

TINGKAT STATUS GIZI SISWA KELAS V SD NEGERI SE-GUGUS GATOT SUBROTO, KECAMATAN KARANGREJA, KABUPATEN PURBALINGGA

THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN GRADE FIVE PUBLIC ELEMENTARY SCHOOLS THROUGHOUT THE CLUSTER GATOT SUBROTO, KARANGEJA SUBDISTRICT, COUNTIES PURBALINGGA

Oleh : Awaludin Adi Prasetyo

ABSTRAK

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi seluruh Siswa SD Negeri Gugus Gatot Subroto, subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh Siswa Kelas V SD Negeri Segugus Gatot Subroto yang berjumlah 222 siswa terdiri dari 108 siswa putra dan 114 siswa putri, hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi Siswa Kelas V SD Negeri Segugus Gatot Subroto Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga dengan kategori sangat kurus sebanyak 9 siswa (4,05%), kategori kurus sebanyak 39 siswa (17,57%), kategori normal sebanyak 156 siswa (70,27%), kategori gemuk sebanyak 16 siswa (7,21%), dan kategori obesitas sebanyak 2 siswa (0,90%). dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa dan siswi sd negeri segugus katot subroto kecamatan karangreja kabupaten purbalingga sebagian besar berada pada kategori normal.

Kata Kunci : *Status Gizi, Siswa, Sekolah Dasar Negeri.*

ABSTRACT

This research aims to determine the level of nutritional status of the whole student Elementary School Cluster Gatot Subroto, the subject of research is the entire Grade five Elementary School cluster Gatot Subroto which totaled 222 students consisting of 108 boys and 114 students daughters, research shows that status nutrition student Class V elementary School District of Gatot Subroto cluster Karangreja, Purbalingga categorized as very thin as many as nine students (4.05%), category meager total of 39 students (17.57%), normal category as many as 156 students (70.27%) , obese category as many as 16 students (7.21%), and obese as much as 2 students (0.90%). thus it can be concluded that the nutritional status of boys and girls up to the country districts Karangreja cluster katot subroto Purbalingga district mostly located in the normal category.

Keywords: Nutritional status, Students, State Elementary School

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, akan tetapi masyarakat

harus diberikan pendekatan terhadap kualitas dan kuantitas makanan yang mereka konsumsi berdasarkan kandungan zat gizi pada setiap jenis makanan. I Dewa Nyoman Supariasa dkk dalam Sigit Laksono, (2012:1) sebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh

karena itu penanggulangannya harus dengan melibatkan berbagai sektor yang terkait.

Djoko Pekik Irianto (2005: 02) istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*Giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas gizi diartikan suatu 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 norma organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Zat gizi banyak terkandung dalam sayur, buah, daging, kacang-kacangan serta makanan lain, macam-macam zat gizi meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral dan vitamin, WHO (*World Health Organization*) dalam Soekirman (2000: 4).

Gizi seimbang terdiri dari kandungan bahan pangan dalam porsi seimbang yaitu tidak berlebih maupun kurang, dan susunan bahan pangan yang dapat menyediakan gizi penting dalam jumlah cukup yang diperlukan tubuh, tenaga, pemeliharaan, pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Menurut Budianto (2002:69) banyaknya gizi yang diperlukan, berbeda antara satu orang dengan orang yang lain disebabkan beberapa faktor, tetapi fungsi gizi pada pokoknya sama untuk semua orang.

Berdasarkan pengamatan saya Sekolah Dasar Se-Gugus Gatot Subroto Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga secara geografis berada di lingkungan pedesaan dan dekat kaki Gunung Slamet, pekerjaan orang tua siswa rata-rata sebagai petani,

buruh, pekerja swasta, wiraswasta serta ada yang bekerja sebagai pegawai negeri. Dari sekian banyak orang tua siswa rata-rata penghasilan mereka tergolong sedikit, hal ini berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan sehari-hari termasuk makanan dan dengan penghasilan yang sedikit tersebut orang tua sering tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi dengan nilai gizi yang terkandung didalamnya. Sering terjadi anak lemas atau mengantuk bahkan tidak semangat mengikuti pelajaran hal ini dikarenakan anak mengabaikan sarapan pagi dan hanya diberikan uang saku untuk jajan. Seperti kita ketahui keberadaan kantin disekolah masih kurang menjaga kebersihan makanan yang mereka jual. Sejauh ini belum pernah ada penelitian terhadap status gizi seluruh siswa SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto sehingga belum diketahui status gizinya. Salah satu indikator untuk menilai status gizi seseorang adalah melalui pengukuran *antropometri*. Cara yang dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dengan tinggi badan, berat badan dengan umur atau tinggi badan dengan umur.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SD Negeri Segugus Gatot Subroto.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 194), pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotesa sehingga dalam rangka penelitiannya tidak memerlukan hipotesa.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan pada Tanggal 9-21 Juni 2014, karena keterbatasan waktu dan tenaga maka dalam satu hari hanya melaksanakan satu kali pengukuran untuk masing-masing sekolah.

Definisi Operasional Variabel Penelitian dan Instrumen Penelitian

Variabel penelitian ini adalah status gizi siswa kelas V SD Negeri Segugus Gatot Subroto Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga. Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan secara *antropometri* dengan Indeks Masa Tubuh (IMT), dengan pengukuran berat badan dengan satuan kilogram (kg) dan pengukuran tinggi badan (TB) dengan satuan *centimeter* (cm). Status gizi dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (Kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter (m).

Instrumen penelitian menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dikonsultasikan berdasarkan kategori perhitungan indeks berat badan menurut tinggi badan pada anak usia 5-18 tahun (Depkes, 2011)

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri kelas V SD Se-Gugus Gatot Subroto yang berjumlah 108 siswa putra dan 114 siswa putri

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Untuk menganalisis data digunakan teknik

analisis statistik dengan persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan : P: Persentase

F: Frekuensi

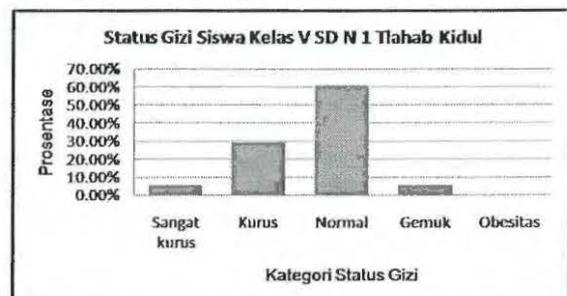
N: Jumlah Seluruh Siswa

Sumber : Anas Sudijono (2011: 43)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Kidul dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 2 siswa (5,26%), kategori kurus sebanyak 11 siswa (28,95%), kategori normal sebanyak 23 siswa (60,53%), kategori gemuk sebanyak

2 siswa (5,26%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Kidul, sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Kidul dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 2. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tidak terdapat siswa dengan kategori sangat kurus, sedangkan kategori kurus sebanyak 4 siswa (12,50%), kategori normal sebanyak 23 siswa (71,88%), kategori gemuk sebanyak 3 siswa (9,37%), dan kategori obesitas sebanyak 2 siswa (6,25%), berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Kidul, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Kidul dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 3. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Tlahab Kidul Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Kidul, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tidak terdapat siswa dengan kategori sangat, sedangkan pada kategori kurus sebanyak 5 siswa (27,78%), kategori normal sebanyak 12 siswa (66,67%), kategori gemuk sebanyak 1 siswa (5,55%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Kidul, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Lor dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 4. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tidak terdapat siswa dengan kategori sangat kurus sebanyak, sedangkan kategori kurus sebanyak 1 siswa (4,00%), kategori normal sebanyak 21 siswa (84,00%), kategori gemuk sebanyak 3 siswa (12,00%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 1 Tlahab Lor, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Lor dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 5. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Tlahab lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 4 siswa (15,38%), kategori kurus sebanyak 7 siswa (26,92%), kategori normal sebanyak 14 siswa (53,85%), kategori gemuk sebanyak 1 siswa (3,85%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 2 Tlahab Lor, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Lor dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 6. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 1 siswa (5,00%), kategori kurus sebanyak 4 siswa (20,00%), kategori normal sebanyak 15 siswa

(75,00%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori gemuk maupun obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 3 Tlahab Lor, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas VA dan VB SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

- a. Hasil perhitungan status gizi siswa kelas VA SD Negeri 4 Tlahab Lor dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 7. Status Gizi Siswa Kelas VA SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa puta dan putri kelas VA SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 1 siswa (3,23%), kategori kurus sebanyak 4 siswa (12,90%), kategori normal sebanyak 22 siswa (70,97%), kategori gemuk sebanyak 4 siswa (12,90%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas VA SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

- b. Hasil perhitungan status gizi siswa kelas VB SD Negeri 4 Tlahab Lor dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 8. Status Gizi Siswa Kelas VB SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa puta dan putri kelas VB SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 1 siswa (3,12%), kategori kurus sebanyak 3 siswa (9,38%), kategori normal sebanyak 26 siswa (81,25%), kategori gemuk sebanyak 2 siswa (6,25%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori obesitas, berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Putra Kelas V SD Negeri Se-Gugus gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa putra kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 9. Status Gizi Siswa Putra Kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa putra kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 4 siswa (3,70%), kategori kurus sebanyak 21 siswa (19,44%), kategori normal sebanyak 77 siswa (71,30%), kategori gemuk sebanyak 5 siswa (4,63%), dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa (0,93%), berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa putra kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Putri Kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa putri kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 10. Status Gizi Siswa Putri Kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa putri kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 5 siswa (4,38%), kategori kurus sebanyak 18 siswa (15,79%), kategori normal sebanyak 79 siswa (69,30%), kategori gemuk sebanyak 11 siswa (9,65%), dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa (0,88%), berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa putri kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Hasil perhitungan status gizi siswa puta dan putri kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto dapat dilihat pada histogram sebagai berikut :



Gambar 11. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan histogram tersebut diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa puta dan putri kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang masuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 9 siswa (4,05%), kategori kurus sebanyak 39 siswa (17,57%), kategori normal sebanyak 156 siswa (70,27%), kategori gemuk sebanyak 16 siswa (7,21%), dan kategori obesitas sebanyak 2 siswa (0,90%), berdasarkan sajian gambar diatas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar masuk dalam kategori Normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dan pengambilan data yang dilakukan diketahui bahwa status gizi siswa kelas V

SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga dengan kategori sangat kurus sebanyak 9 siswa (4,05%), kategori kurus sebanyak 39 siswa (17,57%), kategori normal sebanyak 156 siswa (70,27%), kategori gemuk sebanyak 16 siswa (7,21%), dan kategori obesitas sebanyak 2 siswa (0,90%) dengan keseluruhan jumlah siswa sebanyak 222 siswa yang terdiri dari 108 siswa putra dan 114 siswa putri, dari data tersebut dapat diketahui bahwa status gizi seluruh siswa kelas V pada SD Negeri Se-Gugus gatot Subroto Kecamatan karangreja, Kabupaten Purbalingga sebagian besar berada pada kategori Normal yaitu sebanyak 156 siswa (70,27%).

Berdasarkan keterangan tersebut juga dapat dikatakan bahwa siswa SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga sudah memperoleh asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam tumbuh dan kembang mereka, hal ini tidak terlepas dari peran orang tua dalam memperhatikan kandungan makanan yang seimbang untuk para anak-anak mereka.

Gizi yang normal tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti yang dikemukakan oleh Arisman (1980:59) bahwa status gizi dipengaruhi oleh asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, disamping kesalahan dalam memilih bahan mkanan untuk disantap akan berakibat pada gizi yang kurang baik.

Dalam masa tumbuh kembang remaja, status gizi memiliki peranan yang sangat pening seperti yang diutarakan oleh Marsetyo dan Kartasapoetra (2008 : 4) bahwa pertumbuhan dan perkembangan

tubuh manusia dapat melakukan melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, maka tubuh manusia harus dipenuhi kebutuhan zat-zat makanan / zat-zat gizinya. Kadar zat makanan (gizi) pada pada setiap makanan memang tidak sama, ada yang rendah ada pula yang tinggi karena itu dengan memperhatikan “empat sehat lima sempurna” yang selalu dianjurkan oleh pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat makanan / zat gizinya yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan-kegiatannya.

Selain dari faktor keluarga, sekolah juga memiliki peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap pembentukan status gizi siswanya. Tidak hanya memberikan pengarahannya sekolah juga mampu memberikan contoh makanan-makanan yang memiliki jumlah gizi seimbang, pihak sekolah juga mampu mengontrol pedagang makanan disekitar sekolah maupun kantin untuk menyediakan makanan-makanan yang sehat, lebih dari itu melalui sekolah siswa juga mendapatkan pendidikan olahraga yang memiliki peranan sebagai sarana kegiatan dan aktifitas untuk mengurangi kelebihan asupan makanan yang berlebih yang dapat mengakibatkan kegemukan maupun obesitas, melalui olahraga siswa juga mendapatkan aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan membantu penyerapan gizi pada tubuh secara lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri Se-Gugus Gatot Subroto, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga kategori sangat kurus sebanyak 9 siswa (4,05%), kategori kurus sebanyak 39 siswa (17,57%), kategori normal sebanyak 156 siswa (70,27%), kategori gemuk sebanyak 16 siswa (7,21%), dan kategori obesitas sebanyak 2 siswa (0,90%).

Saran – saran

1. Bagi Siswa

Mempertahankan kondisi tubuh bagi siswa yang berada pada kategori status gizi normal, dan perbaiki status terhadap siswa yang belum masuk atau melewati batas status normal, mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak jajan sembarangan. Menerapkan pola hidup sehat dengan pola makan teratur serta melakukan aktifitas olahraga dan istirahat yang cukup.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua lebih terpacu dalam memberikan asupan makanan yang seimbang dan bervariasi, serta mengetahui bahwa makanan yang sehat tidak selalu mahal contohnya dengan memberikan makanan alternatif yang memiliki kandungan zat gizi yang lengkap.

3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Meningkatkan pendidikan kesehatan dan jasmani khususnya pengetahuan terhadap siswa tentang makanan yang bergizi serta memberikan latihan kebugaran jasmani yang efektif.

4. Pihak Sekolah

Bekerjasama dengan Dinas Kesehatan dan lembaga kesehatan lain untuk mengadakan penyuluhan tentang kesehatan termasuk didalamnya tentang status gizi dan kebugaran jasmani, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang lebih terkonsep dan memberikan motivasi terhadap siswa tentang pentingnya kesehatan sehingga dapat menunjang kegiatan proses belajar mengajar.

5. Instansi Terkait

Dinas Kesehatan dan Dinas pendidikan dapat bersinergi dalam pemberian pelayanan terhadap sekolah-sekolah dan memprioritaskan program-program utama dalam bidang kesehatan dan peningkatan kesadaran tentang kesehatan.

Produktivitas Kerja. Jakarta:

Rineka Cipta.

Pekik Irianto, Djoko. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Budianto, MAK. (2002). *Penelitian Tentang Gizi*. Jakarta: Rieneke Cipta.

I Dewa Nyoman, Bakri B, Fajar I. (2002). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Marsetyo, kartasapoetra. (1982). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi Kesehatan dan*