

PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SD NEGERI KALORAN 2 KABUPATEN SRAGEN

Muhammad Salim Fajar¹, Pungki Indarto²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
a810200137@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak, melalui instrument penelitian pengumpulan data dapat dilakukan, analisis data bersifat kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu 72 siswa dari kelas satu sampai kelas enam. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengukuran indeks massa tubuh yang berpedoman pada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 siswa dikategorikan gizi kurang, 42 siswa dikategorikan gizi baik, 12 siswa dikategorikan gizi lebih dan 6 siswa dikategorikan obesitas. Simpulan, bahwa hasil indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen dikategorikan gizi baik.

Kata Kunci: *Fast Food*, Gizi Baik, Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani, Obesitas,

ABSTRACT

This research aims to determine the body mass index of students of SD Negeri Kaloran 2 Sragen Regency. This research is a quantitative research with a descriptive approach. The sampling technique is carried out randomly, through research instruments data collection can be carried out, data analysis is quantitative. The subjects of this study are 72 students from first grade to sixth grade. The instruments used in this study include the measurement of body mass index guided by the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The results of the study showed that 12 students were categorized as undernourished, 42 students were categorized as well nourished, 12 students were categorized as overnourished and 6 students were categorized as obese. The conclusion, that the results of the body mass index of students of SD Negeri Kaloran 2 Sragen Regency are categorized as good nutrition.

Keywords: Body mass index, fast food, good nutrition, obesity, physical fitness

PENDAHULUAN

Kebutuhan jasmani yang baik dibutuhkan manusia dalam aktivitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani ialah faktor terpenting dalam hidup yang memiliki hubungan dengan tubuh, olahraga serta kesehatan. Kegiatan sehari-hari akan menjadi lebih maksimal apabila tubuh kita dalam kondisi bugar. Kebugaran jasmani memiliki peran esensial guna menopang berbagai aktivitas mulai dari berolahraga, bekerja, belajar, bermain, dan sebagainya (Septiadi & Aryani, 2018).

Salah satu unsur yang menyebabkan seorang individu dianggap memiliki kondisi tubuh yang sehat, bugar serta segar ialah dari kondisi penampilan fisik mereka (Subekti, 2018). Terjadinya banyak perubahan di berbagai aspek kehidupan baik dalam aspek ekonomi, pendidikan, sosial budaya, hingga majunya transportasi, teknologi dan sebagainya tidak lepas dari adanya perkembangan atau kemajuan zaman. Perubahan pola

perilaku menjadi lebih terbatas dan monoton serta perubahan pola makan guna menghemat waktu dengan mengkonsumsi *fast food* pada masyarakat secara sadar maupun tidak sadar yang semakin marak juga dikarenakan adanya perkembangan serta kemajuan zaman. Meningkatnya peminat makanan *fast food* menjadi salah satu perubahan pola makan yang paling dapat kita amati (Ramadona, 2018).

Pola makan yang diterapkan serta kegiatan fisik yang dilakukan oleh anak usia SD memiliki hubungan yang sangat erat dengan resiko obesitas dan kegemukan. Dimana memang makanan *fast food* menjadi salah satu faktor yang memicu maraknya status kesehatan serta gizi yang buruk pada masyarakat. (Kusuma, et al., 2019). Salah satu pedoman guna mengklasifikasikan komposisi dari berat badan seseorang yakni dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status kesehatan seseorang yang juga dipengaruhi oleh status gizi erat hubungannya dengan pengukuran IMT (Ramadany & Pasaribu, 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT) dimanfaatkan guna mengukur nilai berat badan yang ideal serta untuk mengidentifikasi adanya resiko gangguan kesehatan pada seseorang Usia, genetik, aktivitas fisik, serta pola makan menjadi faktor-faktor yang memiliki pengaruh besar pada IMT. Dan sering sekali terjadi selisih pendapat pada masyarakat yang menilai bahwa anak yang sehat adalah anak yang memiliki badan gemuk. Padahal harus segera dilakukan penanganan pada anak yang mengalami permasalahan obesitas dikarenakan obesitas dapat terus berlangsung hingga anak tumbuh dewasa (Aprisuandani, et al., 2021).

Indeks Massa Tubuh ialah barometer yang menjadi standar guna mengetahui nilai berat badan individu. Penghitungannya yakni dengan melakukan pembagian antara berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (m²) menggunakan stature meter yang menghasilkan nilai satuan dalam bentuk kg/m² (Suciati, et al., 2019). Gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, serta obesitas menjadi urutan kategori dalam penilaian IMT (Ramadany & Pasaribu, 2021).

KAJIAN TEORI

Indeks Massa Tubuh (IMT) dimanfaatkan guna mengukur nilai berat badan yang ideal serta untuk mengidentifikasi adanya resiko gangguan kesehatan pada seseorang Usia, genetik, aktivitas fisik, serta pola makan menjadi faktor-faktor yang memiliki pengaruh besar pada IMT. Dan sering sekali terjadi selisih pendapat pada masyarakat yang menilai bahwa anak yang sehat adalah anak yang memiliki badan gemuk. Padahal harus segera dilakukan penanganan pada anak yang mengalami permasalahan obesitas dikarenakan obesitas dapat terus berlangsung hingga anak tumbuh dewasa (Aprisuandani, et al., 2021).

Indeks Massa Tubuh ialah barometer yang menjadi standar guna mengetahui nilai berat badan individu. Penghitungannya yakni dengan melakukan pembagian antara berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (m²) menggunakan stature meter yang menghasilkan nilai satuan dalam bentuk kg/m² (Suciati, et al., 2019). Gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, serta obesitas

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif menjadi jenis penelitian yang digunakan dalam riset ini. Teknik dalam mengambil sampel dilaksanakan secara acak. Dalam mengumpulkan data dibutuhkan instrument penelitian. Analisis data bersifat kuantitatif. Penelitian yang dimanfaatkan guna menjawab problematika lewat

teknik mengukur variable-variabel tertentu dengan cermat hingga mendapatkan konklusi yang bisa dilakukan penyamarataan, terlepas dari konteks kondisi dan waktu dimana data kuantitatif menjadi jenis data yang paling banyak dikumpulkan. Pelaksanaan riset yakni pada tanggal 15 juni 2024 dengan tujuan untuk mengetahui indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen. Subjek dalam riset yakni sejumlah 72 peserta didik dari seluruh jenjang kelas di SD. Instrumen yang digunakan pada riset ini meliputi pengukuran indeks massa tubuh yang berpedoman pada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Subjek penelitian ini siswa sekolah dasar. Menurut Kemenpora komponen yang terdapat di dalam pengukuran pada penelitian yakni pengukuran pada berat badan serta tinggi badan. Deskriptif kuantitatif menjadi teknik dalam menganalisis data pada riset ini. Data yang terkumpul dilakukan analisis secara kuantitatif menggunakan rumus presentase berikut:

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

Keterangan :

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

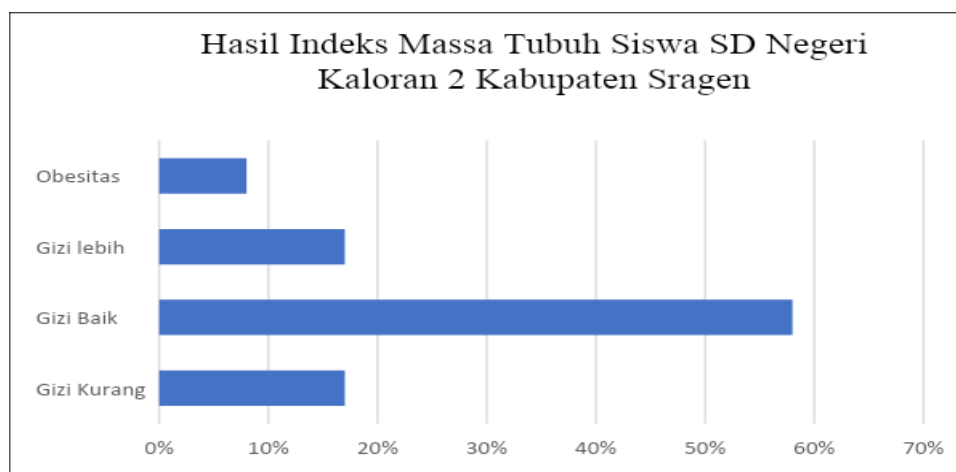
N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

HASIL PENELITIAN

Berikut hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) dari peserta didik di SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen:

Tabel 1.
Hasil Indeks Massa Tubuh Siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen

Kategori	Frekuensi	Persentase
Gizi Kurang	12	17%
Gizi Baik	42	58%
Gizi Lebih	12	17%
Obesitas	6	8%
Jumlah	72	100%



Gambar 4.1 Histogram Indeks Massa Tubuh Siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen

Dari tabel serta gambar diatas dapat ditemukan bahwa indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen diketahui bahwa 12 siswa (17%) dikategorikan gizi kurang, 42 siswa (58%) dikategorikan gizi baik, 12 siswa (17%) dikategorikan gizi lebih serta 6 siswa (8%) dikategorikan obesitas. Sehingga dapat ditarik konklusi bahwa indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen dikategorikan gizi baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data riset terkait indeks massa tubuh peserta didik di SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen didapatkan hasil bahwa peserta didik yang berada dalam kategori gizi baik ada sejumlah 42 anak, gizi kurang 12 anak, gizi lebih 12 anak, serta obesitas sejumlah 6 anak. Salah satu faktor gizi baik adalah pola makan yang baik dan tepat. Sulistyoningsih dalam Nasution, et al., (2016) berpendapat bahwa pola makan ialah ilustrasi terkait jumlah, ragam serta komposisi dari bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya oleh seseorang yang menjadi karakteristik pada suatu kalangan masyarakat tertentu. Kebiasaan makan suatu individu sangat kait eratannya dengan pembentukan pola makan. Menurut Damaiyanti dalam Nasution, et al., (2016), seseorang dapat berada dalam kondisi gizi serta kesehatan yang bagus apabila mengkonsumsi makanan yang sehat dan baik

Kenyataannya siswa dengan kategori gizi baik sangat memperhatikan pola makan. Dan orang tua siswa juga memperhatikan makanan siswa dengan tidak boleh jajan sembarangan. Jika siswa membawa bekal orang tua memberikan bekal makanan yang sehat bukan makanan *fast food*. Menurut Krismawati, kelebihan energi dari asupan makanan atau adanya energi yang lebih besar dari energi yang digunakan akan disimpan dalam bentuk lemak oleh tubuh manusia (Krismawati, et al., 2019). Sehingga terjadilah peningkatan berat badan serta IMT yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau bahkan hingga menyebabkan seseorang mengalami obesitas.

Obesitas ialah kondisi kurang seimbangny jumlah energi yang berasal dari asupan gizi yang masuk ke tubuh dengan energi yang dimanfaatkan guna metabolisme basal atau guna melaukan suatu kegiatan (Ariani, 2017). Obesitas terjadi dapat dikarenakan bertambahnya usia serta asupan kalori yang berlebih sehingga menyebabkan kalori yang masuk ke tubuh susah untuk dibakar (Widiantini, et al., 2014). Anak yang mengalami permasalahan obesitas mempunyai kecenderungan untuk menjadi remaja obesitas (Cunningham, et al., 2014).

Obesitas beresiko lebih terkena pada remaja yang mempunyai asupan zat gizi makro berlebih (karbohidrat, lemak, energi, serta protein), sering mengkonsumsi makanan *fast food*, hanya melakukan kegiatan fisik ringan serta mempunyai riwayat status gemuk dari orang tua (Telisa, et al., 2020). Tingginya jumlah uang jajan per hari akan meningkatkan risiko obesitas sebesar 2,3 kali (Rafiony et al., 2015).

Kenyataannya siswa yang termasuk dalam kategori obesitas mereka tidak memperhatikan pola makan mereka. Selain itu mereka juga jarang melakukan aktivitas fisik, mereka melakukan aktivitas fisik hanya saat pembelajaran olahraga. Siswa dengan kategori obesitas mendapatkan uang jajan perhari dengan jumlah yang tinggi dan sering digunakan untuk membeli makanan *fast food*.

SIMPULAN

Dari hasil riset dapat diketahui indeks massa tubuh siswa SD Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen 12 siswa dikategorikan gizi kurang, 42 siswa dikategorikan gizi baik,

12 siswa dikategorikan gizi lebih dan 6 siswa dikategorikan obesitas. Dengan demikian, berikutnya dapat dilakukan evaluasi dan edukasi bagi peserta didik, orang tua siswa, dan guru agar lebih memperhatikan status gizi siswa dilihat dari indeks massa tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprisuandani, S., Kurniawan, B., Harahap, S., Chandra, S., A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Ukuran Telapak Kaki pada Anak Usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 1117-1119
- Ariani, N. L., & AF, S. M. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457-465.
- Cunningham, S.A., Kramer, M.R., Narayan, K.M.V. (2014). Incidence of childhood obesity in the United States. *N. Engl. J. Med.* 370(5): 403–411.
- Erik Ade Putra. 2015. Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang (Penelitian Deskriptif Kuantitatif). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 1(3), 71-76
- 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>
- Kemempora. (2022). Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). The relationship between physical activities and body mass index (BMI) in adolescents aged 16-18 years old in SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32. <https://doi.org/10.24843/mifi.2019.v07.i01.p05>
- Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal tahun 2018. 4002, 63–69.
- Pinton Setya Mustafa. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Insight Mediatama*
- Rafiony, A., Purbafa, M.B., & Pramantara, I.D.P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170–178.
- Ramadona, E. T. (2018). the Relation Between Body Mass Index and Physical Activity Levels for Fifth Graders In the State Elementary School of Samirono , Depok District , Sleman. 1–11. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd-penjaskes/article/view/10848>
- Ramadhan Muhammad. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Ramdany, A., & Pasaribu, S. R. (2021). Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Lengkung Telapak Kaki Mahasiswa dan Mahasiswi FK UISI. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 94.
- Septiadi, W., & Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana. *MAENPO*, 8, 81. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919>
- Subekti Nur. (2018). Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip UMS Angkatan Pertama 2017. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 104-111. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.248>

- Suciati, T., Adnindya, M. R., Septadina, I. S., & Pratiwi, P. P. (2019). Correlation Between Flat Feet and Body Mass Index In Primary School Student. *Journal of Physics: Conference Series*, 1246(1), 1.
- Sudijono, A. (2012). Pengantar evaluasi Pendidikan.
- Sugiono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124-131.
- Widiantini, Winne, and Zarfiel Tafal. 2014. "Aktivitas Fisik, Stres, Dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil." *Kesmas: National Public Health Journal* (4):325. doi:10.21109/kesmas.v0i0.374.