

ANALISIS STATUS DAN KEBUTUHAN GIZI PESERTA DIDIK KELAS 10 SEKOLAH MENENGAH ATAS

Oleh

I Kadek Eka Putra Yasa, NIM 2116011017

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

ABSTRAK

Di Indonesia permasalahan gizi ini mengalami peningkatan tiap tahunnya termasuk masalah gizi pada anak usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status dan kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) peserta didik. Kemudian menggolongkan status gizi peserta didik dalam kategori kurus ringan, kurus berat, ideal, obesitas ringan dan obesitas berat. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil status dan kebutuhan gizi peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Dari total 26 orang di kategori kurus ringan terdapat 9 orang (35%), kategori kurus berat 2 orang (8%), kategori normal 11 orang (42%), kategori obesitas ringan 3 orang (11%), dan peserta didik dengan kategori obesitas berat 1 orang (4%). Sedangkan untuk kebutuhan gizi makro, rata-rata kebutuhan gizi karbohidrat peserta didik sebesar 431 gram, rata-rata kebutuhan proteinnya sebesar 80 gram dan rata-rata kebutuhan lemaknya sebesar 108 gram. Status gizi peserta didik menunjukkan masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Sehingga perlu ada perlakuan dari guru PJOK dalam pemberian tugas gerak tambahan dan dukungan orang tua dalam memberi asupan nutrisi yang cukup.

Kata Kunci : Gizi; Status Gizi; Deskriptif Kuantitatif; Peserta Didik.

ANALYSIS OF NUTRITION STATUS AND NEEDS OF 10th GRADE STUDENTS OF HIGH SCHOOL

Oleh

I Kadek Eka Putra Yasa, NIM 2116011017

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

ABSTRACT

In indonesia, nutritional problems have increased every year, including nutritional problems in adolescents. This study aims to analyze the status and nutritional needs of class x.2 students of smas karya wisata singaraja. This type of research is a quantitative descriptive study using a survey method. This study was conducted by measuring and calculating nutritional status through the body mass index according to age (bmi/u) of students. Then classifying the nutritional status of students into the categories of mild thinness, severe thinness, ideal, mild obesity and severe obesity. Based on the results of the study, the results of the nutritional status and needs of students who have not reached optimal nutritional status were obtained. Of the total 26 people in the mild thin category there were 9 people (35%), the severe thin category 2 people (8%), the normal category 11 people (42%), the mild obesity category 3 people (11%), and students with the severe obesity category 1 person (4%). Meanwhile, for macronutrient needs, the average carbohydrate nutritional needs of students are 431 grams, the average protein needs are 80 grams and the average fat needs are 108 grams. The nutritional status of students shows that there are still some students who have not achieved optimal nutritional status. So there needs to be treatment from pjok teachers in providing additional movement tasks and parental support in providing adequate nutritional intake.

Keywords: Nutrition; Nutritional Status; Descriptive Quantitative; Students.