

## Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur

<sup>1</sup>Febriana Muchtar, <sup>2</sup>Sri Rejeki, <sup>3</sup>Hastian

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

<sup>2</sup>Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Halu Oleo

<sup>3</sup>Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Sulawesi Tenggara

Email Korespondensi: [febrianamuchtar9@uho.ac.id](mailto:febrianamuchtar9@uho.ac.id)

### Abstrak

Anak usia sekolah termasuk kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan karena merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan kognitif dan status kesehatan. Pengukuran dan penilaian status gizi sebagai langkah pencegahan terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian adalah melakukan pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) menggunakan metode antropometri kemudian dilakukan penilaian status gizi untuk mendapatkan gambaran status gizi anak usia sekolah berdasarkan IMT/U. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar, diikuti dengan antusias oleh siswa-siswi SDN 51 Kendari dan sangat diapresiasi oleh pihak sekolah. Hasil pengukuran dan penilaian status gizi diperoleh terdapat 1 anak usia sekolah mengalami obesitas, 2 anak usia sekolah mengalami status gizi kurang dan 18 anak usia sekolah berstatus gizi baik. Perlu diadakan pengukuran status gizi secara berkala pada anak usia sekolah dengan melibatkan instansi terkait serta tindakan intervensi terhadap masalah gizi pada anak usia sekolah.

**Kata kunci:** Status gizi, anak usia sekolah, indeks massa tubuh

### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan sumber daya manusia yang akan meneruskan pembangunan bangsa di masa mendatang. Sumber daya manusia berkualitas digambarkan dari manusia yang sehat, cerdas dan produktif, sehingga indikator sumber daya manusia berkualitas dapat ditentukan dari pertumbuhan dan perkembangan anak-anak Indonesia. Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh asupan zat-zat gizi baik jumlah maupun kualitasnya. Asupan zat gizi pada anak usia sekolah sangat penting diperhatikan karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi (Nuzrina *et al.*, 2016). Perkembangan lainnya yang terjadi pada anak usia sekolah adalah perkembangan motorik dan emosional dan merupakan unsur penting yang dapat mempengaruhi kepribadian dan kepercayaan diri. Selain itu dimasa anak usia sekolah terjadi tahap pembentukan fungsi tubuh dan jiwa (Pangaribuan *et al.*, 2022).

Pemenuhan zat gizi merupakan faktor yang mendukung perkembangan manusia dan erat kaitannya dengan tingkat kecerdasan, keterampilan serta pertumbuhan. Zat gizi harus

dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan agar dapat berfungsi dalam tubuh. Fungsi zat gizi dari makanan yang dikonsumsi adalah sumber energi, sebagai zat pembangun dan pemeliharaan sel dan jaringan tubuh (Santoso & Wahjuni, 2022). Pemenuhan zat gizi memegang peranan penting bagi anak usia sekolah karena kecukupan zat gizi dapat mendukung pencapaian potensi anak usia sekolah berupa pertumbuhan, perkembangan dan derajat kesehatan (Kushargina & Dainy, 2021).

Asupan makanan yang mengandung energi dan zat-zat gizi jika dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan maka akan mencapai status gizi yang baik (Yulianti, 2022). Kelebihan asupan dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih dan kekurangan asupan makanan menyebabkan kekurangan gizi yang berdampak pada tubuh yang nampak kurus dan berisiko terhadap penyakit (Amalia & Putri, 2022).

Status gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman *et al.*, 2021). Status gizi dapat

mempengaruhi masalah gizi dan masalah gizi dapat terjadi pada semua golongan usia (Muchtar *et al.*, 2022). Tercapainya status gizi yang optimal ditentukan asupan makanan yang seimbang yaitu sesuai kebutuhan tubuh dan keadaan ini akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status kesehatan (Septiawati *et al.*, 2021).

Anak usia sekolah termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Anak usia sekolah merupakan kelompok remaja awal yang berusia antara 6 hingga 12 tahun dan mulai memasuki periode pubertas. Dibandingkan dengan kelompok umur balita, anak usia sekolah memiliki status gizi lebih baik, walaupun dari data masih terdapat kasus masalah gizi. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 masalah gizi pada anak usia sekolah pada umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur adalah 9,3% kurus yang terbagi menjadi 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gizi lebih dengan prevalensi 20,6% yaitu gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Adapun prevalensi kejadian pendek sebesar 23,6% dengan angka 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Hasrul *et al.*, 2020).

Status gizi anak sekolah dasar perlu mendapat perhatian karena pada masa ini anak mengalami pertambahan berat badan juga tinggi badan. Pemenuhan zat-zat gizi harus tercukupi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal. Pencapaian status gizi baik sangat penting karena merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan, status kesehatan, kemampuan imunitas tubuh, produktivitas serta untuk mencegah risiko berbagai penyakit kronis dan kematian dini (Zuhriyah & Indrawati, 2021). Oleh sebab itu perlu dilakukan penilaian status gizi pada anak sekolah. Penilaian status gizi merupakan suatu tindakan untuk mendapatkan kasus masalah gizi dalam suatu kelompok masyarakat atau komunitas (Sari, 2017).

Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah dilakukan sebagai upaya untuk memantau status gizisehingga dapat mencegah kejadian masalah masalah gizi dan risiko terhadap penyakit yang berdampak pada status kesehatan pada tahap kehidupan

selanjutnya. Berdasarkan uraian yang dijelaskan maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah di SD Negeri 51 Kendari.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengukuran dan penilaian status gizi dilakukan pada anak usia sekolah untuk mendapatkan gambaran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sehingga dapat mencegah dan melakukan tindakan dari masalah gizi yang terjadi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan metode antropometri. Hasil pengukuran akan dikelompokkan status gizinya berdasarkan nilai *cut of point* IMT/U berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 tahap, yaitu:

##### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dimulai dengan menentukan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dan merencanakan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selain menentukan lokasi, hal lain yang dilakukan adalah mengadakan pertemuan dengan tim pengabdian, mempersiapkan kelengkapan administrasi berupa surat izin dari pihak sekolah tempat melakukan kegiatan pengabdian, mempersiapkan materi dan peralatan yang akan digunakan serta mempersiapkan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

##### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SD Negeri 51 Kendari pada siswa kelas V. Pada tahap pelaksanaan ini tim pengabdian melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

##### **3. Tahap Penyelesaian**

Tahap penyelesaian adalah melakukan penilaian status gizi dengan menggunakan aplikasi WHO Anthro plus untuk memperoleh nilai Z-Score, selanjutnya berdasarkan nilai Z-

Scorestatus gizi masing-masing siswa dikategorikan menurut status gizi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Hasil kategori status gizi dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu status kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Hasil kategori status gizi kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran status gizi dilakukan oleh mahasiswa Peminatan gizi dan kesehatan masyarakat dan diikuti 21 siswa-siswi kelas V SD Negeri 51 Kendari. Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan diikuti dengan penuh antusias oleh peserta pengabdian.

Secara umum anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Penyebab utama terjadinya masalah gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan makanan sebagai penyebab langsung merupakan penyebab yang memberikan gambaran kecukupan zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh dan dapat dinilai berdasarkan status gizi. Menurut Charina *et al.*, (2022) bahwa asupan zat gizi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi proses metabolisme tubuh dan akan tergambar pada status gizi. Status gizi memberikan dampak yang berbeda terhadap risiko penyakit. Gizi buruk dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, sedangkan gizi lebih dan obesitas berisiko terhadap penyakit degeneratif.

Distribusi frekuensi peserta pengabdian ini ditunjukkan pada Tabel 1 dan 2 berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Jenis Kelamin Anak Usia Sekolah Kelas V SD Negeri 51 Kendari

No	Umur	N	%
1	Laki-laki	13	61,9
2	Perempuan	8	38,1
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa menurut kategori jenis kelamin jumlah murid laki-laki lebih banyak yaitu 13 orang, sedangkan perempuan 8 orang murid.

**Tabel 2.** Distribusi Umur Anak Usia Sekolah Kelas V SD Negeri 51 Kendari

No	Umur	N	%
1	10	19	90,5
2	11	2	9,5
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

1	10	19	90,5
2	11	2	9,5
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa menurut kategori umur, peserta paling banyak berumur 10 tahun dan 2 lainnya berumur 11 tahun.

Hasil pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah pada kelas V SD Negeri 51 Kendari ditunjukkan pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Hasil Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas V SD Negeri 51 Kendari

No	Status Gizi	N	%
1	Baik	18	85,7
2	Kurang	2	9,5
3	Obesitas	1	4,8
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil pengukuran dan penilaian status gizi pada 21 anak usia sekolah diperoleh 2 anak memiliki status gizi kurang, 1 obesitas dan 18 anak memiliki status gizi baik. Pemantauan status gizi perlu dilakukan secara berkala untuk mendapatkan gambaran masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah. Hal ini karena status gizi anak usia sekolah merupakan faktor penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, dimana pada masa usia sekolah masih terjadi proses tumbuh kembang anak.

Permasalahan gizi pada anak masih menjadi masalah di Indonesia. Masalah gizi pada anak umumnya kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi baik zat makro maupun zat gizi mikro untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, untuk mendapatkan energi, berpikir, melakukan berbagai kegiatan fisik serta untuk mempertahankan imunitas tubuh. Terdapat perbedaan kebutuhan energi dimana anak usia 10-12 tahun membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan anak usia 7-9 tahun (Fauzan *et al.*, 2021).

Penilaian status gizi perlu dilakukan untuk mendapatkan gambaran status gizi pada anak usia sekolah sehingga dapat diperoleh gambaran masalah gizi yang terjadi serta bentuk intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah gizi.



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan Anak Usia Sekolah



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Anak Usia Sekolah



Gambar 3. Peserta Kegiatan bersama Mahasiswa Universitas Halu Oleo

Anak usia sekolah yang berumur antara 6-12 tahun merupakan usia anak yang berada di bangku Sekolah Dasar. Periode ini anak-anak memasuki kehidupan yang lebih besar

karena sudah mulai berinteraksi dengan suasana dan lingkungan baru. Pada usia ini anak membutuhkan lebih banyak energi, karena anak-anak memiliki berbagai aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah (Rahmawati & Marfuah, 2016).

### KESIMPULAN

Hasil pengukuran status gizi anak usia sekolah berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U) diperoleh 2 anak usia sekolah berstatus gizi kurang, 18 anak usia sekolah berstatus gizi baik dan 1 anak usia sekolah mengalami obesitas. Perlu dilakukan pengukuran status gizi secara periodik untuk memantau status gizi anak usia sekolah serta melakukan edukasi gizi untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-anak di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal PASOPATI*, 4(1), 65–70.
- Budiman, L. A., Rosiyana, Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., AlyaRizqina, H., Kasim, I. S. N. I., & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(1), 6–15.
- Charina, M. S., Sagita, S., Kaomesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204.
- Fauzan, M. A., Numalasari, Y., & Anggunan. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *JIKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111.
- Hasrul, Hamzah, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*



- Sandi Husada*, 9(2), 792–797.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.403>
- Kushargina, R., & Dainy, N. C. (2021). Studi Cross-Sectional: Hubungan Lokasi Sekolah (Pedesaan dan Perkotaan) dengan Status Gizi Murid Sekolah Dasar. *JRG: Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 33–37.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.
- Nuzrina, R., Melani, V., & Ronitawati, P. (2016). Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Menggunakan Indeks Tinggi Badan Menurut Umur dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Jurnal Abdimas*, 3(1), 62–67.
- Pangaribuan, H., Supriadi, Arifuddin, Supetran, I. W., Patompo, F. D., & Lenny. (2022). Edukasi Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah dan Pelaksanaan Kelompok Terapeutik di SD Pesantren Hidayatullah Tondo: (Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(1), 52–67.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *PROFESI*, 14(1), 72–76.
- Santoso, R. D., & Wahjuni, E. S. (2022). Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 191–197.
- Sari, E. (2017). Status Gizi Balita di Posyandu Mawar Kelurahan Darmokali Surabaya. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth Surabaya*, 6(1), 1–6.
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 598–604.
- Yulianti, M. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penerapan Gizi Seimbang pada Balita di Masa Pandemi COVID-19. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 1–10.
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 45–52.