

ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN KALORI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP ALBANNA DENPASAR

Oleh

Muammar Qaddafi Shidik, NIM 2116011047

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status dan kebutuhan gizi peserta didik SMP Albanna Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik di SMP Albanna Denpasar. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar (VIII A – VIII F) yang berjumlah 120 peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 120 peserta didik yang diteliti, terdapat 18 peserta didik (15%) tergolong kurus, 65 peserta didik (54%) berstatus gizi normal, 4 peserta didik (3%) mengalami kelebihan berat badan, dan 33 peserta didik (28%) dalam kategori obesitas. Dari segi kebutuhan kalori, rata-rata kebutuhan karbohidrat sebesar 1926,42 kkal atau 481,61 gram per hari. Kebutuhan protein rata-rata sebesar 481,61 kkal atau 120,40 gram per hari. Sementara itu, rata-rata kebutuhan lemak sebesar 802,68 kkal atau 89,19 gram per hari. Hasil ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan asupan gizi, yang ditandai dengan tingginya proporsi peserta didik yang berada pada kategori kurus dan obesitas. Ketidakesesuaian antara kebutuhan energi dan asupan kalori dapat berkontribusi terhadap kondisi gizi yang tidak ideal. Pihak sekolah perlu mempertimbangkan kebijakan pengelolaan kantin sehat yang menyediakan makanan dengan kandungan gizi yang tepat. Guru PJOK perlu memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga status gizi agar peserta didik memiliki kesadaran terhadap pola makan yang sehat dan mampu menerapkan gaya hidup yang seimbang. Sementara itu, peran orang tua juga penting dalam menyediakan makanan bergizi di rumah maupun untuk bekal sekolah, guna mendukung tercapainya status gizi yang optimal.

Kata Kunci: Status Gizi, Kebutuhan Kalori, Peserta Didik

**ANALYSIS OF NUTRITIONAL STATUS AND CALORIE REQUIREMENTS
OF GRADE VIII STUDENTS OF SMP ALBANNA DENPASAR**

By

Muammar Qaddafi Shidik, NIM 2116011047

Physical Education, Health and Recreation Study Program

ABSTRACT

This study aims to analyze the nutritional status and needs of students at Albanna Middle School, Denpasar. This study is a quantitative descriptive study using a survey method. The population in this study were all students at Albanna Middle School, Denpasar. The sample in this study were 120 students of class VIII of Albanna Middle School, Denpasar (VIII A – VIII F). Based on the results of the study, it was found that of the 120 students studied, there were 18 students (15%) classified as underweight, 65 students (54%) had normal nutritional status, 4 students (3%) were overweight, and 33 students (28%) were in the obese category. In terms of calorie needs, the average carbohydrate requirement was 1926.42 kcal or 481.61 grams per day. The average protein requirement was 481.61 kcal or 120.40 grams per day. Meanwhile, the average daily fat requirement is 802.68 kcal, or 89.19 grams. These results indicate an imbalance in nutritional intake, as indicated by the high proportion of students in the underweight and obese categories. This mismatch between energy needs and calorie intake can contribute to sub-optimal nutritional status. Schools should consider implementing healthy canteen policies that provide nutritious meals. Physical Education (PJOK) teachers should educate students about the importance of maintaining nutritional status so they are aware of healthy eating patterns and are able to adopt a balanced lifestyle. Meanwhile, parents also play a crucial role in providing nutritious food at home and for school lunches to support optimal nutritional status.

Keywords: Nutritional Status, Calorie Needs, Students