase pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan nutrisi mereka relatif tinggi. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) pada anak Indonesia usia 5-12 tahun menunjukkan bahwa 2,4% berada dalam kategori sangat kurus, 6,8% kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Orang tua menginginkan agar anak mereka tumbuh dan berkembang dengan sehat serta optimal. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang baik sangat bergantung pada asupan gizi yang tepat, baik

dari segi kualitas maupun kuantitas. Karena itu, orang tua perlu menyediakan makanan bergizi lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, sehingga tumbuh kembang anak bisa maksimal. Jenis makanan yang dikonsumsi anak setiap hari akan memengaruhi status gizinya. Jika kebutuhan gizi anak terpenuhi, anak akan memiliki status gizi yang baik. Namun, jika asupan gizi tidak memadai, baik karena kelebihan atau kekurangan, anak berisiko mengalami status gizi kurang, gizi lebih, atau bahkan obesitas (Soetjningsih, 2012). Memenuhi kebutuhan gizi anak tidak hanya mendukung optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga mendukung metabolisme tubuh yang sehat, meningkatkan kemampuan berpikir, serta melindungi anak dari berbagai penyakit. Anak dengan gizi yang kurang tidak hanya berisiko mengalami hambatan pertumbuhan, tetapi juga bisa mengalami penurunan kemampuan kognitif dan produktivitas. Sebaliknya, anak yang mengalami kelebihan gizi atau berat badan berlebih cenderung mudah merasa lelah karena perlu mengeluarkan lebih banyak energi untuk beraktivitas dibandingkan anak dengan gizi normal. Berat badan berlebih juga membebani organ tubuh, termasuk paru-paru, yang bisa mengakibatkan peradangan pada saluran pernapasan, sehingga membuat anak sulit bernapas. Pola makan yang tidak terkontrol dan konsumsi makanan berlebihan dapat memperparah risiko ini, bahkan mengarah pada obesitas (Norberta, 2024).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka dirasa perlu melakukan kegiatan pengukuran status gizi pada anak sehingga para orang tua dapat mengambil tindakan yang tepat. Dari status gizi tersebut, orang tua dapat mengetahui seberapa baik pertumbuhan dan perkembangan sang anak. Jika status gizi anak tidak normal, anak dapat mengalami gangguan gizi atau masalah perkembangan. Penilaian status gizi anak dapat dilakukan dengan beberapa metode, salah satunya metode antropometri.

Metode

Kegiatan pengabdian pengukuran dan penilaian status gizi ini dilakukan di SD IT Al Wahdah Kendari pada bulan Juli tahun 2023. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 4, kelas 5, dan kelas 6, terdiri dari 138 siswa. Penelitian ini melalui 3 tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan pengukuran dan terakhir penelitian hasil penelitian. Pada tahapan pengukuran dan penilaian status gizi anak sekolah dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gizi Pangan dan diikuti oleh 139 siswa-siswi SD IT Al Wahdah Kendari. Pengukuran status gizi anak dengan menggunakan antropometri bertujuan untuk mengetahui kategori status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi beberapa tingkat. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Zat-zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses-proses dalam tubuh. Gizi dapat dikatakan baik atau seimbang jika asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh setara dengan asupan gizi yang keluar atau yang terpakai. Apabila asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak dibanding yang keluar, maka dapat memungkinkan anak mengalami kelebihan gizi. Begitu pula sebaliknya, apabila asupan gizi dalam tubuh yang terpakai lebih banyak dibanding asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh, dapat membuat anak kekurangan gizi. Tercukupinya kebutuhan gizi dapat dilihat dari status gizi anak. Bila status gizi anak baik, maka dapat dikatakan bahwa kebutuhan gizinya tercukupinya.

Hasil

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT menurut umur dan jenis kelamin yang telah kami lakukan pada 139 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini ;

1. Karakteristik Peserta PkM

Tabel 1. Penilaian Status gizi Siswa SD Islam Terpadu Al Wahdah Kendari

Kategori Status Gizi	Kelas 4-6	
	<i>n</i>	%
Gizi Kurang	41	29,5
Gizi Normal	86	61,87
Gizi Lebih	11	7,91
Obesistas	1	0,71
Total	139	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 41 siswa atau 29,5% dari total populasi mengalami status gizi kurang. Ini menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan asupan nutrisi untuk hampir sepertiga siswa dalam kategori ini. Gizi kurang pada anak usia sekolah dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif serta mengurangi kemampuan konsentrasi mereka di sekolah. Intervensi seperti program pemberian makanan tambahan dan edukasi gizi bagi siswa dan orang tua perlu dipertimbangkan. Selanjutnya sebanyak 86 siswa, atau 61,87% dari total, berada pada status gizi normal, yang merupakan indikator positif. Status gizi normal mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara optimal. Anak-anak dalam kategori ini sebaiknya tetap

dipantau secara berkala untuk memastikan mereka terus mendapatkan nutrisi yang seimbang agar status gizi mereka tetap ideal. Terdapat 11 siswa atau 7,91% yang memiliki status gizi lebih. Walaupun tidak sebanyak kategori lainnya, gizi lebih dapat menjadi awal dari masalah kesehatan jika tidak diatasi, karena anak berpotensi mengalami kelebihan berat badan dan memiliki risiko terkena penyakit degeneratif di masa depan. Edukasi tentang pola makan seimbang dan pentingnya aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mencegah peningkatan status gizi lebih. Untuk obesitas hanya 1 siswa atau 0,71% dari total yang termasuk dalam kategori obesitas. Walaupun jumlahnya kecil, obesitas pada anak perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatan mereka di masa mendatang. Anak dengan obesitas memerlukan program khusus yang melibatkan pengaturan diet dan aktivitas fisik yang disesuaikan untuk menurunkan berat badan secara sehat.

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih tinggi dan masalah gizi yang banyak dialami anak usia sekolah adalah gizi kurang dan gizi lebih. Anak yang mengalami masalah gizi akan mudah terserang penyakit dan dapat mempengaruhi kemampuan akademik. Dilihat dari data penilaian status gizi anak SD IT Al Wahdah Kendari, prevalensi anak dengan status kurang gizi sangat tinggi dibandingkan dengan anak dengan status gizi kurang di Indonesia pada tahun 2022, yaitu sebanyak 21,6%. Anak usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Karena asupan nutrisi ini yang akan memberikan energi dan mempengaruhi daya konsentrasi dan kemampuan anak dalam menyerap ilmu yang diberikan di sekolah. Anak dengan status gizi kurang akan mengakibatkan terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Sedangkan pada keadaan gizi lebih akan beresiko menderita penyakit degeneratif bahkan dapat berlanjut menjadi obesitas apabila tidak diatur pola makannya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Respon Peserta

Respon peserta terhadap kegiatan menunjukkan antusiasme dan tanggapan yang baik, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan dari pelaksanaan kegiatan ini.

Luaran kegiatan

Berikut ini beberapa dokumentasi (foto) hasil pelaksanaan kegiatan tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan Gambar 1. Dokumentasi Pengukuran Berat Badan

Anak usia sekolah masih dalam tahap bertumbuh dan berkembang sehingga cukup beresiko terkait masalah gizi. Untuk mencegah anak terkena masalah gizi, orang tua perlu memperhatikan pola asupan makan sang anak agar

kebutuhan asupan zat gizi anak tercukupi, tidak hanya kuantitasnya tetapi perlu diperhatikan juga kualitasnya. Selain pola asupan, menjaga kebersihan lingkungan sekitar juga penting untuk dilakukan.

Kesimpulan

Hasil pengukuran dan penilaian status gizi anak sekolah di SD Islam Terpadu Al Wahdah Kendari berdasarkan indeks massa tubuh dan jenis kelamin diperoleh 41 anak berstatus gizi kurang, 86 anak berstatus gizi normal, 11 anak berstatus gizi lebih, dan 1 anak yang obesitas. Orang tua perlu mengatur pola asupan zat gizi sang anak dan memantau pertumbuhan anak dengan melakukan pengukuran secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak sekolah.

Rekomendasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat penting dilakukan kepada sekolah sekolah yang ada di daerah lain, sehingga bisa menentukan status gizi anak sekolah sehingga dapat dilakukan pencegahan timbulnya masalah status gizi.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Halu Halu Oleo atas dukungannya dalam menjalankan kegiatan ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga tak lupa kami ucapkan kepada kepala sekolah, guru dan siswa di SD Islam Terpadu Al Wahdah Kendari yang bersedia terlibat dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Asmin, Arfah AI, Arifin AF, Safitri A, Laddo N. 2021. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Medical Journal*. 1(1): 54-59.
- Aulia JN. 2022. Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. 11(1): 21-27.
- Benton, D. 2010. Pengaruh Status Gizi Terhadap Kinerja Kognitif Anak. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4); 457-470.
- Black, RE. 2008. Gizi Buruk Ibu dan Anak: Paparan Global dan Regional serta Konsekuensi Kesehatan. *The Lancet*, 371(9608), 243-260.
- De Onis, M., Onyango, AW, Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. 2007. Pengembangan Referensi Pertumbuhan WHO Untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja. *Buletin Organisasi Kesehatan Dunia*, 85(9); 660-667.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah. Jakarta: Depkes RI.
- Gibson, RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Hidayati, N., & Aswin, I. 2020. "Peran Gizi Terhadap Prestasi Belajar Anak." *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 13(1), 34-40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia.
- Micha, R. 2017. *The Lancet Global Health*, 5(8), e96-e108.
- Muchtar F, Rejeki S, Hastian. 2022. Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Abdi Masyarakat*. 4(2): 1-5.
- Norberta, J. 2024. Childhood Obesity. *Continuing Medical Education*. CDK-324/ vol. 51 no. 1; 13-18.
- Ogden, CL. 2014. Childhood Obesity: Causes and Consequences. *The Lancet*, 384 (9945), 1231-1232.
- Putri MK, Isfanda, Evand H, Supandi A, Utami FM. 2022. Evaluasi Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Sigli. *Prosiding Seminar Nasional Biotik 2022*. 10(2): 180-182.
- Sahoo, K. 2015. Obesitas pada Anak: Penyebab dan Konsekuensinya. *Jurnal Kedokteran Keluarga dan Perawatan Primer*, 4(2), 187-192.
- Soetjningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Utari LD. 2016. Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Anak pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jurnal Online Mahasiswa*. 3(1): 1-17.
- WHO. 2020. *Malnutrisi*.
- WHO. 2007. *Data referensi pertumbuhan selama 5-19 tahun*.
- Soetjningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.