

IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI SISWA KELAS X SMKN 1 CEPU

Shally Russetya Arthamara

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, shallyrussetya@yahoo.co.id

Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pemenuhan gizi dalam tubuh manusia terutama di kalangan remaja yang tidak seimbang akan menyebabkan gangguan gizi. Hal ini berhubungan dengan kondisi nutrisi, asupan makanan sehari-hari, makanan sehat ataukah makanan yang tidak sehat. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran status gizi siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SMK N 1 Cepu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah menggunakan desain penelitian *survey*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi. Instrumen penelitian ini menggunakan perhitungan IMT / U dan angket. Sampel dalam penelitian ini, yaitu dua kelas di SMKN 1 Cepu dengan total siswa sebanyak 52 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh gambaran status gizi sebagai berikut: status gizi normal sebanyak 41 siswa (78,85%) dan status gizi tidak normal 11 siswa (21,15%). Sedangkan faktor dominan yang mempengaruhi status gizi siswa kelas X SMK N 1 Cepu adalah status gizi ayah dan pola makan, khususnya sayur.

Kata Kunci: Faktor-Faktor, Status Gizi, Siswa

Abstract

The unbalanced nutrition fulfillment inside human body especially for teenager causes nutrition disorder. This is related with the nutrition condition, the daily food which does not know whether it is healthy or not. The unbalanced between food consumed and the teenager needs will cause lack nutrition or excess nutrition. Nutrition status is the body condition which is caused by food consumption, food absorption and the way food consumed.

The purpose of this study is to identify the students' nutrition status and factors which affects it in SMK N 1 Cepu. The study belongs to descriptive qualitative. The research design used in this study is *survey study*. The data analysis technique which is used in this research is a correlation test analysis. Moreover, the instrument of this research is IMT/U calculation and questionnaire. The sample used in this research is the two classes in SMKN 1 Cepu which consist of 52 students.

Based on the result of the research, it can be concluded that the nutrition status of students in SMKN 1 Cepu can be explained as follows; normal nutrition status reached 41 students (78,85%) and abnormal nutrition status reached 11 students (21,15%). In addition, the factors which affect the nutrition status of students in SMKN 1 Cepu is caused more by father's nutrition status and eating pattern especially eating vegetable.

Keywords: factors, nutrition status, students

PENDAHULUAN

Kesehatan, pendidikan, dan ekonomi merupakan tiga pilar utama penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia. Laporan *United Nations Development Programme* (UNDP) menunjukkan bahwa

pada tahun 2004, Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia menduduki peringkat 111 dari 177 negara, lebih rendah dibandingkan dengan peringkat IPM Negara-negara di Asia Tenggara. Rendahnya IPM di Indonesia sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi

dan kesehatan penduduk (Dinkes, 2009). Rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk berhubungan dengan kebutuhan jasmani yang terintegrasi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Berdasarkan lampiran Permendiknas RI no 22 tahun 2006 dinyatakan PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan penalaran lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Jadi untuk melakukan aktivitas dalam PJOK diperlukan pemenuhan gizi yang cukup.

Pemenuhan gizi dalam tubuh manusia berhubungan dengan kondisi nutrisi, asupan makanan sehari-hari, makanan sehat ataukah makanan yang tidak sehat. Makanan yang bergizi tentulah sangat penting menunjang kesehatan, makanan yang mahal belum tentu menyehatkan, tetapi makanan yang sehat tentulah mengandung zat gizi. Kebutuhan kandungan gizi yang diperlukan oleh setiap orang pastinya akan berbeda-beda, bergantung usia, jenis kelamin maupun tempat tinggal. Orang yang berada di daerah dataran dengan udara dingin akan memerlukan lebih banyak nutrisi dari makanan yang bergizi. Kebutuhan gizi yang berasal dari makanan sehari-hari, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air, dan susu sangat diperlukan dalam kehidupan, untuk menunjang kesehatan. Adanya kekurangan asupan nutrisi dalam kehidupan sehari-hari akan menentukan keadaan status gizi seseorang, yang berkaitan pula secara tidak langsung pada kesehatan orang tersebut.

“Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Artinya, pemenuhan gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ manusia” (Supriasa, 2012).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini pertumbuhan dan fungsi normal organ memiliki porsi lebih untuk menghasilkan energi. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh pemenuhan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang

dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita mengakibatkan terlambat haid pertama (menarche), haid tidak lancar, rongga panggul tidak berkembang maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan dan kesulitan pada saat hamil (Emilia, E., 2008).

Sehubungan dengan pemenuhan gizi di kalangan remaja yang tidak teratur, maka peneliti melakukan observasi di SMK N 1 Cepu. Berdasarkan observasi tersebut peneliti mendapatkan data bahwa banyak siswa yang memiliki postur tubuh yang gemuk dan kurus. Postur tubuh ini menyebabkan siswa tidak terlalu aktif dalam kegiatan olahraga karena hanya mengikuti kegiatan pembelajaran sebentar kemudian beristirahat. Hal ini dikarenakan siswa dengan postur tubuh gemuk dan kurus mudah lelah ketika berolahraga. Hal ini berbeda dengan siswa yang memiliki postur badan normal. Siswa yang memiliki postur badan normal lebih aktif ketika melakukan kegiatan olahraga. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “ Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SMK N 1 Cepu”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan jawaban masalah yang akan diajukan dalam penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi siswa SMK N 1 Cepu
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa pada siswa kelas X SMK N 1 Cepu.

Hakikat status gizi

Status adalah posisi atau peringkat yang didefinisikan secara sosial yang diberikan kepada kelompok atau anggota oleh orang lain. Gizi adalah makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organisme menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi tenaga. Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Zat gizi adalah zat atau unsur kimia yang terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme tubuh dalam tubuh secara normal. Kurang gizi adalah kondisi tubuh yang tampak sangat kurus karena makanan yang dimakan setiap hari tidak dapat

memenuhi zat gizi yang dibutuhkan terutama kalori dan protein (Hasdianah, 2014 : 6).

Disamping itu salah satu parameter yang diakui secara luas dalam menentukan status gizi adalah dengan menggunakan metode pengukuran yang terbagi menjadi 2 cara yaitu :

- a. Pengukuran dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh, dengan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Tabel 1 Kategori ambang batas IMT untuk orang Asia (WHO 2000)

Kategori	IMT
Berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kegemukan	≥ 23,0
Pra Obes	23,0 – 24,9
Obes I	25,0 – 29,9
Obes II	≥ 30,0

(sumber: dokternetworkangk97)

- b. Pengukuran dengan menggunakan Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.

Status Gizi sesuai acuan *World Health Organization* (WHO) Sesuai keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/MENKES/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Berat Badan menurut Umur (BB/ U) Anak Umur 0-60 Bulan	Gizi Buruk	<- 3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gizi Lebih	>2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/ U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/ U) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Pendek	<- 3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Tinggi	>2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/ PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/ TB) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Kurus	<- 3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/ U) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Kurus	<- 3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/ U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	<- 3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

(sumber: dokternetworkangk97)

Tabel 3 Standar Penilaian Status Gizi Umur 6-18 tahun Berdasarkan IMT menurut Umur (WHO 2007)

UMUR (Tahun)	Laki-Laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
6	< 13,0	13,1-18,4	>18,5	<12,7	12,8-19,1	>19,2
7	< 13,2	13,3-18,9	> 19,0	<12,7	12,8-19,7	19,8
8	<13,3	13,4-19,6	>19,7	<12,9	13,0-20,7	>20,8
9	<13,5	13,6-20,4	>20,5	<13,1	13,2-21,4	>21,5
10	<13,7	13,8-21,3	>21,4	<13,5	13,6-22,5	>22,6
11	<14,1	14,2-22,4	>22,5	<13,9	14,0-23,6	>23,7
12	<14,5	14,6-23,7	>23,8	<14,4	14,5-24,8	>24,9
13	<14,9	15,0-24,7	>24,8	<14,9	15,0-26,1	>26,2
14	<15,5	15,6-25,8	>25,9	<15,5	15,6-27,2	>27,3
15	<16,0	16,1-26,9	>27,0	<15,9	16,0-28,1	>28,2
16	<16,5	16,6-27,8	>27,9	<16,2	16,3-28,8	>28,9

(sumber: dokternetworkangk97)

Berdasarkan beberapa penjelasan pengukuran berat badan di atas, dalam penelitian ini menggunakan pengukuran berat badan dengan rumus IMT/U dengan acuan Standar antropometri penilaian status gizi anak *World Health Organization* (WHO).

Status Gizi Terbagi Menjadi 2 Macam Yaitu :

Status Gizi Normal

Keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan pengguna gizi oleh tubuh.

Malnutrisi

Keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi. Ada empat bentuk :

- 1) *Under nutrition* : kekurangan konsumsi pangan secara relatif atau absolut untuk periode tertentu.
- 2) *Specific deficiency* : kekurangan zat gizi tertentu, misalnya kekurangan iodium, Fe dll.
- 3) *Over nutrition* : kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu
- 4) *Imbalance* : keadaan disproporsi zat gizi, misalnya tinggi kolesterol karena tidak imbangnya kadar LDL, HDL dan VLDL

(Hasdianah, 2014:32)

Menurut para ahli, didasarkan pada hasil penelitian pengaruh status gizi pada siswa Hasdianah (2014)

mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya :

- a. Sosial Ekonomi
Pendapatan keluarga turut mempengaruhi gizi.
- b. Pengetahuan
Yaitu merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dengan bertambahnya usia, tingkat pengetahuan seseorang akan bertambah. Hal ini disebabkan semakin banyak umur semakin banyak pula pengalaman yang didapatkan.
- c. Budaya
Kebiasaan mitos ataupun kepercayaan/adat istiadat masyarakat tertentu.
- d. Produksi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan
Daerah kekeringan atau musim kemarau yang panjang menyebabkan kegagalan panen.
- e. Faktor Genetik
Obesitas cenderung diturunkan, sehingga seseorang menderita obesitas diduga memiliki penyebab genetik.
- f. Faktor Psikis
Apa yang ada didalam pikiran seseorang biasa mempengaruhi kebiasaan makanannya. Banyak orang yang memberi reaksi terhadap emosinya dengan makan.
- g. Faktor Lingkungan
Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku/pola gaya setiap hari misal apa yang dimakan serta bagaimana aktifitasnya.
- h. Jenis Kelamin
Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama pada saat remaja dan pada *pasca menopause*. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor *endokrin* dan perubahan hormonal.
- i. Faktor Kesehatan
Beberapa kelainan saraf sistemik yang biasa mengubah seseorang menjadi banyak makan.
- j. Obat
Obat tertentu bias menyebabkan penambahan berat badan.
- k. Faktor Perkembangan
Penderita obesitas terutama yang menjadi gemuk pada masa anak-anak bisa memiliki sel lemak sampai 5 kali banyak dibanding dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel lemak tidak dapat dikurangi, karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak didalam tiap sel.
- l. Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di tengah masyarakat yang makmur. Seseorang yang cenderung mengkonsumsi makanan yang kaya lemak dan tak melakukan aktifitas fisik yang seimbang, akan mengalami obesitas.

(Hasdianah 2014 : 31).

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Maksom (2012:68) penelitian deskriptif kuantitatif adalah “penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu”.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah menggunakan desain penelitian survei. Waktu penelitian dilakukan selama 1 minggu, pada tanggal 25 – 30 November 2014. Tempat yang dijadikan penelitian ini ialah di SMK N 1 Cepu yang terletak di Jl. SMEA no. 14 A Balun Cepu.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel juga dapat digolongkan menjadi dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel Bebas adalah Variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Maksom, 2009: 30).

Variabel Bebas : Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan (Supriasa, 2012). Dalam penelitian pengukurannya menggunakan IMT/U.

Menurut Maksom (2009:7) populasi merupakan “keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenaki generalisasi”. Sedangkan menurut Arikunto (2010:173) populasi ialah “keseluruhan dari subyek penelitian”. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X di SMK N 1 Cepu yang terdiri dari 11 kelas dengan jumlah 510 siswa.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah “sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Sedangkan menurut Maksom (2012:53) sampel ialah “cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh populasi yang ada”. Pada sampling *random* dan *stratified*, peneliti selalu berupaya mengikutsertakan setiap individu menjadi sampel. Akan tetapi, tidak selamanya keinginan tersebut dapat dengan mudah dilakukan. Apalagi jika populasinya dalam jumlah besar dan tidak tersedia daftar anggota dari populasi tersebut. Dalam *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Berdasarkan pendapat di atas, sampel

diambil sebanyak 2 kelas berjumlah 52 siswa dengan teknik pengumpulan data berupa angket.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Dalam proses awal dari pengambilan data penelitian yaitu menentukan sampel dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa kelas X diambil 2 kelas yang berjumlah 52 siswa, kemudian dihitung dengan rumus IMT/U berdasarkan standar antropometri status gizi anak. Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari pengisian Angket Karakteristik Responden yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh status gizi pada siswa SMK N 1 Cepu.

Setelah dilakukan perhitungan hasil penilaian, dapat diketahui sebagai berikut :

Data Berat Badan dan Tinggi Badan

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, hasil analisa statistik berat badan dan tinggi badan dijelaskan pada tabel 4 berikut :

Tabel 4 Data Berat Badan dan Tinggi Badan

Variabel	Mean	Median	Varian	Sd	Minimal	Maksimal
Berat Badan	46.577	45.000	61.582	7.8474	35.0	63.0
Tinggi Badan	153.712	154.000	26.680	5.1653	138.0	165.0

Dari tabel 4 di atas, dilihat dari variabel Berat Badan dapat ditemukan Mean (46,58), Median (45,0), Varian (61,59), Standar Deviasi (7,85), Berat Badan Minimal (35,0), dan Berat Badan Maksimal (63,0). Sedangkan dari Variabel Tinggi Badan ditemukan Mean (153,7), Median (154,0), Varian (26,69), Standar Deviasi (5,1), Tinggi Badan Minimal (138,0), dan Tinggi Maksimal (165,0).

Data Status Gizi Responden

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada Status Gizi siswa dijelaskan pada tabel 5 berikut :

Tabel 5 Data Status Gizi Responden

Variabel	Frekuensi	Persen
Status Gizi Siswa		
Kurus	5	9.61538462
Normal	41	78.8461538
Gemuk	6	11.5384615
Total	52	100

Dari tabel 5 di atas, dapat dilihat bahwa Status Gizi siswa Kurus dengan Frekuensi 5 presentase 9,61 %, Normal dengan Frekuensi 41 presentase 78,8 %, dan Gemuk dengan Frekuensi 6 presentase 11,5 %..

Data Status Gizi Siswa Tidak Normal dan Normal

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada Status Gizi Siswa Tidak Normal dan Normal dijelaskan pada tabel 6 berikut :

Tabel 6 Status Gizi Siswa Tidak Normal dan Normal

Variabel	Frekuensi	Persen
Status Gizi Siswa		
Tidak Normal	11	21.1538462
Normal	41	78.8461538
Total	52	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa Status Gizi Siswa Tidak Normal dengan Frekuensi 11 presentase (21,15 %), dan Normal dengan Frekuensi 41 presentase (78,85 %).

Data Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Dengan Uji Chi-Square/Fisher Exact

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Dengan Uji Chi-Square/Fisher Exact dijelaskan pada tabel 7 berikut :

Tabel 7 Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi dengan Uji Chi-Square/Fisher Exact

Variabel	Jenis Uji	Siq	Keterangan
Status Gizi Siswa <=> Status Gizi Ayah	Chi-Square	0,001	Ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Status Gizi Ibu	Fisher Exact	0,709	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Sumber Kalori	Fisher Exact	1,000	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Protein Nabati	Fisher Exact	0,664	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Protein Hewani	Fisher Exact	1,000	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Sayur	Chi-Square	0,530	Ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Buah	Fisher Exact	1,000	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Susu	Fisher Exact	0,322	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Air Putih	Fisher Exact	0,424	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Minuman Ringan	Fisher Exact	0,460	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Gula	Fisher Exact	1,000	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Jajanan	Fisher Exact	0,709	Tidak ada Hubungan Bermakna
Status Gizi Siswa <=> Transportasi ke Sek	Fisher Exact	0,709	Tidak ada Hubungan Bermakna

Dari tabel 7 di atas, dapat dilihat bahwa Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi dengan Uji Chi-Square/Fisher Exact, Variabel Status Gizi Siswa dan Status Gizi Ayah jenis uji Chi-Square, Siq (0,001), dengan keterangan Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Status Gizi Ibu jenis uji Fisher Exact, Siq (0,709), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Sumber Kalori jenis uji Fisher Exact, Siq (1,000), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Protein Nabati jenis uji Fisher Exact, Siq (0,664), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Protein Hewani jenis uji Fisher Exact, Siq (1,000), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Status Sayur jenis uji Chi-Square, Siq (0,530), dengan keterangan Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status

Gizi Siswa dan Buah jenis uji Fisher Exact, Siq (1,000), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Susu jenis uji Fisher Exact, Siq (0,322), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Air Putih jenis uji Fisher Exact, Siq (0,424), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Minuman Ringan jenis uji Fisher Exact, Siq (0,460), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Gula jenis uji Fisher Exact, Siq (1,000), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Jajanan jenis uji Fisher Exact, Siq (0,709), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna, Variabel Status Gizi Siswa dan Transportasi ke Sekolah jenis uji Fisher Exact, Siq (0,709), dengan keterangan Tidak Ada Hubungan Bermakna. Untuk data hasil pengukuran Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Dengan Uji Chi-Square/Fisher Exact

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa menggunakan bantuan SPSS versi 20.0, hal ini membuktikan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi siswa diantaranya ; Sosial Ekonomi, Pengetahuan, Budaya, Produksi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan, Faktor Genetik, Faktor Psikis, Faktor Lingkungan, Jenis Kelamin, Faktor Kesehatan, Obat, Faktor Perkembangan, dan Aktivitas Fisik.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Untuk data Status Gizi Responden, siswa Kurus dengan Frekuensi 5 presentase 9,61 %, Normal dengan Frekuensi 41 presentase 78,8 %, dan Gemuk dengan Frekuensi 6 presentase 11,5 %. Dan Status Gizi Siswa Tidak Normal dengan Frekuensi 11 presentase (21,15 %), dan Normal dengan Frekuensi 41 presentase (78,85 %).

Jadi berdasarkan pembahasan dari permasalahan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya faktor yang mempengaruhi status gizi pada siswa kelas X SMK N 1 Cepu lebih dipengaruhi status gizi ayah dan pola makan khususnya sayur.

PENUTUP

Simpulan

Gambaran status gizi siswa kelas X SMK N 1 Cepu adalah sebagai berikut: status gizi normal sebanyak 41 siswa (78,85%) dan status gizi tidak normal 11 siswa (21,15%). Dan adanya faktor yang mempengaruhi status gizi pada siswa kelas X SMK N 1 Cepu lebih dipengaruhi status gizi ayah dan pola makan khususnya sayur.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas pembahasan dari permasalahan yang ada maka saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi guru, PJOK agar lebih memberikan motivasi kepada siswa agar menjaga pola makan yang sehat.
 2. Bagi siswa, agar lebih bisa menjaga pola makan.
 3. Bagi orang tua, agar lebih mengawasi anak-anak bisa menjaga postur tubuh yang ideal baik dilingkungan rumah maupun disekolah.
1. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar dapat memperluas objek atau penelitian sejenis yang lebih luas dan jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Nimas Arce Roselly. 2008. Universitas Indonesia. Jakarta
- Jurawal, Argo. 2014. *Hubungan Berat Badan Lebih dan Kecemasan Dengan Hasil Tes Roll Depan Senam Lantai*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Hasdianah, Siyoto, dan Perisetyowati.2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*.Yogyakarta : Nuha Medika
- Indriati, Ety. 2010. *Antropometri untuk kedokteran, keperawatan, gizi, dan olahraga*.Yogyakarta : PT Citra Aji Parama
- lib.ui.ac.id/file?file=digital/123964-S-5336-Faktor-faktor-Literatur.pdf
(akses tangga 18 september 2014)
- Maksum, A. 2012. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*.Surabaya : Unesa University Press
- Maksum, A. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran ECG
- Tarigan, Beltasar. 2000. *Penjaskes Adaptif*. : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/35364/4/Chapter%2011.pdf oleh N Samosir - 2013 (akses tangga 18 september 2014)
- Nurhasan,dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press
- Yulindasari, Esty. 2011. *Perbedaan Pola Makan, Asupan Makanan Dan Aktivitas Fisik Anak Obesitas Dan Tidak Obesitas*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya