

PROFIL KESEHATAN PRIBADI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI SE-GUGUS III KECAMATAN SOOKO, KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2016/2017

Bella Rahma

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, rahmabella08@gmail.com

Farida Nurhidayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kesehatan pribadi dan status gizi, adalah hal yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Pentingnya kesehatan pribadi dan status gizi untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah dasar. Kesehatan pribadi mencakup pemeliharaan kulit, mata, pakaian, dan semua yang berhubungan tubuh pribadi agar terhindar dari segala penyakit. Sedangkan status gizi mencakup status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih atau bisa disebut dengan gemuk dan obesitas.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesehatan pribadi dan status gizi siswa SD Negeri kelas atas se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SDN Wringinrejo 1, SDN Wringinrejo 2, SDN Blimbingsari, SDN Kedungmaling dan SDN Gemekan yang berjumlah 298 siswa. Instrumen penelitian ini adalah angket kesehatan pribadi dan IMT/U. Berdasarkan analisis data dapat dipaparkan bahwa gambaran kondisi kesehatan pribadi siswa kelas atas di SD Negeri se-Gugus III, kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto dalam kondisi baik. Karena dari 298 siswa yang memiliki kategori sangat baik sejumlah 162 siswa (54%), kategori baik sejumlah 128 siswa (43%), dan kategori cukup 8 siswa (3%). Sedangkan gambaran kondisi status gizi siswa di SD Negeri kelas atas se-Gugus III, kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto dalam kategori normal. Karena dari 298 siswa yang berkategori sangat kurus sebanyak 47 siswa (16%), berkategori kurus sebanyak 20 siswa (7%), berkategori normal sebanyak 164 siswa (55%), berkategori gemuk sebanyak 38 siswa (13%), dan berkategori obesitas sebanyak 29 siswa (10%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kondisi kesehatan pribadi dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto dalam kondisi baik.

Kata Kunci : Kesehatan Pribadi, Status Gizi

Abstract

Personal health and nutritional status, is a things that cannot be separated from human life. The importance of personal health and nutritional status is about to support the development and growth of elementary school age children. Personal health includes the maintenance of the skin, eyes, clothing, and all that is related to the personal body to avoid all diseases. While the nutritional status includes malnutrition status, lack of nutritional status, good nutritional status, and more nutritional status or can be called with obese and obesity. The purpose of this study was to find out the description of personal health and nutritional status of upper class elementary school students in cluster III of Sooko district, Mojokerto regency. This research type is descriptive research. The subjects of this study were all the students of SDN Wringinrejo 1, SDN Wringinrejo 2, SDN Blimbingsari, SDN Kedungmaling and SDN Gemekan, amounting to 298 students. The instrument of this research is a personal health questionnaire and IMT / U. Based on the data analysis, it can be explained that the description of personal health of upper class elementary school students in cluster III of Sooko district, Mojokerto regency in good condition. Because of 298 students who have very good category of 162 students (54%), good category of 128 students (43%), and enough category 8 students (3%). While the picture of the nutritional status of upper class elementary school students in cluster III of Sooko district, Mojokerto regency in the normal category. Because of 298 students who are categorized very thin as many as 47 students (16%), categorized as thin as 20 students (7%), normal category as many as 164 students (55%), categorized as many as 38 students (13%), and categorized as obesitas 29 students (10%). Thus it can be concluded that all personal health conditions and nutritional status of upper class students of State Elementary School in cluster III of Sooko district, Mojokerto regency are in good condition.

Keywords: Personal Health, Nutritional Status

PENDAHULUAN

PJOK merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran yang wajib dilaksanakan pada Pendidikan Dasar, Menengah, bahkan pada Pendidikan Tinggi. PJOK merupakan sarana untuk membentuk pola hidup sehat serta kebutuhan gizi yang cukup untuk diri sendiri maupun lingkungan sosial. Menurut Lutan, dkk (2000), guru PJOK sesungguhnya menduduki posisi yang amat strategis dalam meletakkan dasar pembinaan sekaligus pembentukan pola hidup sehat. Maka pembentukan pola hidup sehat siswa tidak akan berhasil tanpa adanya sosok yang bisa memberikan wawasan pola hidup sehat tersebut, yaitu peran guru sebagai pendidik, lingkungan sekolah dan orang tua di lingkungan keluarga, akan menjadi faktor penting untuk penanaman pola hidup sehat untuk diri pribadi maupun lingkungan sekitar.

Menurut Mu'rifah dan Hardianto (1992), anak usia sekolah yang mencakup kelompok masyarakat yang berusia 7 tahun sampai dengan 12 tahun, merupakan kelompok yang rawan gizi, khususnya karena dalam proses pertumbuhan. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah. Melalui guru PJOK yang memahami dan memiliki pengetahuan tentang kesehatan yang diaplikasikan melalui proses belajar mengajar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Siswa SD yang berumur 7 tahun sampai dengan 12 tahun, merupakan penentu keberhasilan atau kesejahteraan bangsa di masa mendatang. Apabila banyak siswa yang kesehatannya terganggu, maka dalam melakukan berbagai aktivitasnya akan mengalami banyak hambatan terutama dalam kegiatan belajar mengajar.

Menurut Ilo, *et al* (2015), yang mempelajari tentang pendidikan kesehatan, bahwa pendidikan kesehatan perlu untuk membantu mendidik siswa dalam membentuk perilaku yang sehat dan pola gaya hidup sehat untuk mempertahankan kesehatan pribadi siswa. Pendidikan kesehatan pribadi dan gizi keduanya saling terikat untuk membentuk siswa menjadi sehat. Hal ini seharusnya sudah mulai dilaksanakan dalam jenjang pendidikan.

Pendidikan kesehatan dan gizi seharusnya sudah diterapkan sejak pendidikan usia dini, sehingga orang tua mampu memperhatikan kesehatan dan tumbuh kembang anaknya. Menurut Santoso dan Ranti (2009:143) "pendidikan gizi ini perlu untuk orang sehat serta sakit, anak sekolah, remaja, dewasa, maupun manusia usia lanjut". Pendidikan gizi diberikan untuk mengarahkan kepada pembiasaan dan cara makan yang lebih baik. Maksudnya pendidikan gizi adalah sebagai sarana mempengaruhi perilaku manusia, sehingga dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kebiasaan makan sehari-hari.

Menurut Almatsier (2003), menyatakan bahwa di Indonesia sekarang ini mengalami masalah gizi yang serius, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Yang terjadi di masyarakat pada umumnya adalah krisis pangan yang disebabkan oleh kurangnya ekonomi dan peran orang tua dalam lingkungan keluarga kurang memperhatikan pola hidup sehat. Kondisi ini yang memperparah kurangnya gizi pada anak usia dini, akibat timbulnya asupan gizi yang tidak mencukupi karena, gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan untuk menunjang kemampuan gerak anak agar berkembang dengan baik. Pada dasarnya setiap manusia mempunyai kebutuhan akan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, tinggi badan dan berat badan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Maksum, 2012).

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan populasi, Menurut maksum (2012: 53), "populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan". Dalam penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas atas (IV,V, dan VI) SD Negeri Se-Gugus III Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto yang berjumlah kelas IV 103 siswa, kelas V 99 siswa, dan kelas VI 96 siswa jadi total seluruh siswa kelas atas adalah 298 siswa.

Menurut maksum (2012:111), "instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian". Dalam penelitian kesehatan pribadi peneliti menggunakan atau mengadopsi instrumen penelitian milik Rahel Rahim Listyaren (2012), instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar pemeriksaan kesehatan pribadi yang telah diuji validitasnya. Dan dalam pengukuran status gizi, instrumen yang akan digunakan adalah IMT/U, dimana peneliti melakukan pengukuran berat badan siswa dalam satuan kilogram dengan pengukuran tinggi badan dengan satuan meter dan pendataan usia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kesehatan pribadi menggunakan lembar pemeriksaan

kesehatan pribadi yang telah diuji validitasnya. Pemeriksaan ini meliputi :

1. Pengamatan atau pemeriksaan atas kebersihan pribadi (pakaian, kulit, rambut, dan kuku)
2. Pemeriksaan atau pengukuran atas tinggi badan dan berat badan
3. Pemeriksaan atau tes kesehatan mata
4. Pemeriksaan atau tes kesehatan telinga
5. Pemeriksaan atau tes kesehatan hidung
6. Pemeriksaan atau tes kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, data dari nilai *mean* Berat Badan yang tinggi adalah SDN Gemekan dengan nilai 73,31 untuk standar deviasinya adalah 67,751. Sedangkan di urutan kedua adalah SDN Wringinrejo 1 dengan nilai 72,4 dan standar deviasi 6,029. Diurutan ketiga adalah SDN Kedungmaling dengan nilai 69,15 dan standar deviasi 9,252. Diurutan keempat adalah SDN Blimbingsari dengan nilai 68,23 dan standar deviasi 9,032. Dan untuk SDN Wringinrejo 2 berada pada urutan terakhir dengan nilai 67,65 dan standar deviasi 7,883. Berdasarkan tabel perhitungan pemeriksaan kesehatan pribadi siswa keseluruhan sekolah terdapat 8 indikator antara lain adalah pakaian, kuku, kulit, mata, rambut, hidung, telinga, dan mulut & gigi.

Berdasarkan data kesehatan pribadi keseluruhan sekolah dapat dipaparkan bahwa untuk nilai yang paling baik adalah nilai kebersihan rambut dengan presentase 94%. Sedangkan untuk nilai kebersihan yang paling rendah adalah kebersihan kuku dengan presentase 63%. Dengan demikian kesehatan pribadi siswa yang baik diurutan pertama dari kelima SDN yang ada di gugus III kecamatan Sooko kabupaten Mojokerto adalah SDN Wringinrejo 1 hal ini dikarenakan adanya fasilitas penunjang kebersihan siswa seperti ruang UKS yang lengkap, tempat mencuci tangan, kamar kecil yang cukup dan adanya pemeriksaan kebersihan pribadi siswa yang rutin setiap minggu yang dilakukan oleh guru olahraga. Sedangkan di urutan kedua adalah SDN Wringinrejo 2, diurutan ketiga adalah SDN Gemekan diurutan keempat adalah SDN Blimbingsari dan untuk SDN Kedungmaling berada pada urutan kelima.

Sedangkan data untuk status gizi , nilai *mean* Tinggi Badan yang tinggi adalah SDN Kedungmaling dengan nilai 139,86 untuk standar deviasinya adalah 11,803. Sedangkan di urutan kedua adalah SDN Wringinrejo 2 dengan nilai 139,84 dan standar deviasi 9,285. Di urutan ketiga adalah SDN Blimbingsari dengan nilai 138,25 dan standar deviasi 8,878. Diurutan keempat

adalah SDN Wringinrejo 1 dengan nilai 137,69 dan standar deviasi 8,617. Dan untuk SDN Gemekan berada pada urutan terakhir dengan nilai 136,5 dan standar deviasi 9,093.

Berdasarkan hasil perhitungan IMT/U keseluruhan sekolah tersebut dapat dilihat bahwa siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto dari 298 siswa, yang berkategori sangat kurus sebanyak 47 siswa (16%), berkategori kurus sebanyak 20 siswa (7%), berkategori normal sebanyak 164 siswa (55%), berkategori gemuk sebanyak 38 siswa (13%), dan berkategori obesitas sebanyak 29 siswa (10%).

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan membahas tentang hasil penelitian profil kesehatan pribadi dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang profil kesehatan pribadi dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto. Pada kesehatan pribadi siswa termasuk dalam kategori baik karena dari 8 indikator tersebut baik semua.

1. Kesehatan Pribadi

Untuk kategori keadaan kesehatan pribadi siswa, semua siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto yang memiliki kategori sangat baik sejumlah 162 siswa (54%), kategori baik sejumlah 128 siswa (43%), dan kategori cukup 8 siswa (3%). Maka dapat disimpulkan semua siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto ada pada kategori sangat baik, baik dan cukup.

Siswa mendapatkan kategori sangat baik di kesehatan pribadi karena siswa memiliki kesadaran dalam menjaga kebersihan tubuh. Adanya fasilitas UKS di seluruh sekolah meskipun sarana yang masih kurang, beberapa sekolah memiliki fasilitas seperti tempat mencuci tangan yang lengkap, dan fasilitas kamar mandi di sekolah. Karena dengan adanya fasilitas yang menunjang kebersihan pribadi siswa, maka akan terbentuknya siswa yang sehat. Seperti tempat mencuci tangan yang lengkap dengan sabun cuci tangan di setiap depan kelas, jumlah kamar mandi yang diharapkan cukup dan memiliki fasilitas yang lengkap untuk siswa, dan lebih pentingnya lagi untuk guru melakukan pemeriksaan kesehatan pribadi, setiap 1 minggu sekali atau 3 hari sekali sehingga sekolah dapat memantau akan kondisi kebersihan pribadi siswa serta memiliki data kebersihan pribadi siswa. Karena hal tersebut masih kurang diperhatikan di beberapa

sekolah yang ada di SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko kabupaten Mojokerto.

2. Status gizi

Untuk status gizi siswa SD Negeri kelas atas se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto memiliki kategori baik juga karena berdasarkan hasil dari IMT/U sebagian besar siswa adalah normal. Meskipun sebagian besar siswa memiliki kategori normal yaitu 164 siswa, akan tetapi ada beberapa siswa yang memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 47 siswa, kurus sebanyak 20 siswa, gemuk sebanyak 38 siswa, dan obesitas sebanyak 29 siswa. Penyebab anak yang dalam kategori obesitas dan gemuk ternyata pola makan siswa yang tidak terkontrol, siswa makan lebih dari 3 kali, kurangnya pola makan yang sehat, siswa lebih suka makanan cepat saji, adanya faktor genetik dari orang tua yang mempunyai riwayat obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Akibatnya pencernaan dalam tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak yang mengakibatkan ketidakseimbangan anatara berat badan dan tinggi badan anak.

Untuk penyebab anak dalam kategori sangat kurus dan kurus adalah anak yang memiliki aktivitas yang lebih, sehingga asupan nutrisi yang masuk tidak mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan, kemudian ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsinya, orang tua yang kurang memahami akan pola makan yang sehat, pendapatan orang tua yang tidak mampu mencukupi kebutuhan keluarga, dan kurangnya nafsu makan anak. Sehingga perlu untuk pihak sekolah melakukan pengukuran secara berkala setiap 3 bulan sekali atau 6 bulan sekali, agar dapat memantau akan pertumbuhan siswa, dan memiliki data status gizi siswa.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas atas SD Negeri se-gugus III kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto tahun ajaran 2016/2017 telah memiliki kesehatan pribadi dan status gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya kesehatan bagi dirinya dengan membiasakan diri untuk senantiasa berperilaku hidup sehat.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan:

1. Gambaran kondisi kesehatan pribadi siswa kelas atas di SD Negeri se-Gugus III, kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto dalam kondisi baik. Karena dari 298 siswa yang memiliki kategori sangat baik sejumlah

162 siswa (54%), kategori baik sejumlah 128 siswa (43%), dan kategori cukup 8 siswa (3%).

2. Gambaran kondisi status gizi siswa di SD Negeri kelas atas se-Gugus III, kecamatan Sooko, kabupaten Mojokerto dalam kategori normal. Karena dari 298 siswa yang berkategori sangat kurus sebanyak 47 siswa (16%), berkategori kurus sebanyak 20 siswa (7%), berkategori normal sebanyak 164 siswa (55%), berkategori gemuk sebanyak 38 siswa (13%), dan berkategori obesitas sebanyak 29 siswa (10%).

Saran

Sesuai dengan hasil pembahasan simpulan di atas maka diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah untuk mengefektifkan fasilitas kebersihan pribadi siswa seperti ruang UKS, tempat mencuci tangan dan kamar kecil diharapkan bisa dilengkapi untuk menunjang kebersihan siswa.
2. Perlunya dilakukan pengukuran kesehatan pribadi dan status gizi siswa secara berkala, agar dapat memantau bagaimana kondisi kesehatan dan tumbuh kembang siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, Adisty Cynthia. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Atinmo, Tola., and Oyediran, Oyewole., 2005. "Strategies to address nutritional problems in African children caused by poverty and the HIV / AIDS epidemic". *Journal of human nutrition*, Vol. 14: pp.48-56.
- Entjang, Indan. 1991. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti.
- Ilo, Cajetan I., Onwunaka, Chinagorom., and Nwimo, Ignatius O., 2015. "Personal Health Risks Behaviour Profile among University Students in the South East Nigeria: Implication for Health Education". *Journal of Education and practice*. Vol. 6 (14). pp 54-63.
- KEPMENKES RI Tahun 2010, Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Liliana Dacica. 2014. "The Formative Role of Physical Education and Sport". *Journal Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Vol. 180: pp. 1242-1247.
- Listyaren, Rahel Rahim. 2012. *Perbandingan Kesehatan Pribadi antara Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kota dan Di Desa (Studi pada SDN 2 Sidokumpul*

dan SDN Padeg Gresik). Skripsi tidak diterbitkan.

- Lutan, Rusli, dkk. 200. *Pendidikan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mu'rifah dan Wibowo, Hardianto. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Tanpa Penerbit.
- Organisasi Kesehatan Sedunia. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Bandung : ITB dan Universitas Udayana
- Santoso, Soengeng dan Ranti, Anne Lies. 2009. *Kesehatan & Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta dan PT. Bina Adiaksara.
- Soetatmo, Djoened. 1985. *Kesehatan Pribadi*. Untuk SGO. Jakarta : Rora Karya
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- UU RI No.2 Tahun 1989, Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- UU RI No.36 Tahun 2009, Tentang Kesehatan.

