

**STATUS GIZI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 6 KOTAMOBAGU**<sup>1</sup> Revanli Mamangkai., <sup>2</sup> Yuliana Sattu., <sup>3</sup> Djajaty M. Lolowang<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:<sup>1</sup> evanmamangkai@gmail.com <sup>2</sup> [julianasattu@unima.ac.id](mailto:julianasattu@unima.ac.id) <sup>3</sup> djajatyolowang@unima.ac.id

Diterima:09-09-2025 Direvisi : :12 -09-2025 Disetujui : :23-09-2025

**Abstrak**

Pendidikan ini melibatkan kegiatan kognitif saat peserta didik mengamati dan menganalisa setiap aktivitas gerak, pada aspek Psikomotor meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan pada aspek afektif membentuk karakter disiplin pada saat menjalani proses pembelajaran. Status gizi merupakan Kondisi tubuh seseorang, yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Masalah gizi ini berpotensi berdampak buruk bagi peserta didik, baik itu terhadap pertumbuhan, Kesehatan dan kesegaran jasmani dari peserta didik yang akibatnya menganggu prestasi akademik dan non akademik peserta didik. Bagaimana Status Gizi Pada Peserta Didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. populasi dalam penelitian yang akan diteliti oleh peneliti ini merupakan keseluruhan Peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu yaitu 279 orang peserta didik. Sampel yang diambil oleh peneliti adalah 25% dari 279 yaitu 70 orang Peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu akan tetapi yang bersedia hanya 50 orang peserta didik. Instrument dalam penelitian ini menggunakan perhitungan dari IMT , dan setelah menemukan hasil dari IMT maka dilanjutkan dengan rumus mencari Z-Score berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Berdasarkan hasil dari IMT dan dilanjutkan dengan pengukuran Z-Score, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah; Status Gizi Peserta Didik SMP Negeri 6 Kotamobagu termasuk dalam kategori Status Gizi Baik. Hal ini diperkuat dengan hasil yang di dapatkan penulis dari ke 50 orang peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini, yaitu sebesar 72% atau 36 orang peserta didik memiliki status gizi yang baik, 24% atau 12 orang memiliki status gizi lebih, sedangkan untuk status gizi obesitas hanya 4% atau 2 orang.

**Kata Kunci :** Status Gizi peserta didik, Gizi, Ilmu Gizi.*Abstract*

*This education involves cognitive activities when students observe and analyze every movement activity, in the Psychomotor aspect it improves students' physical fitness and in the affective aspect it forms a disciplined character during the learning process. Nutritional status is a person's body condition, which is influenced by food consumption and the use of nutrients. This nutritional problem has the potential to have a negative impact on students, both on growth, health and physical fitness of students which consequently interferes with students' academic and non-academic achievements. How is the Nutritional Status of Students of SMP Negeri 6 Kotamobagu? The population in the study that will be studied by this researcher is all students of SMP Negeri 6 Kotamobagu, namely 279 students. The sample taken by the researcher is 25% of 279, namely 70 students of SMP Negeri 6 Kotamobagu, but only 50 students are willing. The instrument in this study uses calculations from BMI, and after finding the results of BMI, it is continued with the formula for finding the Z-Score based on the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 2 of 2020 concerning Child Anthropometric Standards. Based on the BMI results and subsequent Z-Score measurements, the conclusion of this study is that the nutritional status of students at SMP Negeri 6 Kotamobagu is categorized as Good. This is supported by the results obtained by the author from the 50 students sampled in this study: 72% (36 students) had good nutritional status, 24% (12 students) had overweight, and only 4% (2 students) were obese.*

**Keywords:** Student Nutritional Status, Nutrition, Nutritional Science.**PENDAHULUAN**

Hal yang paling penting adalah Pendidikan dimana, ada tiga golongan pada pendidikan yaitu, pendidikan secara formal, Pendidikan secara non formal dan Pendidikan seacara informal, ketiga-tiganya hampir sama pentingnya tetapi Pendidikan yang lebih dominan

adalah Pendidikan secara formal atau pendidikan yang berjenjang yaitu pendidikan yang berasal dari satuan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi-potensi dalam diri individu dan membentuk karakter individu tersebut. Menurut Karundeng Setiap anak memiliki potensi yang dapat tumbuh optimal melalui proses pendidikan yang dilakukan secara sadar oleh masyarakat, pemerintah, dan keluarga. Pendidikan tidak terbatas pada ruang sekolah saja, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan belajar di luar sekolah dalam bentuk formal, nonformal, maupun informal yang berlangsung seumur hidup.

Menurut Socrates yang telah dikutip oleh Nasihatun ” Pendidikan bertujuan agar seseorang menjadi pribadi yang baik dan cerdas” Artinya pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu pada aspek Kognitif agar individu tersebut memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjalani kehidupan. Menurut Plato yang dikutip oleh Barella Pendidikan membentuk jiwa, bukan sekadar mengisi pikiran, Artinya pendidikan bukan hanya berfokus pada aspek Kognitif saja tetapi ke aspek Afektif, dimana pendidikan membentuk karakter manusia menjadi lebih baik dan beradab.

Didalam pendidikan secara formal, terdapat banyak mata pelajaran yang menunjang peningkatan kognitif dan membentuk karakter bahkan bukan hanya itu pada mata pelajaran ini dapat membentuk aspek Psikomotor yaitu aspek kegiatan fisik dari individu Sebagai bagian dari pendidikan secara umum, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berfungsi secara integral dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik karena melalui pendidikan ini, individu meningkatkan kemampuan ketiga aspek dominan pada manusia yaitu, Kognitif, Afektif dan Psikomotor.

Hananingsih berpendapat bahwa melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, peserta didik belajar mengembangkan diri dari aspek fisik, mental, dan sosial, keterampilan gerak, maupun pembentukan nilai-nilai karakter. artinya pendidikan ini melibatkan kegiatan kognitif saat peserta didik mengamati dan menganalisa setiap aktivitas gerak, pada aspek Psikomotor meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan pada aspek afektif membentuk karakter disiplin pada saat menjalani proses pembelajaran

Aspek yang paling krusial atau paling penting dalam pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah kebugaran jasmani dari peserta didik, dimana saat peserta didik itu bugar sudah pasti sehat, tapi sehat belum tentu bugar, arti dari kebugaran jasmani adalah ketika seorang peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik yang cukup berat tapi tidak mengalami kelelahan yang berarti, disini dapat kita artikan bahwa kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang kedua aspek lainnya. Salah satu faktor penting dalam mencapai kebugaran jasmani adalah mengkomsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.

Oleh sebab itu kebugaran jasmani bahkan Pertumbuhan dan perkembangan manusia sangat terbantu oleh pola makan yang seimbang dan bergizi, Nutrisi bukan sekadar kebutuhan fisik, tetapi fondasi bagi kesehatan, ketahanan tubuh, serta perkembangan intelektual manusia. Isnaini menekankan bahwa gizi seimbang mencakup keseimbangan antara jenis dan jumlah zat gizi, pola aktivitas, dan kebiasaan hidup bersih untuk menjaga tubuh tetap dalam kondisi ideal. Dengan demikian, keseimbangan gizi adalah upaya sadar untuk menata pola hidup sehat melalui makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk menghindari masalah gizi, istilah ini juga menyoroti betapa pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan, berolahraga, menjaga beran badan yang idel serta dapat menjalani gaya hidup yang sehat. Secara keseluruhan, pola makan yang seimbang merupakan tujuan utama gizi seimbang.

Hal ini juga didukung oleh ketetapan yang telah dibuat oleh Presiden Republik Indonesia ke 8 yaitu Bapak Prabowo Subiato tentang pentingnya pemenuhan gizi pada anak-anak sejak lahir. Sehingga terciptanya Program makan siang gratis yang sasarannya pada

anak-anak pada jenjang ( PAUD, TK, SD, SMP, dan SMA) dan ibu hamil. Dan program makan siang gratis ini merupakan program unggulan. Dikutip dari berita Kompas bahwa:

Dalam program pemerintah yang menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan masyarakat melalui program makan bergizi gratis. Dengan anggaran sekitar Rp 71 triliun, program ini menjadi simbol perhatian negara terhadap kebutuhan dasar rakyat, termasuk para buruh. Dalam penjelasan pada akhir November 2024 di Istana, Prabowo menyebutkan bahwa nilai setiap porsi makanan kini disesuaikan menjadi Rp 10.000 dari rencana awal Rp 15.000, agar pelaksanaan dapat lebih merata dan berkelanjutan.

Program ini resmi dilaksanakan pada tanggal 6 januari 2025 dan dilaksanakan bertahap. Ini merupakan gerakan yang sangat baik untuk memenuhi kebutuhan gizi untuk anak bangsa di lingkungan sekolah, karena melalui pemenuhan gizi pada anak-anak dalam meningkatkan kemampuan 3 aspek utama yaitu, kognitif, afektif dan psikomotor.

Gagasan makan siang gratis bagi anak-anak dan ibu hamil tidak hanya soal memberikan makanan, tetapi juga mewujudkan prinsip gizi seimbang sebagaimana nilai dari 4 sehat 5 sempurna. Slogan ini mencerminkan ajakan pemerintah agar masyarakat memahami pentingnya pola makan bergizi. Empat unsur dasar terdiri dari makanan pokok, lauk, sayuran, dan buah-buahan, sedangkan penyempurnanya adalah susu yang berperan menambah nilai gizi dan kesehatan.

## METODE PENELITIAN

Tujuan operasional dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, menggambarkan, dan menganalisis status gizi peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah status gizi peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama.

### Definisi Operasional Variabel

Status gizi seorang remaja sangatlah penting untuk diketahui yang bertujuan untuk kebutuhan gizi seorang remaja, Dalam penelitian ini melibatkan satu variabel yaitu status gizi pada peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. Yang diukur menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh)

Status gizi dalam penelitian ini secara operasional diartikan sebagai kondisi tubuh yang timbul akibat asupan makanan dan pemakaian zat gizi. Ia juga berfungsi sebagai indikator fisik dari keseimbangan gizi antara pemasukan dan pengeluaran melalui beberapa variabel tertentu. Fokus penelitian mencakup pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan satuan  $\text{Kg}/\text{m}^2$ . Hasil pengukuran diklasifikasikan ke dalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Operasional yang dilakukan di lapangan adalah: peneliti akan mencari sampel sebanyak 50 orang peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu baik laki maupun perempuan yang digabung, yang berumur 12-15 tahun. Peneliti juga akan membawa alat-alat ukur seperti timbangan untuk mengukur berat dan meteran sebagai alat ukur tinggi, untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan sampel penelitian.

Setelah mendapatkan hasil dari IMT, maka dilanjutkan dengan mengukur Z-Score dari peserta didik untuk menklasifikasikan status gizi setiap Peserta didik berdasarkan teori yang telah dicetuskan pada bab 2 yang bersumber dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kotamobagu.

### Populasi dan Sampel

#### Populasi

Penelitian ini melibatkan populasi yang terdiri atas 200 peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. Populasi sendiri diartikan sebagai keseluruhan individu, peristiwa, atau benda yang menarik minat peneliti untuk dikaji. Sebagaimana dikemukakan oleh Malhotra, populasi merupakan kumpulan elemen yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus penelitian.

#### Sampel

Winarmo Suhramat “menyatakan bahwa jika populasi diatas 1000 ditarik 15%, dibawah 1000 ditarik 25%, dibawah 100 ditarik 50%”. Berdasarkan teori ini maka berdasarkan sampel yang di peroleh adalah 25% dari 200 yaitu 50 orang Peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu.

#### Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini menggunakan perhitungan dari IMT , dengan rumus:

Untuk pengukuran antropometri  $\frac{Bb(KG)}{Tb(M)^2}$  badan peserta dicatat menggunakan stadiometer, sedangkan berat badan ditimbang menggunakan timbangan badan. Setelah IMT diperoleh, Z-Score dihitung menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Rumusnya adalah selisih antara nilai individu dan median rujukan, dibagi dengan simpang rujukan, sehingga setiap nilai bisa dibandingkan dengan standar rujukan nasional. Pelengkap alat penelitian adalah: Stadiometer, Timbangan dan Alat tulis menulis.

#### Teknik Pengumpulan Data

Dalam melaksanakan penelitian maka diperlukan Teknik dalam mengumpulkan data, yang peneliti lakukan Untuk mendapatkan hasil data dalam penlitian ini akan dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, lalu nantinya akan dihitung untuk dapat mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) dari peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan peserta didik 50 orang yang menjadi sampel dalam penelitian ini
2. Mengumpulkan data dari peserta didik yaitu berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan stadiometer.
3. Menghitung IMT dari sampel penelitian ini dengan rumus:

4. Mengkatagorikan  $\frac{Bb(KG)}{Tb(M)^2}$  IMT dari sampel dengan tabel:

No	Atribut	IMT
1	Obesitas	$27 <$
2	Gemuk	$>25-27 <$
3	Normal	$>18,5-25 <$
4	Kurus	$17-18,5$
5	Sangat kurus	$<17$

5. Setelah mengkatagorikan hasil IMT, dilanjutkan dengan Mencari Z-Score dari Sampel dengan Rumus:

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai individu} - \text{Nilai median rujukan}}{\text{Nilai simpang rujukan}}$$

6. Kemudian untuk proses akhir menklasifikasikan atau menkatagorikan status gizi yang menjadi sampel dalam penelitian ini dengan table sebagai berikut:

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
<b>Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun</b>	Obesitas (obese)	> + 2 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi kurang (thinness)	- 3 SD sd <- 2 SD

### Teknik Alalisis Data

Untuk mencapai tujuan penelitian, teknik analisis yang diterapkan adalah statistik deskriptif. Data tinggi dan berat badan peserta terlebih dahulu dihitung menggunakan rumus IMT, kemudian nilai tersebut dikonversi menjadi Z-Score sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 mengenai Standar Antropometri Anak, sehingga hasil dapat dianalisis secara sistematis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi pada peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu dengan pengukuran yang diambil menggunakan pengukuran Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Sampel dalam peneltian ini 50 orang peserta didik dimana 40 orang laki-laki dan 10 orang sisanya perempuan yang telah bersedia untuk melaksanakan penelitian. Berikut merupakan data-data yang didapatkan penulis saat melaksanakan penelitian:

#### 1. Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan

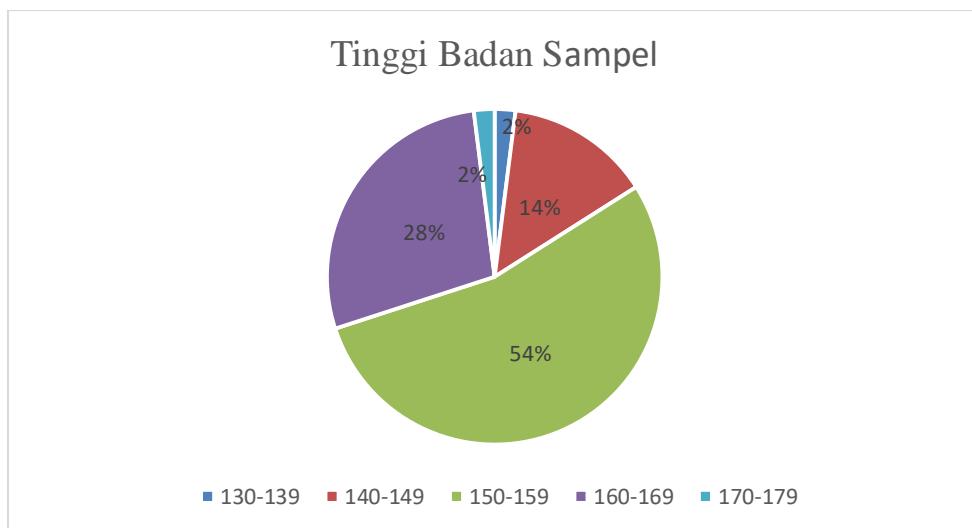
Berikut merupakan tabel data-data karakteristik tinggi badan pada sampel yang penulis temukan saat melaksanakan penelitian

**Table.4.1.Distribusi Tinggi Badan Sampel**

Tinggi Badan (Cm)	Frekuensi(n)		Percentase(%)
	L	P	
130-139	0	1	2%
140-149	4	3	14%
150-159	21	6	54%
160-169	14	0	28%
170-179	1	0	2%
Total	<b>50</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel yang telah di camtumkan di atas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa persentase tinggi badan terbanyak adalah 150-159 yaitu sebesar 54%, urutan kedua yaitu 160-169 sebesar 28%, ketiga 140-149 sebesar 14%, dan yang terakhir yaitu di kedua kelompok data 130-139 dan 170-179 yaitu masing-masing sebesar 2%.

**Gambar.4.1.Diagram Lingkaran Tinggi Badan Sampel**



## 2. Karakteristik Berdasarkan Berat Badan

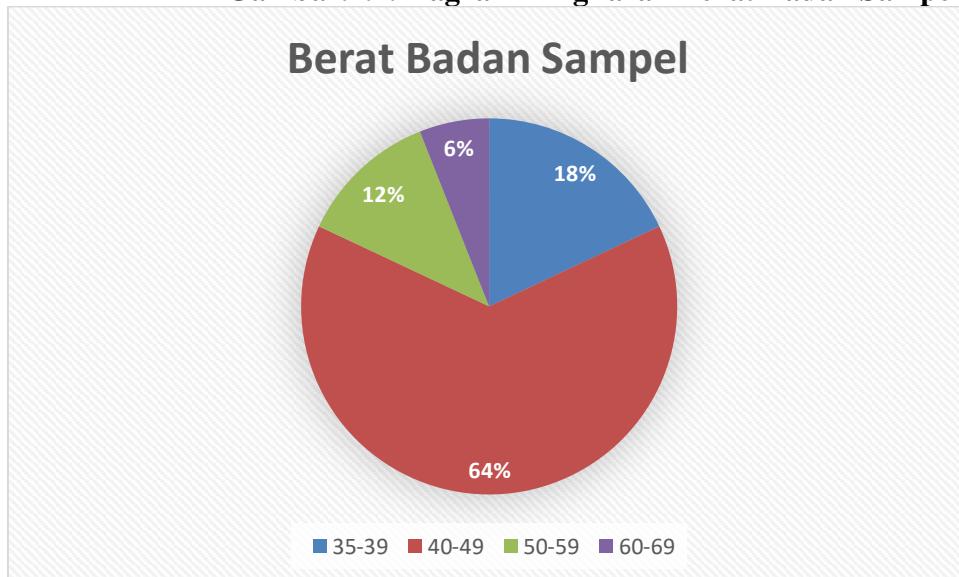
Berikut merupakan tabel dari data-data berat badan pada sampel yang diteliti oleh penulis dalam penelitian ini:

**Tabel.4.2.Distribusi Berat Badan Sampel**

<b>Berat Badan (Kg)</b>	<b>Frekuensi (n)</b>		<b>Persentase (%)</b>
	<b>L</b>	<b>P</b>	
35-39	9	0	18%
40-49	22	10	64%
50-59	6	0	12%
60-69	3	0	6%
<b>Total</b>	<b>50</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel yang telah di cantumkan di atas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa persentase berat badan terbanyak adalah 40-49 yaitu sebesar 64%, urutan kedua yaitu 35-39 sebesar 18%, ketiga 50-59 sebesar 12%, dan yang terakhir yaitu di kelompok data 60-69 sebesar 6%.

**Gambar.4.2.Diagram Lingkaran Berat Badan Sampel**



### 3. Karakteristik Berdasarkan Usia

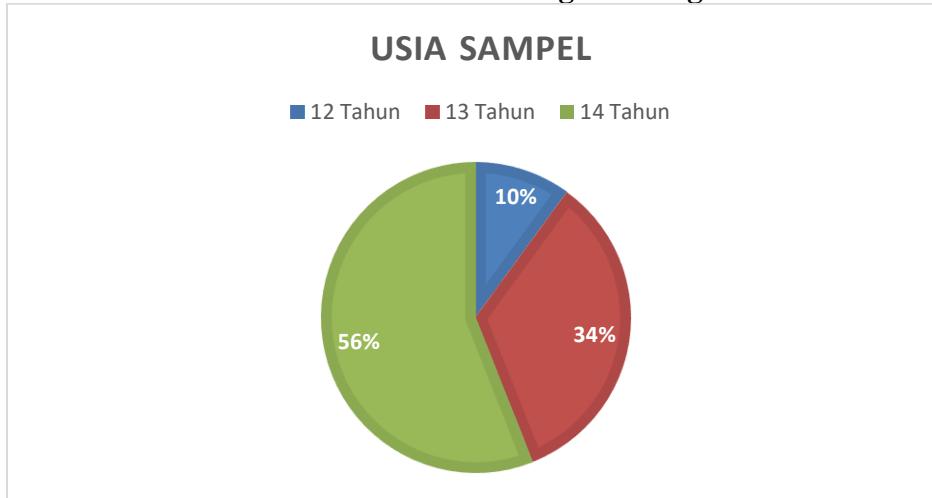
Berikut merupakan data usia sampel dalam penelitian yang diteliti oleh penulis dalam penelitian ini:

**Tabel.4.3.Distribusi Usia Sampel**

Usia	Frekuensi (n)		Percentase (%)
	L	P	
12 Tahun	4	1	10%
13 Tahun	8	9	34%
14 Tahun	0	28	56%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel yang telah di camtumkan di atas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa persentase usia terbanyak adalah usia 14 Tahun yaitu sebesar 56%, urutan kedua yaitu usia 13 Tahun sebesar 34%, dan yang terakhir yaitu di kelompok usia 12 Tahun sebesar 10%.

**Gambar 4.3. Diagram Lingkaran Usia**



### 4. Karakteristik Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Berikut ini merupakan pengkualifikasiyan indeks massa tubuh pada sampel yang diteliti oleh penulis dalam penelitian ini:

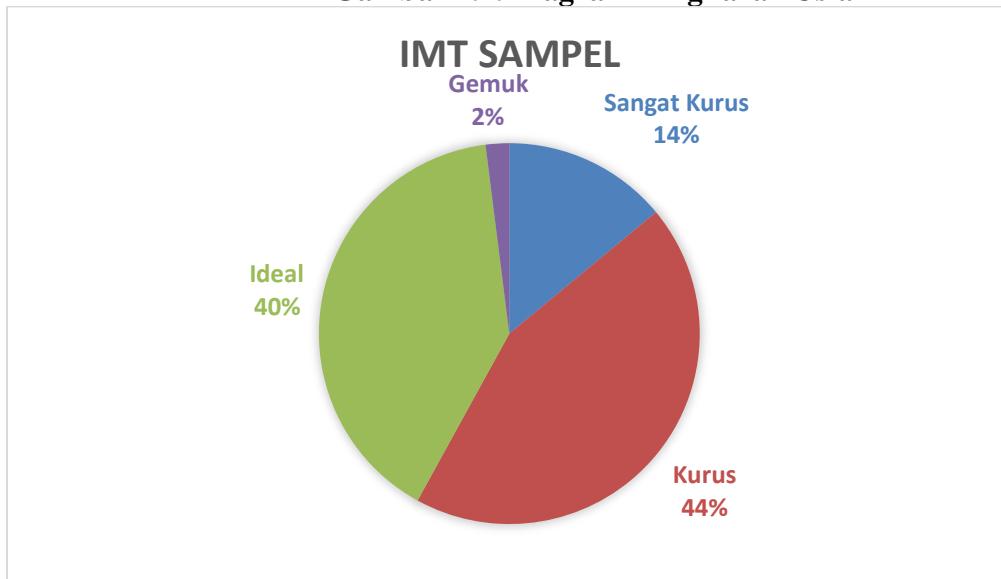
**Tabel.4.4.Distribusi IMT Sampel**

Kategori IMT	Frekuensi (n)		Percentase (%)
	L	P	
Sangat Kurus	7	0	14%
Kurus	22	0	44%
Ideal	10	10	40%
Gemuk	1	0	2%
Obesitas	0	0	0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil data yang ditemukan oleh penulis saat melaksanakan penelitian, maka penulis menemukan bahwa pada sampel yang diteliti yaitu 50 orang peserta didik SMP

Negeri 6 Kotamobagu, di ukur dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh dengan rumus Berat Badan(KG)/Tinggi Badan (M)<sup>2</sup>, didapatkan bahwa peserta didik terbanyak dikategorikan pada berat badan kurus yaitu sebanyak 22 orang atau sebesar 44%, dan kedua pada kategori berat badan ideal sebanyak 20 orang atau sebesar 40%, urutan ketiga pada kategori sangat kurus sebanyak 7 orang atau 14% dan yang terakhir dan paling sedikit pada kategori berat badan gemuk sebanyak 1 orang atau 2%. Tetapi untuk menentukan status gizi pada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini harus di lanjutkan dengan perhitungan Z-Score.

**Gambar 4.4. Diagram Lingkaran Usia**



##### 5. Menentuka Status Gizi Dengan Z-Score

Setelah mendapatkan Indeks Massa Tubuh dari ke 50 orang sampel dalam penelitian ini, maka kita akan melanjutkan pada tahap akhir untuk menentuka status gizi dari setiap peserta didik yang ada pada penelitian ini. Oleh sebab itu penulis akan menjelaskan terlebih dahulu cara untuk menemukan status gizi dari peserta didik khususnya yaitu 50 sampel peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- Langkah pertama** menentukan Rumus Z-Score yang akan digunakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak :  
Untuk umur 12-13 Tahun maka digunakan rumus IMT/U anak usia 5-18 Tahun yaitu:  
Nilai Individu (IMT) – Nilai Median Rujukan  
*Nilai Simpang Rujukan*
- Langkah Kedua**, menentukan terlebih dahulu nilai dari IMT pada setiap sampel yaitu dengan rumus:  $\frac{\text{Berat Badan (KG)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$ .
- Langkah Ketiga**, menentukan nilai median rujukan. Untuk menemukan nilai median rujukan, kita bisa menemukannya pada table Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) yang berada pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Langkah keempat**, menentukan nilai Simpang rujukan, untuk menemukan nilai ini, maka kita harus menemukan terlebih dahulu nilai Individu (IMT)– Nilai Median Rujukan. Jika nilai yang di dapatkan positif, maka rumus untuk nilai simpang rujukan adalah: +1 SD - Nilai Median, jika Nilai Individu (IMT)– Nilai Median Rujukan, didapatkan nilai negatif, Berdasarkan acuan dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, informasi mengenai nilai +1 SD dan -1 SD dapat

ditemukan pada Tabel Standar IMT/U. Rumus yang digunakan untuk menentukan nilai simpang rujukan adalah pengurangan antara -1 SD dengan nilai median.

- e) **Langkah Kelima**, Menemukan nilai dari Z-Score dan meng klasifikasikannya menjadi 4 bagian yaitu, Gizi Kurang, Gizi Baik, Gizi Lebih dan Obesitas.

**Tabel 4.5. Klasifikasi Z-Score**

<b>Kategori Z-Score</b>	<b>Frekuensi (n)</b>		<b>Persentase (%)</b>
	<b>L</b>	<b>P</b>	
Gizi Kurang	0	0	0%
Gizi Baik	26	10	72%
Gizi Lebih	12	0	24%
Obesitas	2	0	4%
<b>Total</b>	<b>50</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar dari sampel yaitu 50 orang peserta didik memiliki gizi baik. Secara spesifik, 36 orang atau 72% dari sampel memiliki status gizi yang baik, disusul dengan 12 orang peserta didik atau 24% yang memiliki status gizi lebih dan jumlah yang terkecil yaitu kepada status gizi obesitas sebanyak 2 orang atau 4% dari sampel keseluruhan. Oleh sebab itu kesimpulan yang dapat di ambil, Sebagian besar dari sampel pada peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu memiliki Status Gizi yang Baik.

## B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu tentang status gizi peserta didik di SMP Negeri 6 Kotamobagu. Pada penelitian ini penulis menggunakan 50 sampel laki-laki peserta didik. setelah mendapatkan data-data yang diperlukan oleh penulis, data tersebut langsung diolah dan diteliti oleh peneliti untuk mencari tahu status gizi pada peserta didik yang berada di SMP Negeri 6 Kotamobagu. cara peneliti mengolah data tersebut dengan cara mencari terlebih dahulu Indeks Massa Tubuh (IMT) dari sampel dalam penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan mencari status gizi peserta didik dengan menggunakan rumus Z-Score. Keseimpulan setelah ditemukannya data Z-Score dari setiap sampel dalam penelitian ini bahwa sebagian besar dari sampel penelitian ini yaitu peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu memiliki status gizi yang baik yaitu 72% dari sampel secara keseluruhan, 24% untuk status gizi lebih dan 4% untuk status gizi obesitas.

Memiliki status gizi yang baik merupakan aspek yang penting bagi peserta didik khususnya bagi peserta didik di SMP Negeri 6 Kotamobagu. Karena saat memiliki status gizi yang baik, maka peserta didik bisa berperan aktif dalam proses belajar mengajar, selain aktif pada mata pelajaran teori, anak dengan status gizi yang baik juga aktif dalam mata pelajaran praktek. oleh sebab itu harus di perhatikan status gizi dari setiap peserta didik, untuk membentuk dan meningkatkan kemampuan dari peserta didik, baik itu secara kognitif, afektif dan psikomotor.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari IMT dan dilanjutkan dengan pengukuran Z-Score, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah; Status Gizi Peserta Didik SMP Negeri 6 Kotamobagu termasuk dalam kategori Status Gizi Baik. Hal ini diperkuat dengan hasil yang di dapatkan penulis dari ke 50 orang peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini, yaitu sebesar 72% atau 36 orang peserta didik memiliki status gizi yang baik, 24% atau 12 orang memiliki status gizi lebih, sedangkan untuk status gizi obesitas hanya 4% atau 2 orang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Barella, Yusawinur, et al. "eksplorasi definisi filsafat pendidikan menurut para ahli: suatu tinjauan literatur." jurnal review pendidikan dan pengajaran (jrpp) 7.2 (2024).
- Hananingsih, W., & Imran, A. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, Volume 5, Nomor 6.
- Isnaini, N., Mariza, A., & Putri, M. A. (2022). Pentingnya gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di periode 1000 HPK. Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume 4, Nomor 1.
- Nasihatun, S. (2019). Pendidikan karakter dalam perspektif islam dan strategi implementasinya. Andragogi, Volume 7, Nomor 2.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.  
[https://yankes.kemkes.go.id/unduhan/fileunduhan\\_1660187306\\_961415.pdf](https://yankes.kemkes.go.id/unduhan/fileunduhan_1660187306_961415.pdf).  
Diakses pada hari Rabu, 02 Oktober 2024, Pukul 09.00.
- Winarmo Surahmat. Pengantar Penelitian Sosial Dasar Metode Teknik. Tarsito. Bandung, 1998.