

**Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2018/2019**

***Nutritional Status Of College Student Physical Education Health And Recreation
Muhammadiyah University Of Sukabumi Academic Years 2018/2019***

Ahmad Alwi Nurudin, Wening Nugraheni & Firman Maulana

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

ahmadalwi010@yahoo.co.id, nugraheniwening@ummi.ac.id, firmanm2189@gmail.com

Abstrak

Menjadi guru pendidikan jasmani haruslah memiliki kondisi fisik yang prima dan tentunya juga harus memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang baik akan menunjukkan kecenderungan seseorang memiliki kesehatan yang baik pula. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi tahun akademik 2018/2019. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini penelitian ini dimaksudkan untuk melihat dan menggambarkan tingkat status gizi mahasiswa PJKR. Metode yang digunakan untuk mengambil data untuk mengetahui status gizi adalah dengan cara tes antropometri yaitu dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa PJKR yang aktif dan mengontrak matakuliah pada tahun akademik 2018/2019. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* yaitu menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Berdasarkan data yang didapatkan keadaan status gizi mahasiswa PJKR sebagian besar dalam status gizi optimal atau ideal. Data menunjukkan ada 73,02 % atau sebanyak 92 mahasiswa dari 126 mahasiswa yang diambil sebagai sampel dalam kategori ideal. Kemudian ada 4,76% atau sebanyak 6 mahasiswa masuk kategori kurus, sedangkan yang berada dalam kondisi overweight menunjukkan angka 10,32% atau sebanyak 10 mahasiswa. Selanjutnya ada juga mahasiswa yang memiliki kondisi obesitas sebanyak 15 mahasiswa atau 11,90%. Tentunya ada unsur dan faktor lainnya mempengaruhi status gizi seseorang. Tentunya hal ini dapat dilakukan penelitian kembali sebagai bahan pertimbangan dan referensi yang berkaitan dengan gizi.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Status Gizi

Abstract

Becoming a physical education teacher must have excellent physical condition and of course must also have a good nutritional status. Good nutritional status will show the tendency of someone to have good health as well. The purpose of this research is to determine the nutritional status of PJKR students at the University of Muhammadiyah Sukabumi academic year 2018/2019. This research is included in the type of quantitative descriptive research designed to gather information about the actual situation. In this case the research is intended to see and describe the level of nutritional status of PJKR students. The method used to retrieve data to determine the status of nutrition is by means of anthropometric tests, namely by measuring height and weight. The population used in this study are all PJKR students who are active and contract subjects in the 2018/2019 academic year. Whereas for sampling technique is total sampling that is using all

population to be sampled. Based on the data obtained, the nutritional status of PJKR students is mostly in optimal or ideal nutritional status. Data shows there are 73.02% or as many as 92 students from 126 students taken as samples in the ideal category. Then there are 4.76% or as many as 6 students in the thin category, while those in overweight conditions show 10.32% or as many as 10 students. Furthermore, there were also 15 students with obese conditions or 11.90%. Of course there are other elements and factors that affect a person's nutritional status. Of course this can be carried out research again as a material for consideration and reference relating to nutrition.

Keywords: *Physical Education Health and Recreation, Nutritional Status.*

I. PENDAHULUAN

Memiliki tubuh yang sehat merupakan harapan bagi setiap manusia. Karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesehatan selayaknya harus dimiliki oleh setiap orang, mulai dari bayi sampai tua. Budaya hidup sehat sudah sepatutnya menjadi kebutuhan bagi setiap orang.

Menumbuhkan budaya hidup sehat dengan berolahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan serta tingkat kesegaran jasmani yang baik, harus dimulai sejak dini melalui berbagai ruang lingkup baik melalui pendidikan olahraga di sekolah, melalui masyarakat, bahkan keluarga sekalipun. Semua itu harus dilakukan secara sistematis serta saling melengkapi satu sama lain guna meningkatkan pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi, serta untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia.

Dengan adanya kesadaran yang tinggi pada masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga maka setidaknya kualitas kesegaran jasmani akan meningkat, dengan meningkatnya kualitas kesegaran jasmani maka tubuh akan sehat, dan dengan tubuh yang sehat diharapkan juga mempunyai jiwa yang kuat didalamnya. Suatu masyarakat yang mempunyai tubuh dan jiwa yang sehat dapat mendukung terciptanya lingkungan masyarakat yang kondusif. Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat harus terus ditingkatkan guna menciptakan budaya olahraga sehingga dapat mendorong peran serta masyarakat dalam peningkatan prestasi masyarakat yang sportif, edukatif, serta bertanggung jawab dalam semua kegiatan.

Selain dengan olahraga yang teratur untuk mendapatkan tingkat kesehatan haruslah didukung dengan kondisi status gizi yang baik atau ideal. Tentunya status gizi yang baik diperoleh dari konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Dengan kombinasi gizi yang seimbang dan olahraga teratur maka akan didapatkan status gizi yang baik dan ideal.

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) salah satu program studi yang ada dibawah naungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, yang mana profil lulusannya adalah menjadi guru pendidikan jasmani. Menjadi guru pendidikan jasmani haruslah memiliki kondisi fisik yang prima dan tentunya juga

harus memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang baik akan menunjukkan kecenderungan seseorang memiliki kesehatan yang baik pula.

Untuk itulah sebagai mahasiswa PJKR sudah selayaknya juga harus memiliki status gizi yang baik. Dalam hal ini status gizi mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi belum pernah diukur. Maka dari itulah melalui penelitian ini, peneliti mencoba meneliti tentang status gizi mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi tahun akademik 2018/2019.

II. METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajaran ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan. (Surakhmad, 2004). Sedangkan, menurut Arikunto (2006), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini penelitian ini dimaksudkan untuk melihat dan menggambarkan tingkat status gizi mahasiswa PJKR. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara tes antropometri yaitu dengan mengukur tinggi badan dan berat badan.

Sementara itu populasi populasi atau seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Hadi, 2004) yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa PJKR yang aktif dan mengontrak matakuliah pada tahun akademik 2018/2019. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* yaitu menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel.

Untuk keperluan pengambilan data, penulis menggunakan instrumen Tes antropometri yaitu melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, yang kemudian akan dimasukkan kedalam rumus IMT(indeks massa tubuh). Rumusnya adalah :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Sumber: Sunardi (2012)

Kemudian setelah didapatkan *score* dari indeks massa tubuh selanjutnya diklasifikasikan dalam kategori sebagai berikut :

Tabel 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh untuk Orang Indonesia

No.	Klasifikasi status gizi	Laki-laki	Perempuan
1	Kurus	< 18	<17
2	Normal	18-25	17-23
3	Kegemukan	25-27	23-27
4	Obesitas	>27	>27

Sumber : Kementrian Kesehatan RI

Untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase. Setelah diketahui status gizi dari masing-masing mahasiswa maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase, adapun rumus persentase yang digunakan menurut Sudijono (2008) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Individu

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

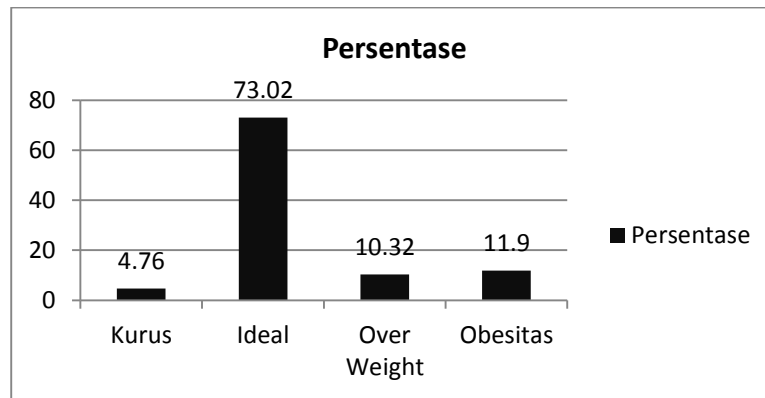
Hasil

Hasil penelitian ini merupakan suatu kajian lapangan tentang status gizi mahasiswa PJKR tahun akademik 2018/2109. Data diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dihitung sedemikian rupa menggunakan rumus yang nanti didapatkan hasil status gizi dari mahasiswa tersebut. Setelah diketahui status gizi dari mahasiswa selanjutnya dihitung persentase untuk masing masing kategori yang telah ditentukan. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dari klasifikasi dan frekuensi dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Data Frekuensi dan Persentasi

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	Kurus	6	4,76
2	Ideal	92	73,02
3	Over Weight	13	10,32
4	Obesitas	15	11,90
	Jumlah	126	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diperoleh informasi bahwa dari 126 mahasiswa PJKR 4,76% atau sebanyak 6 orang berada dalam status gizi kurus. 73,02 % atau sebanyak 92 mahasiswa ada dalam kategori ideal. Sebanyak 13 mahasiswa atau 10,32 % berada dalam kategori *overweight* atau kelebihan berat badan. Kemudian 11,90% atau 15 mahasiswa masuk dalam kategori obesitas.



Gambar 1. Data Persentase klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Gambaran status gizi jika dilihat dari masing-masing angkatan bisa dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 3. Data Frekuensi dan Persentasi Mahasiswa Angkatan 2018/2019

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	2	6,25
2	Ideal	23	71,875
3	Over Weight	1	3,125
4	Obesitas	6	18,75

Tabel 4. Data Frekuensi dan Persentasi Mahasiswa Angkatan 2017/2018

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	2	5,88
2	Ideal	28	82,35
3	Over Weight	3	8,82
4	Obesitas	1	2,94

Tabel 5. Data Frekuensi dan Persentasi Mahasiswa Angkatan 2016/2017

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	2	5,56
2	Ideal	25	69,44
3	Over Weight	4	11,11
4	Obesitas	5	13,89

Tabel 6. Data Frekuensi dan Persentasi Mahasiswa Angkatan 2015/2016

No.	Klasifikasi	frekuensi	Persentase
1	Kurus	0	0
2	Ideal	16	66,67
3	Over Weight	5	20,83
4	Obesitas	3	12,5

Pembahasan

Gizi biasa disebut nutrisi adalah rangkaian proses makan serta penggunaan zat-zat makanan oleh tubuh (Hanani, 2003). Menurut Wiarto (2013) zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya (menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan). Kemudian Rahayu (2014) mengartikan Gizi sebagai zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Dari beberapa pengertian gizi diatas dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan digunakan untuk memenuhi kebutuhan tubuh manusia sehari-hari.

Dengan adanya data berat badan dan tinggi badan maka dapat diperhitungkan status kecukupan gizi seseorang. Hal tersebut biasanya juga bisa dilihat dari bentuk fisik seseorang. Pertumbuhan fisik juga sering menjadi indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi (Khomsan, 2010). Lebih lanjut dalam penelitian ini berusaha menggambarkan keadaan status gizi mahasiswa PJKR tahun akademik 2018/2019.

Berdasarkan data yang didapatkan keadaan status gizi mahasiswa PJKR sebagian besar dalam status gizi optimal atau ideal. Data menunjukkan ada 73,02 % atau sebanyak 92 mahasiswa dari 126 mahasiswa yang diambil sebagai sampel dalam kategori ideal. Kemudian ada 4,76% atau sebanyak 6 mahasiswa masuk kategori kurus, sedangkan yang berada dalam kondisi *overweight* menunjukkan angka 10,32% atau sebanyak 10 mahasiswa. Selanjutnya ada juga mahasiswa yang memiliki kondisi obesitas sebanyak 15 mahasiswa atau 11,90%.

Dari data di atas bisa dijabarkan pembahasannya yakni walaupun tidak semuanya mahasiswa PJKR dalam status gizi ideal, namun tetap bisa dikatakan bahwa status gizi mahasiswa PJKR saat ini dalam kondisi baik. Hal ini bisa dilihat dari persentase mahasiswa yang memiliki kondisi status gizi ideal lebih banyak yakni 73,02% dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kondisi status gizi yang lain. Artinya hanya sebagian kecil saja yang memiliki kondisi tidak ideal.

Status gizi yang ideal memang sudah selayaknya dimiliki oleh setiap orang khususnya disini adalah mahasiswa PJKR yang mana sebagai calon guru pendidikan jasmani haruslah memiliki kondisi status gizi yang baik. Karena dengan memiliki status gizi yang baik seorang guru

pendidikan jasmani bisa memberikan materi yang tentunya sangat berkaitan dengan aktivitas fisik mulai dari intensitas rendah sampai ke intensitas tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Namun demikian dari hasil penelitian masih ada beberapa mahasiswa yang belum memiliki atau dalam kondisi tidak ideal. Masih ada 6 mahasiswa dalam status gizi kurus, 10 mahasiswa overweight, dan 15 mahasiswa mempunyai status gizi obesitas. Hal tersebut sebetulnya bisa dikatakan wajar. Hal tersebut tentunya dipengaruhi banyak faktor, diantaranya pola makan, pola aktivitas fisik dalam hal ini olahraga, dan juga faktor lain yang tentunya sangat bisa mempengaruhinya.

Sebetulnya kondisi selain status gizi ideal tidak lah terlalu buruk. Hanya saja orang yang dalam status gizi selain status gizi ideal patut waspada. Terutama yang sudah termasuk status obesitas, dalam status ini tentunya seseorang mewaspadainya. Orang yang dengan kelebihan berat badan biasanya karena kelebihan jaringan lemak yang tidak aktif. Kemudian jaringan lemak inilah yang akan menjadi tempat penyimpanan kelebihan energi dalam tubuh sebagai hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang berlebihan. Hal yang perlu dipahami adalah kelebihan gizi tidak meningkatkan prestasi olahraga, bahkan lebih banyak merugikan (Wijoyo & Sidik, 2012).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil perhitungan yang kemudian diklasifikasikan dalam klasifikasi indeks massa tubuh sesuai dengan orang dapat disimpulkan bahwa status gizi mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi tahun akademik 2018/2019 mayoritas dalam keadaan baik. Hal tersebut bisa dilihat dari data yang menunjukkan bahwa 73,02 persen atau sebanyak 92 mahasiswa dari 126 mahasiswa PJKR dalam keadaan status gizi ideal atau normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hanani, Endang Sri. (2003). *Gizi Olahraga*. Semarang: Unnes Press.
- Khomsan, Ali. (2002). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Rahayu, Endang. (2014). *Kamus Kesehatan*. Jakarta: Mahkota Kita.
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sunardi, Yohanes. (2012). *Sehat itu Pilihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Surakhmad, Winarno. (2004). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.

Wiarto, Giri. (2013). *Ilmu Gizi Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Wijoyo, Santosa Giri & Sidik, Dikdik Zafar. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.