

**PERBANDINGAN STATUS GIZI ANTARA SISWA  
FULL DAY SCHOOL DENGAN NON FULL DAY SCHOOL**

**Muhammad Malik Hakim\*, Faridha Nurhayati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*muhammadhakim@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh sebagai akibat dari makanan yang telah dikonsumsi oleh tubuh yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi normal menggambarkan keseimbangan antara asupan gizi dan konsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Seseorang yang mempunyai status gizi normal bisa dikatakan bahwa orang tersebut telah terpenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi siswa SMA *full day school* dengan *non full day school*. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto dengan besar populasi 766 siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan 736 siswa SMA Negeri Jogoroto. Sampel diambil dengan teknik cluster random sampling sejumlah 68 siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan 65 siswa SMA Negeri Jogoroto siswa dan total sampel 131 siswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Dari hasil perhitungan data menggunakan chi-square menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan status gizi antara siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dengan siswa SMA Negeri Jogoroto dengan nilai sig 0,001 ( $0,00 < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dengan siswa SMA Negeri Jogoroto dengan status gizi yang lebih baik adalah SMA Abdul Wahid Hasyim.

**Kata kunci:** Status Gizi, *Full Day*, *Non Full Day*.

**Abstract**

Nutritional status is a picture of the state of the body as a result of food that has been consumed by the body indicated by weight and height. Normal nutritional status describes the balance between nutritional intake and food consumption required by the body. Someone who has normal nutritional status can be said that the person has met the nutrients needed by the body. This study aims to determine differences in nutritional status of high school students full day school with non full day school. This research is a comparative study by using non-experimental quantitative approach. The population in this study were Abdul Wahid Hasyim High School and Jogoroto State High School with a large population of 766 high school students Abdul Wahid Hasyim and 736 high school students Jogoroto State. The sample was taken by cluster random sampling technique of 68 high school students Abdul Wahid Hasyim and 65 students of State Junior High School Jogoroto students and total sample 131 students. The instrument in this study used the measurement of nutritional status based on Body Mass Index by Age (IMT / A). From the calculation of data using chi-square showed a significant difference in nutritional status between high school students Abdul Wahid Hasyim with high school students Jogoroto State High School with a value of 0.001 sig ( $0.00 < 0.05$ ), so  $H_a$  accepted and  $H_0$  rejected. So there is a significant difference in the nutritional status of high school students of Abdul Wahid Hasyim with high school students of Jogoroto State with better nutritional status is Abdul Wahid Hasyim High School.

**Keyword:** Nutrition Status, Full Day, Non Full Day

## PENDAHULUAN

Melakukan kegiatan semua makhluk hidup pastinya memerlukan makanan guna memenuhi gizi yang diperlukan dalam proses metabolisme tubuh. "Gizi" berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti "makanan". Menurut Almatsier (2003:3) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik, dan lebih.

Kebutuhan zat gizi tiap orang tentu berbeda. "Anak-anak memerlukan zat-zat gizi yang relatif lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, terutama kebutuhan kalori dan protein" (Soedarmo dan Sediaoetama, 1985). Siswa yang memiliki nilai status gizi yang baik akan terlihat lincah, gesit, aktif dan selalu semangat dalam mengikuti berbagai aktifitas. Begitu pun sebaliknya bila status gizi pada anak itu buruk maka akan terlihat lesu, letih, lemas dan kurang bersemangat dalam mengikuti setiap kegiatan.

Kekurangan zat gizi yang menjadikan tubuh kekurangan tenaga dalam melakukan aktivitas dan dapat membuat seseorang menjadi malas melakukan aktivitas. Seseorang yang memiliki berat badan berlebihan penampilannya kurang menarik, gerakannya lamban dan beresiko terkena penyakit jantung, kencing manis, tekanan darah tinggi dan sebagainya. Sedangkan bila seseorang masuk dalam kategori kurus, penampilannya cenderung kurang baik, mudah letih dan rentan terhadap penyakit anemia, depresi, infeksi dan diare. Oleh karena itu status gizinya perlu dipantau agar mempermudah dalam pemberian asupan gizi oleh orang tua sesuai kebutuhan anaknya. Sedangkan sekolah dan guru dapat memberikan pembelajaran mengenai pola makan yang baik untuk kebutuhan gizi siswa.

Berdasarkan pengalaman dan observasi peneliti yang merupakan alumni SMA Abdul Wahid Hasyim, merupakan sekolah yang terletak di kabupaten Jombang tepatnya berada di jalan Irian Jaya no 10 dusun Tebuireng desa Cukir kecamatan Diwek kabupaten Jombang yang berada di bawah naungan pondok pesantren Tebuireng yang memiliki jumlah total peserta didik 766 peserta didik yang terdiri dari 24 kelas rombongan belajar dengan rincian 409 laki-laki dan 359 siswa perempuan. SMA Abdul Wahid Hasyim menerapkan *Full Day School* selama 6 Hari 1 hari lebih banyak dibandingkan sekolah *full day* yang ditetapkan oleh Mendikbud Muhadjir Effendy pada Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah yang mengatur sekolah 8 jam sehari selama 5 hari.

Berdasarkan pengalaman dan observasi peneliti di SMAN Jogoroto merupakan SMA Negeri yang terletak di Jl. Raya Jogoroto No. 75 B, desa Jogoroto kecamatan, kabupaten Jombang, Jawa Timur 61485. SMAN Jogoroto merupakan salah satu sekolah yang belum menerapkan *Full Day School* dikarenakan belum adanya kesiapan dari sekolah dalam penyelenggaraan *Full Day School* dan masih menerapkan kurikulum 2013. Jumlah total peserta didik pada SMAN Jogoroto 736 terdiri dari 24 kelas rombongan belajar dengan rincian 310 siswa laki-laki dan 426 siswa perempuan.

Dengan padatnya jadwal pelajaran dan kegiatan yang ada pada sekolah SMA Abdul Wahid Hasyim tentunya membutuhkan energi yang besar untuk dapat melakukan aktivitas yang padat yang dimulai dari pukul 06.45-15.30 sedangkan pada sekolah SMAN Jogoroto kegiatan belajar mengajar di mulai 06.45-14.00. dengan perbedaan durasi belajar antara SMA Abdul Wahid Hasyim dengan SMAN Jogoroto maka peneliti melakukan penelitian "Perbandingan Status Gizi Antara Siswa *Full Day School* dengan *Non Full Day School*" dengan menggunakan instrumen penelitian Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

## Metode

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian perbandingan (*comparative research*) dengan menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen.

Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto, pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *cluster sampling* di mana jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 131 siswa. Adapun penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan undian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Penelitian ini dilaksanakan selama 2 hari. Pada hari pertama, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan di SMA Negeri Jogoroto. Pada hari kedua, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan di SMA Abdul Wahid Hasyim.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti dibantu oleh Guru penjasorkes yang telah ditunjuk oleh sekolah untuk menjadi pendamping, dan satu teman peneliti sebagai dokumentator. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data : *Mean*, Standar Deviasi, persentase, dan *chi-square*.

## Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini akan diuraikan deskripsi data dan pengujian hipotesis. Deskripsi data yang disajikan diperoleh dari hasil penelitian status. Perhitungan data dilakukan dengan program komputer *Statistical Package for the Social Science (SPSS) 21.0.*

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto, pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *cluster sampling* di mana sampel diambil dengan cara diundi. Seterlah dilakukan undian maka didapatkanlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini sejumlah 131 siswa. Setelah dilakukan perhitungan hasil penilaian status gizi dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

**Tabel 1 Hasil Deskripsi Data SMA Abdul Wahid Hasyim**

	N	Min	Max	Mean	SD
TB	68	136 cm	176 cm	159,22 cm	8,338

BB	68	32,4 kg	76,0 kg	53,976 kg	8,3966
IMT	68	16,0	28,8	21,309	3,0069
Valid N (listwise)	68				

Pada hasil pengukuran berat badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 32,4 kg sedangkan nilai tertinggi adalah 76,0 kg. Pada hasil pengukuran tinggi badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 136 cm sedangkan nilai tertinggi adalah 176 cm. Hasil rata-rata (Mean) berat badan adalah 53,976 kg dan tinggi badan adalah 159,22 cm. Hasil standar deviasi pada berat badan adalah 8,3966 kg, dan tinggi badan adalah 8,338 cm. Hasil nilai terendah IMT 16,0, tertinggi 28,4 dan nilai rata-rata IMT 21,309

**Tabel 2 Hasil Deskripsi Data SMA Negeri Jogoroto**

	N	Min	Max	Mean	SD
TB	63	145 cm	182 cm	160,87 cm	8,896
BB	63	35,9 kg	133,5 kg	57,008 kg	17,9985
IMT	63	15,5	42,3	21,825	5,5368
Valid N (listwise)	63				

Pada hasil pengukuran berat badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 35,9 kg sedangkan nilai tertinggi adalah 133,5 kg. Pada hasil pengukuran tinggi badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 145 cm sedangkan nilai tertinggi adalah 182 cm. Hasil rata-rata (Mean) berat badan adalah 57,008 kg dan tinggi badan adalah 160,87 cm. Hasil standar deviasi pada berat badan adalah 17,9985 kg dan tinggi badan adalah 8,896 cm. Hasil nilai terendah IMT 15,5, tertinggi 42,3 dan nilai rata-rata IMT 21,825.

**Tabel 3 Data Status Gizi Siswa SMA Abdul Wahid Hasyim Tahun 2018**

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurus	3	4.41%
2	Normal	54	79.41%
3	Gemuk	11	16.18%
	Total	68	100.00%

Dari data tabel di atas menunjukkan bahwa siswa SMA Abdul Wahid Hasyim memiliki 3 kategori status gizi, yakni : kurus, normal dan gemuk. Dengan nilai persentase 4,41% kurus, 79,41% normal dan 16,18% gemuk.

**Tabel 4 Data Status Gizi Siswa SMA Negeri Jogoroto Tahun 2018**

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurus	6	9.52%
2	Normal	41	65.08%
3	Gemuk	9	14.29%

4	Obesitas	7	11.11%
	Total	63	100%

Dari data tabel di atas menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri Jogoroto memiliki 4 kategori status gizi, yakni : kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Dengan nilai persentase 9,52% kurus, 65,08% normal, 14,29% gemuk dan 11,11% obesitas.

**Tabel 5 Hasil Uji Chi-square Status Gizi Siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto tahun 2018**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,827 <sup>a</sup>	3	,001

Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto dengan total 131 siswa. Nilai ,001 menunjukkan besarnya perbedaan antar sekolah. Maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan nilai status gizi antara siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dengan SMA Negeri Jogoroto.

Berdasarkan hasil yang telah diolah oleh peneliti, siswa SMA Abdul Wahid Hasyim lebih banyak siswa yang memiliki status gizi normal dengan nilai 79,41% dan siswa SMA Negeri Jogoroto dengan nilai status gizi normal sebesar 65,08%.

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh sebagai akibat dari makanan yang telah dikonsumsi oleh tubuh yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi normal menggambarkan keseimbangan antara asupan gizi dan konsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Seseorang yang mempunyai status gizi normal bisa dikatakan bahwa orang tersebut telah terpenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada penelitian ini, perbedaan status gizi antara siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dengan SMA Negeri Jogoroto terlihat adanya perbedaan yang signifikan, dalam hal ini sekolah yang menerapkan *full day school* memberikan jatah makanan dengan porsi yang telah ditentukan kepada siswa untuk dimakan di sekolah sedangkan sekolah yang tidak menerapkan *full day school* tidak memberikan jatah makanan. Hal ini membuktikan bahwasannya sekolah yang menerapkan sistem "*Full Day School*" mempengaruhi nilai status gizi siswanya secara signifikan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan status gizi yang signifikan antara siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dengan SMA Negeri Jogoroto.
2. Siswa SMA Abdul Wahid Hasyim memiliki nilai status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan nilai status gizi siswa SMA Negeri Jogoroto.

### Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti dapat memberikan saran Adapun saran tersebut antara lain:

1. Diharapkan untuk siswa SMA Abdul Wahid Hasyim dan SMA Negeri Jogoroto mampu menjaga status gizinya.
2. Diharapkan siswa SMA Negeri Jogoroto lebih menjaga IMT tubuhnya
3. Perlu adanya pemantauan status gizi secara berkala, agar guru PJOK dapat memberi rekomendasi ke orang tua.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Irianto, Febr Yudi. 2013. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). Surabaya: Skripsi Universitas Negeri Surabaya
- Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi terapan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kemenkes RI 2010. *Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. (Online) tersedia di: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/upload/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf> pada 7 Agustus 2017
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa
- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Surabaya: Universitas Pendidikan Indonesia
- Supariasa, Dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya