

**HUBUNGAN ANTARA KECUKUPAN GIZI DENGAN STATUS
GIZI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 SEMPOR
KAB. KEBUMEN**

***A RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION ADEQUACY WITH
NUTRITION STATUS IN GRADE VII STUDENTS SMP NEGERI 1
SEMPOR KEBUMEN DISTRICT***

Oleh: Mochamad Rahmat Hidayat, PJKR
12601241078@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Gizi mempunyai peranan penting dalam keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran bilamana peserta didik dalam kondisi gizi yang baik maka proses pembelajaran dapat diikuti secara maksimal. Hal ini juga memberikan pengaruh penting bagi masa pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada masa anak-anak/remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecukupan gizi dengan status gizi siswa kelas VII SMP N 1 SEMPOR. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Penelitian ini menggunakan formulir *Food Recall 24 hours*. Responden penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 1 SEMPOR Kab Kebumen yang berjumlah 64 responden, yang terdiri dari 27 laki-laki dan 37 perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,570 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sempor.

Kata kunci: kecukupan gizi, status gizi

ABSTRACT

Nutrition has an important role in the continuity of the process of growth and development, the needs for good nutrition will affect the learning process when the student in good nutritional condition so the learning process can be followed up. It is also an important influence for the future growth and development, especially in childhood / teenage. This research aimed to determine the relationship of nutritional adequacy and nutritional status of students in grade VII SMP N 1 Sempor. This research is quantitative descriptive. This research using a questionnaire of Food Recall 24 hours. Respondents were students of class VII SMP N 1 Sempor Kebumen Regency totaling 64 respondents, which consisted of 27 men and 37 women. The data analysis technique used is the analysis Product Moment. The results of this study indicate that nutritional adequacy has a positive and significant relationship with nutritional status with a correlation coefficient of 0.570 and a significance level of $0.000 < 0.05$ in grade VII students SMP Negeri 1 Sempor.

Key words : *nutrition adequacy, status of nutrition*

PENDAHULUAN

Memiliki anak yang sehat dan cerdas adalah dambaan setiap orang tua untuk mewujudkannya tentu saja orang tua harus memperhatikan, dan mengawasi anak secara seksama khususnya memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu indikator yang dapat mempengaruhinya yaitu melalui asupan gizi. Kecukupan asupan gizi yang baik akan dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan dengan baik.

Gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Djoko Pekik Irianto, 2006:2). Gizi berperan dalam pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan memproduksi tenaga. Gizi juga merupakan faktor yang utama dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan

oleh kualitas anak-anak pada saat ini. Upaya peningkatan sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan.

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Kandungan zat gizi pada makanan yang di konsumsi setiap individu berbeda-beda, hal ini yang akan memberikan kontribusi (sumbangan) zat gizi bagi status gizi seseorang. Pada anak usia 11-14 tahun atau pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sedang mengalami masa pubertas. Siswa juga mengalami fase pertumbuhan yang sangat pesat sehingga menyebabkan ketidakstabilan hormon. Kebutuhan gizi yang terpenuhi akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan. Gizi diperoleh melalui makanan kemudian dari makanan tersebut akan dihasilkan energi. Energi yang dihasilkan harus sesuai dengan energi yang dikeluarkan agar dapat seimbang dalam melakukan aktivitas.

Hal tersebut masih belum begitu di perhatikan oleh kebanyakan siswa SMP N 1 Sempor khususnya pada anak kelas VII, siswa masih banyak yang mengabaikan

sarapan pagi dirumah karena beberapa faktor diantaranya seperti malas, tidak sempat, dan orang tua belum menyediakan sarapan. Siswa cenderung lebih suka makan jajan yang ada disekitar lingkungan sekolahan, namun jajanan yang dikonsumsi dapat dikatakan kurang baik dan siswa tidak mempertimbangkan terlebih dahulu nilai gizinya. Hal ini dikarenakan banyak memakan jajanan yang diujakan mengandung zat pengawet, perasa, dan pewarna makanan.

Anak sekolah memiliki banyak aktivitas di sekolah seperti proses belajar yang rutin dilakukan setiap hari, yang diikuti kegiatan bermain, berolahraga, berinteraksi baik individu maupun kelompok yang semuanya membutuhkan energi atau tenaga yang diperoleh dari makanan yang di konsumsinya. Untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi agar menghasilkan energi yang digunakan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu dengan mempertimbangkan kandungan zat gizi pada makanan yang di konsumsi. Makanan merupakan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Dari hasil observasi melihat tingkat aktivitas siswa yang padat ketika disekolah maupun setelah pulang sekolah siswa harus memiliki kecukupan gizi yang baik agar mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Hal tersebut justru sering diabaikan oleh

kebanyakan siswa, terlihat dari perilaku makanya yang masih ada sebagian siswa mengabaikan makanan teratur seperti makan pagi, makan siang, dan makan malam. Padahal bilamana tidak mengkonsumsi makanan yang teratur maka darimana energi yang cukup akan dihasilkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini disebabkan masih sedikitnya siswa yang mengetahui dan peduli terhadap asupan gizi makanan agar gizinya tercukupi dalam menghasilkan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bermain, berinteraksi dengan teman sejawat, berolahraga serta kegiatan fisik lainnya.

Makan pagi/sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2010:103). Makan pagi (sarapan) memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Pada makan siang dilakukan pada tengah hari (beberapa jam setelah sarapan) hal ini dapat mengembalikan energi pada tubuh dan menaikkan kembali kadar gula darah

ketika fokus dan konsentrasi mulai menurun. Makan siang memberikan sumbangan asupan energi sekitar 1/3 hingga 1/2 dari asupan gizi anak perhari atau sekitar 680-1000 kalori. Sedangkan makan malam hanya memenuhi asupan gizi sekitar 10-15% dari total kandungan energi yaitu 2000 kalori perhari sesuai dengan AKG.

Untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi maka pola konsumsi pangan harus lebih diperhatikan. Konsumsi pangan merupakan banyaknya atau jumlah pangan secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis (Dewi Cakrawati dan Mustika, 2012:23).

Selain berperan penting dalam keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran bilamana siswa dalam kondisi gizi yang baik maka akan lebih memberikan kesiapan dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang gizinya terpenuhi akan dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik. Berbeda dengan siswa yang gizinya kurang cenderung kurang dalam kesiapan mengikuti proses pembelajaran. Sedangkan dalam hal ini siswa kelas VII SMP N 1 Sempor terlihat ada yang sangat

antusias dan berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran ada juga sebagian siswa yang terlihat lesuh, lemas terlihat kurang siap dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hal ini yang menjadikan perlunya untuk diketahui gizi yang dibutuhkan untuk dapat memenuhi kecukupan gizi. Selain itu untuk dapat mengetahui keadaan gizi anak juga bisa dilihat dari kondisi status gizinya. Status gizi sendiri diartikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari (Djoko Pekik Irianto, 2005:57).

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain meliputi pemeriksaan secara langsung dan tidak langsung. Pemeriksaan secara langsung yang meliputi pemeriksaan antropometri, biokimia, klinis dan biofisik adapun pemeriksaan secara tidak langsung yaitu melalui survei konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi. Dalam suatu sekolah, tidak semua siswa memiliki status gizi yang baik, hal ini dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor yang dapat mempengaruhi keadaan gizi antara lain kurangnya pengetahuan dari orang tua mengenai makanan yang bergizi, status sosial ekonomi orang tua

serta faktor geografis, yaitu letak dan keadaan tempat tinggal.

Agar stamina anak tetap terjaga selama mengikuti kegiatan disekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka anak perlu ditunjang dengan makanan yang bergizi dan berkualitas yang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Terkadang anak sekolah tidak mengetahui dengan makanan yang di konsumsi terhadap kandungan gizinya, hal ini yang dapat mempengaruhi kondisi kecukupan gizi yang akan berdampak pada keadaan status gizinya. Dari survei yang telah di lakukan di SMP N 1 SEMPOR bahwasanya belum pernah diadakan penelitian tentang gizi di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecukupan gizi terhadap status gizi karena kecukupan gizi berdampak pada keadaan status gizinya hal ini juga memberikan pengaruh penting bagi masa pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada masa anak-anak/remaja. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian “Hubungan antara Kecukupan gizi dengan Status Gizi siswa kelas VII SMP N 1 SEMPOR”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian korelasi. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan

dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Suharsimin Arikunto, 2010:313).

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu kecukupan gizi dan status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sempor. Kecukupan gizi merupakan kebutuhan gizi yang diperlukan siswa SMP Negeri 1 Sempor tubuh agar dapat terpenuhi kebutuhan energinya untuk aktivitas sehari-hari. Kebutuhan gizi antar siswa SMP Negeri 1 Sempor berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, keadaan fisiologis, aktivitas fisik serta metabolisme tubuh. Untuk mengetahui kecukupan gizi dapat melalui perhitung jumlah kalori sehari-hari yang dikonsumsi kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi maka akan dapat diketahui keadaan gizinya. Status gizi merupakan zat - zat hasil dari bahan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh untuk dapat menghasilkan tenaga, membangun dan memelihara jaringan dalam tubuh. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya pola

hidup, asupan makanan, dan tingkat sosial ekonomi. Untuk mengetahui status gizi dapat melalui perhitungan IMT/U yang kemudian hasilnya diinterpretasikan dengan tabel IMT/U dari Depkes RI. Kecukupan gizi dan status gizi saling berhubungan satu sama lain bilamana kebutuhan gizinya tercukupi maka apakah status gizinya akan baik? Hal ini akan dibahas dalam penelitian ini.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2010:80). Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII SMP N 1 Sempor yang berjumlah total sebanyak 256 siswa, yang terdiri dari 108 siswa putra dan 148 siswa putri. Dalam penelitian tidak keseluruhan populasi untuk diteliti melainkan dengan mengambil beberapa sampel. Sampel sendiri adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. (Suharsimin Arikunto, 2010:174). Adapun teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu menggunakan Teknik *porposional random sampling*.

Teknik *porposional random sampling* digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan

berstrata secara porposional. (Sugiyono, 2010:82). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sempor. Menggunakan metode random sampling dengan mengambil sampel sebesar 25% dari jumlah populasi siswa kelas VII sejumlah 256 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 64 siswa, 27 laki-laki dan 37 perempuan. Satu siswa akan mewakili objek penelitian yang akan di ketahui kecukupan gizi dan status gizi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Pengumpulan data menggunakan instrumen untuk mengetahui kecukupan gizi. Instrumen yang digunakan yaitu formulir *Food Recall 24 hours* (Karina Febriani:2012) yang akan diisi selama 7 hari (seminggu) dengan menulis semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan yang dimakan responden serta mengisi lembar aktivitas sehari-hari dalam satu hari (24) jam dengan mengisi semua kegiatan yang dilakukan termasuk olahraga.
2. Untuk mengetahui status gizi maka nanti akan menggunakan perhitungan IMT berdasarkan umur/usia (IMT/U). Untuk mengetahui IMT/U maka harus terlebih dahulu diketahui SD. Setelah

SD dapat diketahui maka tinggal dikonsultasikan kepada tabel IMT/U untuk mengetahui status gizi responden. Setelah SD diketahui kemudian tinggal dicocokkan dengan tabel kategori ambang batas status gizi.

$$\text{IMT/U} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Sumber : Depkes RI (2010)

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2010:192). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecukupan gizi responden menggunakan lembar *Food Recall 24 hours* (Karina Febriani:2012).

Prosedur

Penelitian ini menggunakan instrumen *Food Recall 24 hours* yang diisi oleh siswa selama 7 hari. Instrumen ini berisi tentang identitas siswa, makanan yang dikonsumsi dan aktifitas yang dilakukan selama satu hari. Instrumen tersebut kemudian dihitung kalori masuk dan kalori keluarnya untuk mengetahui kecukupan gizinya. Sedangkan status gizi dihitung menggunakan rumus IMT/U dengan pengukuran tinggi badan dan berat

badan yang kemudian diinterpretasikan dengan tabel IMT/U dari Depkes RI.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji *Pearson Product Moment*. Data dari angket yang telah diisi oleh responden selanjutnya akan dianalisis. Analisis data dari angket *food recall 24 hours* selanjutnya di hitung jumlah kalori berdasarkan tabel DKBM yang kemudian dihitung untuk diketahui konsumsi kalori perhari. Untuk mengetahui kondisi kecukupan gizi dari perhitungan jumlah kalori nantinya akan dibandingkan dengan tabel AKG. Maka dari data tersebut akan diperoleh hasil apakah sudah tercukupi kebutuhan gizi perhari responden.

Setelah mengetahui kecukupan gizi selanjutnya mencari status gizi. Mencari status gizi responden ditentukan dengan IMT/U yang sebelumnya menghitung IMT dengan rumus yang sudah disajikan. Setelah diketahui hasil dari perhitungan selanjutnya hasil disesuaikan dengan tabel IMT/U maka akan diketahui status gizi responden.

Perhitungan dan analisis data akan dilakukan dengan program komputer SPSS versi 22 untuk menguji hipotesis yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel kecukupan gizi dan status gizi.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi Nilai Kecukupan Gizi

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurang (< -52)	12	18,75
Sedang (-52 sampai dengan 359)	45	70,32
Tinggi (> 359)	7	10,9
Total	64	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 18,75% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 12 siswa, 70,32% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 45 siswa, dan 10,9% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 7 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (70,32%) kecukupan gizi siswa kelas VII SMP N 1 Sempor berada dalam kategori sedang.

Distribusi Nilai Status Gizi

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurus	9	14,1
Normal	53	82,8
Gemuk	2	3,1
Total	64	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 14,1% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 9 siswa, 81,8% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 53 siswa, dan 3,1% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 2 siswa. Jadi dapat

disimpulkan bahwa sebagian besar (82,8%) status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Sempor berada dalam kategori normal.

Sedangkan, hasil analisis uji korelasi hubungan antara kecukupan gizi dan status gizi menunjukkan angka r hitung sebesar 0,570 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, yang artinya hubungan antara variabel kecukupan gizi dan status gizi adalah kuat dan signifikansi, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti semakin siswa terpenuhi gizinya maka akan semakin baik pula status gizinya.

Koefisien determinasi *adjusted R²* atau nilai koefisien adjusted R^2 dimaksudkan untuk mengetahui presentase besarnya pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau untuk menunjukkan seberapa besar model regresi mampu menjelaskan variabilitas variabel dependen.

Hasil regresi yang diperoleh pada pengujian statistik komputer R^2 (Koefisien Determinasi) sebesar 0,325 artinya variabel status gizi dapat dijelaskan oleh variabel kecukupan gizi sebesar 32,5% sedangkan sisanya 67,5% dijelaskan oleh faktor lain diluar faktor kecukupan gizi.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data diatas, dan sesuai tujuan penelitian skripsi ini, maka penelitian ini memberikan hasil bahwa kecukupan gizi mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan status gizi siswa kelas VII SMP N 1

Sempor dengan koefisien korelasi sebesar 0,570 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, maka kecukupan gizi mempunyai hubungan yang positif terhadap status gizi. Artinya, semakin semakin siswa tercukupi kebutuhan gizinya maka akan mendapatkan status gizi yang baik.

Pembahasan

Gizi mempunyai peranan penting dalam keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran bilamana siswa dalam kondisi gizi yang baik maka proses pembelajaran dapat diikuti secara maksimal. Hal ini juga memberikan pengaruh penting bagi masa pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada masa anak-anak/remaja. Terkadang anak sekolah tidak mengetahui dengan makanan yang di konsumsi terhadap kandungan gizinya, hal ini yang dapat mempengaruhi kondisi kecukupan gizi yang akan berdampak pada keadaan status gizinya. Dari survei yang telah di lakukan di SMP N 1 SEMPOR bahwasanya belum pernah diadakan penelitian tentang gizi di sekolah tersebut. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecukupan gizi dengan status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Sempor.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data diatas, dan sesuai tujuan penelitian

skripsi ini, maka penelitian ini memberikan hasil bahwa kecukupan gizi mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Sempor dengan koefisien korelasi sebesar 0,570 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, maka kecukupan gizi mempunyai hubungan yang positif terhadap status gizi. Artinya, semakin semakin siswa tercukupi kebutuhan gizinya maka akan mendapatkan status gizi yang baik.

Kecukupan gizi yang dianjurkan (*recommended dietary allowances/RDA*) adalah jumlah zat gizi yang diperlukan seseorang atau rata-rata kelompok orang agar hampir semua orang (97,5% populasi) hidup sehat (Rizqie, 2001:35). Kebutuhan gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti, pertumbuhan, umur dan jenis kegiatan fisik dan ukuran tubuh. Kecukupan gizi dapat meningkatkan produktivitas kerja seseorang, sebaliknya kurang gizi dapat menurunkan produktivitas kerja yang dapat menghambat aktivitas kerja. Hal ini disebabkan karena kemampuan kerja seseorang yang sangat dipengaruhi oleh jumlah energi yang tersedia, dimana energi tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari dan jika jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka energi didapat dari cadangan tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005), status gizi adalah ekspresi dan keadaan

keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Kebutuhan zat makanan yang bergizi akan berpengaruh terhadap pemenuhan kecukupan zat gizi. Menurut Dewi Cakrawati dan Mustika (2012:25), status gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu : Produk Pangan (jumlah dan jenis makanan), keterbatasan ekonomi, kebiasaan makan, selera makan dan pengetahuan gizi. Kecukupan gizi anak hanya memberikan anjuran zat gizi yang seharusnya dikonsumsi untuk dapat mengetahui kondisi anak maka dapat dilihat dari status gizinya. Semakin baik kecukupan gizi anak maka akan semakin baik pula status gizinya. Dengan keadaan gizi yang baik anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik, memiliki daya tahan terhadap penyakit, gesit dan selalu bersemangat dalam melakukan aktivitas\ sehari-hari.

Berdasarkan penelitian dari Vivi (2012), kebutuhan energi seseorang yang dikonsumsi berasal dari makanan sangat dibutuhkan untuk melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari – hari untuk menutupi pengeluaran energi seseorang yang mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang

memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan.

Menurut Almatier (2001), masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan tertentu disertai kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Menurut Arnelia dan Sri Muljati (1991), adanya penurunan status gizi disebabkan karena kurangnya jumlah makanan yang dikonsumsi baik secara kuantitas maupun kualitas. Kuantitas dan kualitas pangan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi, ketersediaan pangan di keluarga dan tingkat pendapatan keluarga.

Apabila seseorang kekurangan energi yang berlangsung lama maka akan mengakibatkan penurunan berat badan dan jika berlanjut akan mengakibatkan keadaan gizi kurang. Dengan keadaan gizi yang kurang tentunya akan berdampak pada daya tahan terhadap penyakit, selain itu juga berpengaruh pada kesiapan belajar yang kurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan Kecukupan Gizi dengan Status Gizi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sempor maka diperoleh kesimpulan bahwa kecukupan gizi mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan status gizi

dengan koefisien korelasi sebesar 0,570 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah dan Guru
 - a. Bagi pihak sekolah
Supaya prestasi belajar dapat meningkat, pihak sekolah harus mengecek keadaan gizi siswanya dan memberikan pengetahuan tentang gizi yang baik. Agar siswa dapat memahami dan mengetahui lebih banyak tentang gizi yang baik, sehingga siswa mampu mengetahui kebutuhan gizi yang diperlukan masing-masing siswa agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Bagi pihak Guru
Guru senantiasa memberikan pengetahuan tentang gizi yang baik, khususnya oleh guru penjas agar tidak ada siswa yang mengalami kesalahan gizi. Karena gizi baik akan menambah kualitas belajar siswa.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi bahwa ada hubungan antara kecukuoan gizi dengan status gizi

siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sempor sebesar 32,5%. Hasil tersebut menunjukkan status gizi masih dipengaruhi oleh variabel lain, diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi tersebut selain yang diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Cakrawati dan Mustika, N.H. 2012. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Depkes RI. (1995). *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Djoko Pekik, Irianto. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Karyadi & Muhilal. (1985). *Kecukupan Gizi yang dianjurkan*. Jakarta : Gramedia.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunita, Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rizqie., Auliana. (2001). *Gizi dan Pengelolaan Pangan*. Yogyakarta : Adicita Karya Nusantara.

Vivi, Yunita Harahap. (2012). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)*. Skripsi. Banda Aceh.