
STATUS GIZI TERHADAP PERKEMBANGAN KECERDASAN SISWA

Mulyadi Agus

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: agusmulyadi52@gmail.com

Info artikel	Abstrak
Artikel Masuk: 15 Desember 2024 Artikel Review: 19 Desember 2024 Artikel Revisi: 23 Desember 2024	Kesehatan remaja sebagian besar dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan gizi yang akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas di kemudian hari. Dengan aktifitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan makanan akan menyebabkan ketidakseimbangan antara pengeluaran energi dari makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi pada siswa kelas X SMK Al Ihya Selajambe. Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik <i>cross sectional</i> dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Al Ihya Selajambe berjumlah 101 orang. Informasi yang diperoleh melalui wawancara dan data yang diambil menggunakan pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) dengan cara mengukur tinggi badan dan berta badan. Hasil penelitian didapatkan berdasarkan IMT 101 responden, 50 responden (49,51%) dengan status <i>Underweight</i> , 44 responden (43,6%) dengan status <i>Normal</i> , 5 responden (4,95%) dengan status <i>Overweight</i> dan 2 responden (1,98%) dengan status <i>Obesity</i> . Kesimpulan dari penelitian ini adalah perlu adanya upaya dari sekolah untuk edukasi pendidikan gizi bagi siswa kelas X SMK Al Ihya Selajambe agar mendapatkan gizi yang seimbang.

Kata Kunci: Status Gizi, Kecerdasan, Siswa

Pendahuluan

Kebutuhan nutrisi seseorang berkaitan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan nutrisi seseorang terpenuhi dengan baik maka pertumbuhannya akan optimal. Saat ini remaja menghadapi beberapa masalah diantaranya kesehatan dan gizi, karena hal ini remaja rentan dengan terhadap masalah gizi. (Wijayanti et al. 2022) menjelaskan tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih dan mengkonsumsi makanan sehingga pada akhirnya mempengaruhi keadaan gizi seseorang.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak (Ummah 2019). Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi setiap orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Asmoro and Tari 2017). Selaras dengan upaya mencapai target Indonesia Emas 2045, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) RI menegaskan untuk mencapai Indonesia emas 2045, diperlukan penurunan angka stunting yang signifikan dan ditargetkan bisa turun sampai 14 persen di tahun 2024, sehingga tujuan *Zero Stunting* di tahun 2030 mungkin dicapai.

Hui (dalam Amin 2022) menjelaskan remaja adalah masa dimana rasa ingin tahu seseorang tinggi, sehingga selalu mencoba asupan makanan yang kurang bergizi. Siswa sekolah menengah merukan kategori remaja. Pada masa inilah mereka selalu senang

kepada sesuatu yang instan, baru dan serba modern. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Indah 2013) “sekolah merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam merubah atau memperbaiki perilaku siswa”. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurangnya gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang mengakibatkan obesitas (Ummah 2019).

Status gizi siswa usia remaja dapat dinilai melalui pemeriksaan Antropometri berupa tinggi badan dan berat badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi IMT (Indeks Masa Tubuh). Dengan kajian melalui Indeks Masa Tubuh (IMT) dapat diketahui apakah seseorang berada dalam kategori kurus, sedang, gemuk dan *overweight*.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk menilai status gizi. IMT adalah pengukuran statistik yang membandingkan berat badan dan tinggi badan seseorang. Skala IMT dibagi menjadi 4 kategori, yaitu ≤ 18.4 (kurus), 18.4-24.9 (normal), 25-29.9 (kelebihan berat badan), dan ≥ 30 (obesitas) WHO (dalam Amin 2022). Status IMT seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi. Kebutuhan gizi tubuh tidak dapat dipenuhi hanya dari satu jenis makanan, melainkan harus diperoleh dari berbagai jenis makanan untuk melengkapi sumber gizinya. Pada remaja, konsumsi makanan seringkali tidak teratur dan kurang memperhatikan pola makan yang seimbang.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengukuran. M. Nazir (dalam Hendrawati 2017) menjelaskan, penelitian survey adalah penyelidikan yang dilakukan untuk mendapatkan fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual baik tentang institusi sosial, ekonomi, politik dari suatu kelompok atau suatu individu. Jenis penelitian survey yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional* seperti yang dijelaskan oleh Asep (dalam Hendrawati 2017), penelitian *cross sectional* seringkali disebut penelitian sekali bidik (*one snapshot*) merupakan penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan pada suatu titik waktu tertentu. Teknik pengambilan data yaitu dengan melakukan pengukuran tinggi dan berat badan pada siswa SMK Al Ihya Selajambe. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah 101 siswa kelas X. Selanjutnya dilakukan penghitungan indeks masa tubuh untuk mengetahui kategorinya. Penelitian ini dilakukan di SMK Al Ihya Selajambe.

Hasil dan Pembahasan

Tabel Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh
Siswa SMK Al Ihya Selajambe

Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Underweight</i>	50	49,51%
Normal	44	43,56%
<i>Overweight</i>	5	4,95%
<i>Obesity</i>	2	1,98%

Status Gizi Terhadap Perkembangan Kecerdasan Siswa

Jumlah	101	100%
--------	-----	------

Sumber: Olah Data

Dari data yang ditampilkan oleh tabel di atas dapat diketahui lebih dari setengah sampel siswa kelas X SMK AL Ihya Selajambe memiliki indeks masa tubuh dibawah normal (*Underweight*) kurang berat badan atau 49,51% dari jumlah sampel, 43% dengan jumlah 44 siswa kategori normal, 4,95% dengan jumlah 5 siswa kategori kelebihan berat badab (*Overweight*) dan 1,98% dengan jumlah 2 siswa kategori kelebihan berta badan (*Obesity*).



Dari diagram yang ditampilkan di atas dapat dilihat bahwa dari 101 sampel didapat 50 siswa dalam kategori indeks massa tubuh dengan kategori kurang berat badan (*Underweight*). Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK Al Ihya Selajambe kesehatannya kurang bagus atau aktivitasnya kurang dengan dibuktikan berdasarkan hasil wawancara bahwa sebagian besar siswa sebelum berangkat ke sekolah tidak sarapan serta kurang memperhatikan kebutuhan asupan nutrisi.

Kesimpulan

Status gizi siswa memainkan peranan penting dalam mengembangkan kecerdasan siswa, mendukung aktivitas belajar, produktivitas dan kesiapan memasuki kerja. Siswa dengan status gizi baik cenderung memiliki energy lebih optimal, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta daya tahan tubuh yang kuat. Sebaliknya seperti hasil yang didapat dari indeks masa tubuh siswa kelas X SMK Al Ihya Selajambe dengan status gizi kurang (49,51%) atau berlebih (4,95%) rentan mengalami hambatan, seperti kelelahan, sulit fokus serta penurunan prestasi akademik dan keterampilan praktis.

Faktor-faktor seperti kebiasaan makan, pola hidup, pengetahuan gizi, serta akses terhadap makanan sehat turut mempengaruhi status gizi siswa terhadap perkembangan kecerdasan siswa. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari pihak sekolah, keluarga, dan pemerintah untuk mengedukasi pentingnya gizi seimbang dan menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat. Langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan siswa dan mempersiapkan mereka menjadi kompeten dan produktif.

Daftar Pustaka

- Abeng, Andi Tenri, Muhammad Idris, and Universitas Palangka Raya. 2021. "Survei Status Gizi Siswa SMK Negeri 3 Palangka Raya." 1(1): 3–6.
- Amin, Bazuri Fadillah. 2022. "Status Gizi Siswa AMK Al Washliyah Jakarta Timur." *Jurnal Segar* 11(1): 16–22.
- Asmoro, Novian Wely, and A I Niken Tari. 2017. "Prevalence of Nutrition Status In Students of SMK N Pringkuku Pacitan." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan* 3(2): 2443.
- Hendrawati. 2017. " " In *Jurnal Akuntansi, Kesehatan, Pendidikan et al.* 2022. "Abstrak." 6 (September): 100–106.
- Indah. 2013. "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9(2): 141–47.
- Status, Abstrak, S D Al, and Firdaus Surakarta. 2016. "Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar The Description Of Nutritional Status Of Children At Primary School." 14(September): 72–76.
- Suntodo, Andi. 2007. "Pedoman Dan Intrumen Praktikum Tes Dan Pengukuran Olahraga." : 1–21.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. 2019." *Sustainability (Switzerland)* 11(1): 1–14.
- Winarto, Prof. Dr. M.E. 2018. "Buku Metodologi Penelitian." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Mi): 5–24.