

Penentuan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar sebagai Bentuk Upaya Penanggulangan Darurat Bencana Alam

Determination of Nutritional Status of Elementary School Students as a Form of Emergency Response to Natural Disasters

Fery Lusviana Widiyany^{1)*}, Yunita Indah Prasetyaningrum¹⁾, Maratusholikhah Nurtyas²⁾,
Muflih³⁾, Soepri Tjahjono Moedji Widodo¹⁾, Rohimah Rezia Anandari¹⁾, Najwa Syazwina Aziz¹⁾,
Ni Wayan Ena Pratini¹⁾

¹⁾Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

²⁾Program Studi Kebidanan Program Diploma, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

³⁾Program Studi Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author : Fery Lusviana Widiyany; fery_lusviana@respati.ac.id

Received November 2024, Accepted July 2025, Published July 2025

ABSTRAK. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah status gizi. Gizi yang kurang yang berakibat kelainan pada jaringan otak mempunyai dampak salah satunya adalah turunya fungsi kognitif yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar siswa. Status gizi optimal menjadi tolak ukur derajat kesehatan yang baik, sehingga diharapkan siswa lebih bugar dan siap siaga terhadap setiap kondisi yang terjadi, termasuk kondisi bencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa asesmen gizi (penilaian status gizi) anak sekolah perlu dilakukan di SD Negeri Cancangan sebagai bentuk upaya penanggulangan darurat bencana alam. Tujuannya agar dapat mengetahui gambaran status gizi para siswa di SD Negeri Cancangan. Penilaian status gizi diawali dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan, kemudian dilanjutkan dengan penentuan status gizi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) yang dihitung menggunakan perangkat lunak WHO-Antro. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti oleh 90 siswa serta 11 guru di SD Negeri Cancangan terlaksana dengan lancar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi IMT/U berdasarkan jenis kelamin, baik pada siswa kelompok usia <10 tahun maupun kelompok usia ≥10 tahun (*p-value* ≥0,05). Baik siswa yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki, didominasi dengan siswa yang berstatus gizi baik (normal). Usia dan jenis kelamin tidak berhubungan dengan status gizi siswa berdasarkan IMT/U (*p-value* ≥0,05).

Kata kunci: darurat bencana alam; penentuan status gizi; siswa sekolah dasar; upaya penanggulangan.

ABSTRACT: One of the factors that affect student learning achievement is nutritional status. Poor nutrition that results in abnormalities in brain tissue has an impact, one of which is a decrease in cognitive function that affects student's learning abilities. Optimal nutritional status is a benchmark for good health, so that students are expected to be fitter and more prepared for any conditions that occur, including disaster conditions. Community service activities in the form of nutritional assessments (assessment of nutritional status) of school children need to be carried out at Cancangan State Elementary School as a form of emergency response to natural disasters. The aim is to find out the nutritional status of students at Cancangan State Elementary School. The assessment of nutritional status began with anthropometric measurements, namely body weight and height, then continued with determined nutritional status using the Body Mass Index indicator according to Age (BMI/U) which was calculated using WHO-Antro software. Community service activities attended by 90 students and 11 teachers at Cancangan State Elementary School were carried out smoothly. The results of data analysis showed that there was no difference in nutritional status of BMI/A based on gender, both in students in the age group <10 years and the age group ≥10 years (*p-value* ≥0.05). Both

female and male students were dominated by students with good (normal) nutritional status. Age and gender were not related to students' nutritional status based on BMI/A (p -value ≥ 0.05).

Keywords: *natural disaster emergency; determination of nutritional status; elementary school students; disaster management efforts.*

PENDAHULUAN

Berbagai faktor berkontribusi pada penurunan kemampuan akademik siswa, termasuk dalam hal literasi dan numerasi. Ada beberapa faktor internal yang dapat memengaruhi kemampuan siswa, seperti faktor psikologis (kecerdasan, bakat, minat, perhatian, motivasi, sikap) dan faktor fisiologis (kesehatan dan status gizi). Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi adalah faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar (Syah, 2010). Status gizi adalah sebuah indikator keberhasilan dalam memberikan nutrisi kepada anak, yang dihitung berdasarkan berat dan tinggi badan anak. Status gizi anak sangat dipengaruhi oleh asupan gizinya (Sahida *et al.*, 2021). Kekurangan gizi yang mengakibatkan kelainan pada jaringan otak dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada kemampuan belajar siswa (Fauzan *et al.*, 2021).

Kondisi gizi yang optimal pada anak sekolah akan membawa manfaat bagi kesehatan dan kecerdasannya. Sebaliknya, kondisi gizi yang kurang baik akan mengakibatkan kesehatan yang terganggu, rentan terhadap penyakit, serta berdampak pada tingkat kecerdasan yang rendah, sehingga kemampuan belajar anak di sekolah juga menjadi kurang memuaskan. Pada akhirnya, ini dapat mengakibatkan berkurangnya potensi sumber daya yang digunakan untuk membangun masyarakat (Cahyanto *et al.*, 2021; Devi, 2012). Untuk memperoleh informasi mengenai kondisi gizi siswa di SD Negeri Cancangan, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penilaian status gizi anak sekolah. Hasil kegiatan tersebut dapat dijadikan sebagai panduan dalam melakukan langkah-langkah untuk meningkatkan status gizi, guna memperbaiki kualitas kemampuan akademik siswa.

Status gizi yang normal adalah indikator penting dari kesehatan yang optimal. Kesehatan yang prima akan berdampak positif pada kualitas hidup seseorang, termasuk dalam hal kebugaran dan ketangkasan. Seorang anak yang sehat dan memiliki status gizi normal dapat memiliki tingkat kebugaran dan ketangkasan yang baik. Hal ini membuatnya lebih responsif terhadap berbagai situasi dan kondisi yang mungkin terjadi, termasuk saat menghadapi bencana alam. SD Negeri Cancangan berpotensi mengalami risiko terkait kemungkinan terjadinya bencana gempa bumi dan letusan gunung karena posisinya yang sangat dekat dengan puncak Gunung Merapi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu dilakukan untuk memperoleh hasil yang dapat digunakan sebagai panduan yang bermanfaat bagi SD Negeri Cancangan dalam merancang program-program atau kebijakan yang berkaitan dengan peningkatan kualitas literasi dan numerasi siswa. Tentu, tindakan tersebut bisa dilakukan tanpa melupakan pentingnya aspek gizi, keterampilan, dan kecerdasan para siswa. Diinginkan agar para siswa dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik, memiliki status gizi normal, tubuh sehat dan bugar, guna meningkatkan kemampuan akademik mereka, serta lebih gesit dan waspada dalam menghadapi situasi darurat bencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SD Negeri Cancangan berupa penilaian status gizi siswa. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi para siswa di SD Negeri Cancangan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Cancangan, Cangkringan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi program asesmen gizi pada siswa dan pelatihan mitigasi bencana. Kegiatan dilakukan selama kurang lebih 6 bulan yang meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir (pelaporan dan publikasi). Kegiatan persiapan terlaksana kurang lebih 1 bulan, meliputi penyusunan proposal dan seleksi hibah internal Universitas Respati Yogyakarta. Kegiatan pelaksanaan sekitar 2 bulan, meliputi koordinasi waktu pelaksanaan dengan pihak sekolah, pengurusan perizinan, dan pelaksanaan kegiatan penentuan status gizi. Kegiatan pelaporan dan publikasi terlaksana sekitar 3 bulan, mulai dari penyusunan laporan hasil, penyusunan draft

manuskrip publikasi, penentuan jurnal yang dituju untuk publikasi, dan submit manuskrip ke jurnal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah penentuan status gizi (asesmen gizi). Kusmiyati *et al.* (2021) menyebutkan bahwa status gizi berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani siswa pelajar. Siswa perlu memperhatikan status gizinya jika sudah baik atau meningkatkan status gizi apabila status gizinya masih kurang. Dengan status gizi yang baik, diharapkan tubuh menjadi sehat dan bugar. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat penentuan status gizi siswa di SD Negeri Cancangan perlu dilakukan.

Saat melakukan asesmen gizi, peserta diukur berat badan dan tinggi badannya untuk mengetahui status gizi mereka. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran status gizi para siswa. Kegiatan penentuan status gizi diikuti oleh 90 orang siswa dari SD Negeri Cancangan. Pengukuran antropometri dilakukan dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan digital serta mengukur tinggi badan anak menggunakan microtoise. Pengukuran antropometri dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Respati Yogyakarta, yang terdiri dari 3 orang dosen Program Studi Gizi Program Sarjana, 1 orang dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, 1 orang dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma, dan 3 orang mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana. Pelaksanaan kegiatan juga dibantu oleh mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan 7 yang sedang bertugas di SD Negeri Cancangan. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan 1 kali ulangan, berkaitan dengan antrian para siswa yang cukup panjang. Langkah selanjutnya adalah menentukan status gizi berdasarkan hasil pengukuran tersebut.

Penentuan status gizi anak sekolah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) yang dihitung menggunakan perangkat lunak WHO-Antro. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 mengenai Standar Antropometri Anak, Indeks Massa Tubuh/Umur anak usia 5 - 18 tahun digunakan untuk mengidentifikasi berbagai kategori gizi seperti gizi buruk (*severely thinness*), gizi kurang (*thinness*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obese*). Kategori gizi yang buruk terjadi ketika hasil Z-Score IMT/U kurang dari -3 SD, sedangkan gizi kurang terjadi ketika hasil Z-Score IMT/U antara -3 SD sampai dengan -2 SD. Gizi dapat dikatakan baik saat hasil Z-Score IMT/U antara -2 SD sampai dengan +1 SD, sedangkan seseorang dikategorikan memiliki gizi lebih jika hasil Z-Score IMT/U lebih dari +1 SD sampai dengan +2 SD. Terakhir, obesitas terjadi jika hasil Z-Score IMT/U lebih besar dari +2 SD (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pengabdi melakukan analisis statistik dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data status gizi berdasarkan IMT/U pada kelompok anak yang berusia di bawah 10 tahun maupun di atas atau sama dengan 10 tahun. Pembagian kelompok usia menjadi <10 tahun dan ≥10 tahun tersebut berdasarkan penelitian Marta *et al.* (2014), bahwa anak-anak berusia 10 – 11 tahun melewati masa perkembangan dinamis yang ditandai dengan perubahan cepat dalam ukuran, bentuk, dan komposisi tubuh, yang semuanya dimorfik seksual.

Analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbandingan status gizi anak berdasarkan jenis kelamin di setiap kelompok usia, karena hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data status gizi pada masing-masing kelompok tidak terdistribusi normal. Pengabdi juga menganalisis hubungan antara usia siswa dan status gizi mereka berdasarkan IMT/U. Kelompok usia dibagi menjadi kelompok usia <10 tahun dan kelompok usia ≥10 tahun. Status gizi dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu gizi baik (*normal*) dan gizi tidak baik (yang mencakup gizi kurang/ *thinness*, gizi lebih/ *overweight*, dan obesitas/ *obese*). Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Negeri Cancangan dimulai dengan acara pembukaan yang diselenggarakan di ruang kelas III. Acara pembukaan dihadiri oleh para pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat bersama-sama dengan seluruh anggota akademik dari SD Negeri Cancangan dan mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan 7. Acara pembukaan dimulai dengan nyanyian lagu Indonesia Raya, dilanjutkan dengan doa bersama,

penjelasan kegiatan dari ketua tim pelaksana pengabdian masyarakat, sambutan dari Kepala SD Negeri Cancangan, serta diakhiri dengan sesi foto bersama.



Gambar 1. Foto Bersama Tim Pengabdian kepada Masyarakat dan Peserta Kegiatan

Acara pembukaan berlangsung selama sekitar 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri siswa untuk mengetahui status gizi mereka. Guru-guru diberikan pelatihan literasi di ruangan terpisah secara bersamaan. Ukuran antropometri yang diambil mencakup tinggi dan berat badan murid. Berat tubuh biasanya diukur dengan menggunakan timbangan digital, sementara tinggi badan diukur dengan alat pengukur khusus yang disebut *microtoise*. Alat ukur yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah diatur ulang, sehingga dapat dipastikan validitasnya saat digunakan.



Gambar 2. Pengukuran Antropometri

Anak-anak di usia sekolah adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan, karena hal tersebut merupakan faktor utama yang mendukung kemampuan kognitif dan kesehatan mereka.

Penilaian status gizi merupakan langkah untuk mencegah kejadian gizi kurang pada anak sekolah (Muchtar *et al.*, 2022).

Evaluasi status gizi anak penting dilakukan, karena informasi tersebut dapat membantu menentukan kebutuhan gizi anak dengan lebih tepat dan memberikan intervensi gizi jika diperlukan. Evaluasi gizi dilakukan menggunakan berbagai metode, seperti uji biokimia, klinis, biofisik, dan antropometrik. Penggunaan metode antropometri sering digunakan untuk mengevaluasi kondisi gizi seseorang (Suraya *et al.*, 2024). Penentuan status gizi anak sekolah dalam kegiatan ini menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) yang dihitung menggunakan perangkat lunak WHO-Antro. Data distribusi siswa berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status gizi dengan acuan Indeks Massa Tubuh ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Usia	Jenis Kelamin	Status Gizi Berdasarkan IMT/U	n	%
Usia <10 tahun (44 orang)	Perempuan	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	1	5%
		Gizi baik (normal)	16	80%
		Gizi lebih (<i>overweight</i>)	2	10%
		Obesitas (<i>obese</i>)	1	5%
		Total	20	100%
	Laki-laki	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	0	0%
		Gizi baik (normal)	20	83,30%
		Gizi lebih (<i>overweight</i>)	1	4,20%
		Obesitas (<i>obese</i>)	3	12,50%
		Total	24	100%
Usia ≥10 tahun (46 orang)	Perempuan	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	3	12,50%
		Gizi baik (normal)	18	75%
		Gizi lebih (<i>overweight</i>)	2	8,30%
		Obesitas (<i>obese</i>)	1	4,20%
		Total	24	100%
	Laki-laki	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	2	9,10%
		Gizi baik (normal)	14	63,60%
		Gizi lebih (<i>overweight</i>)	2	9,10%
		Obesitas (<i>obese</i>)	4	18,20%
		Total	22	100%

Analisis statistik dikerjakan pada tiap-tiap kelompok yang dipisahkan berdasarkan rentang usia, yakni kelompok usia dibawah 10 tahun dan kelompok usia 10 tahun keatas. Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa pada kelompok anak dengan usia <10 tahun, sebagian besar anak berstatus gizi baik (normal), baik anak berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Demikian pula pada kelompok anak dengan usia ≥10 tahun, analisis menunjukkan hasil yang sama dengan kelompok anak usia <10 tahun tersebut. Uji *Saphiro-Wilk* dilakukan untuk mengetahui normalitas data.

Tabel 2. Hasil Analisis Normalitas Data pada Kelompok Usia <10 tahun

Variabel	<i>p-value</i>	Median	Min	Max	Rata-rata ± SD
Umur	0,009	8,89	5,72	9,97	-
Berat badan	0,000	24,05	18,10	56,70	-
Tinggi badan	0,543*	-	-	-	125,39 ± 7,40
IMT/U	0,011	-0,40	-2,50	3,70	-

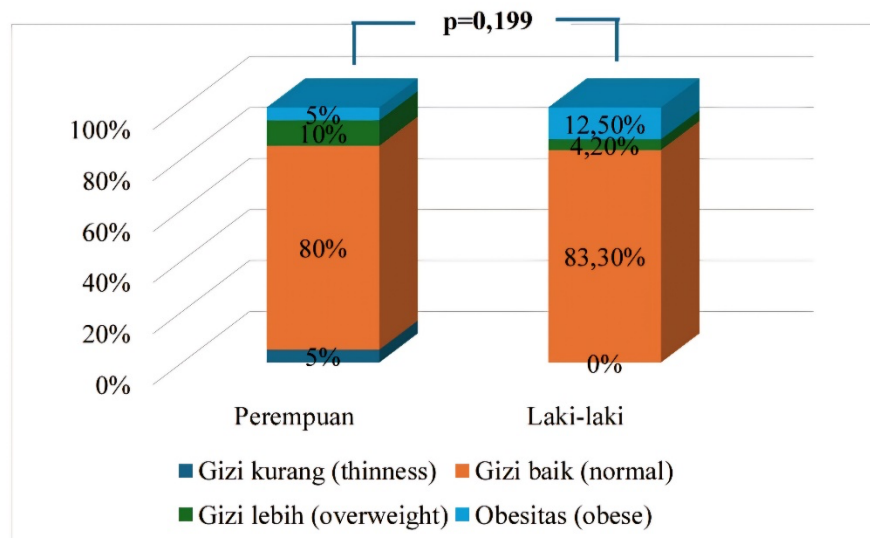
*Signifikan berdasarkan uji Saphiro-Wilk

Tabel 3. Hasil Analisis Normalitas Data pada Kelompok Usia ≥10 tahun

Variabel	<i>p-value</i>	Median	Min	Max	Rata-rata ± SD
Umur	0,156*	-	-	-	11,68 ± 0,92
Berat badan	0,000	33,58	22,90	75,90	-
Tinggi badan	0,246*	-	-	-	140,68 ± 7,43
IMT/U	0,013	-0,60	-2,60	3,22	-

*Signifikan berdasarkan uji Saphiro-Wilk

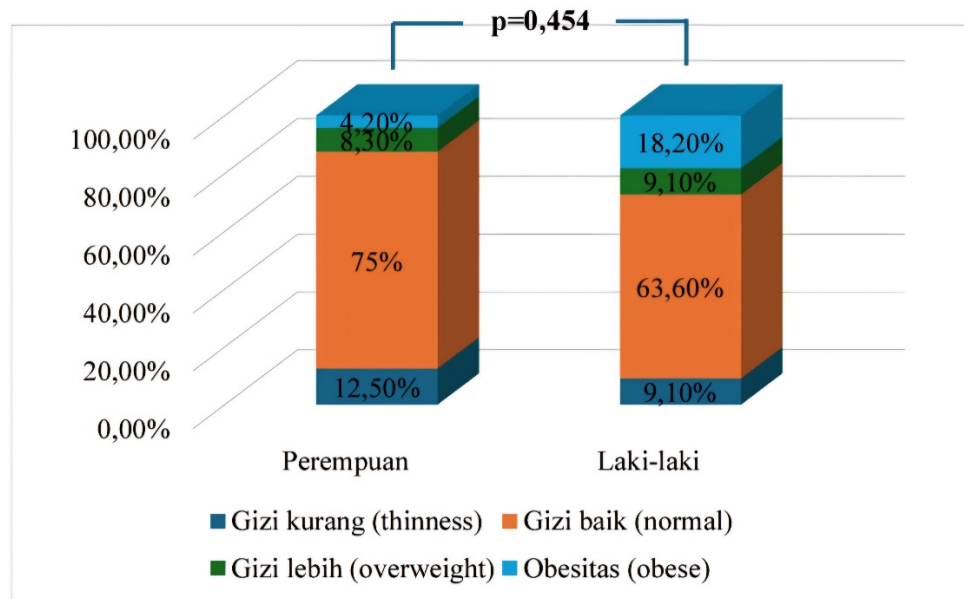
Berdasarkan informasi yang terdapat di Tabel 2 dan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa data status gizi berdasarkan IMT/U pada kelompok anak yang berusia di bawah 10 tahun maupun di atas atau sama dengan 10 tahun tidak mengikuti pola distribusi normal. Pengabdian melakukan analisis perbandingan status gizi anak berdasarkan jenis kelamin di setiap kelompok usia dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil analisis dapat dilihat pada dua gambar yang disajikan, yaitu Gambar 3 dan Gambar 4.



Gambar 3. Hasil Analisis Perbedaan Status Gizi IMT/U pada Siswa Kelompok Usia <10 tahun Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil Gambar 3 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi IMT/U pada siswa kelompok usia <10 tahun berdasarkan jenis kelamin, yaitu dengan nilai $p=0,199$ ($p \geq 0,05$). Baik siswa perempuan maupun laki-laki, mayoritas memiliki status gizi yang baik (normal). Gambar 4 menampilkan hasil yang serupa, yaitu tidak terdapat perbedaan status gizi IMT/U pada siswa kelompok usia ≥10 tahun berdasarkan jenis kelamin, dengan nilai $p=0,454$ ($p \geq 0,05$). Sebagian besar siswa memiliki status gizi baik (normal), baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Seprianty *et al.* (2015),

bahwa baik siswa berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sebagian besar berstatus gizi baik (normal).



Gambar 4. Hasil Analisis Perbedaan Status Gizi IMT/U pada Siswa Kelompok Usia ≥10 tahun Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam laporan ini, pengabdian juga menganalisis hubungan antara usia siswa dan status gizi mereka berdasarkan IMT/U. Hasil analisis disajikan dalam Tabel 4. Dari hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dan status gizi berdasarkan IMT/U (nilai $p \geq 0,05$).

Tabel 4. Hubungan antara Usia dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar

Usia	Status Gizi Berdasarkan IMT/U				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang dari 10 tahun	36	81,80%	8	18,20%	44	100%	0,176
10 tahun lebih	32	69,60%	14	30,40%	46	100%	

Penelitian juga mencakup analisis mengenai korelasi antara jenis kelamin serta status gizi IMT/U. Analisis dilakukan dengan uji *Chi-Square* dan hasilnya dicantumkan dalam Tabel 5. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan status gizi berdasarkan IMT/U (nilai $p \geq 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Anzarkusuma *et al.* (2014) bahwa tidak ada perbedaan status gizi anak berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 5. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar

Siswa Sekolah Dasar							
Jenis Kelamin	Status Gizi Berdasarkan IMT/U				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Tidak baik				
	n	%	n	%	N	%	
Perempuan	34	77,30%	10	22,70%	44	100%	0,711
Laki-laki	34	73,90%	12	26,10%	46	100%	

Kesehatan gizi dipengaruhi oleh seimbangannya antara asupan dan kebutuhan gizi tubuh (Saleh *et al.*, 2019). Analisis data menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam status gizi anak sekolah berdasarkan jenis kelamin, baik dalam kelompok usia di bawah 10 tahun maupun kelompok usia 10 tahun ke atas. Penurunan 10 tahun pada analisis ini berasal dari fase perkembangan pesat yang dimulai pada usia 10 tahun pada anak perempuan. Saat memasuki masa pertumbuhan pesat ini, anak perempuan mengalami *menarche* yang membutuhkan asupan gizi yang mencukupi terutama protein. Gizi adalah faktor penting yang harus diperhatikan dengan baik karena gizi sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak, namun dari hasil analisis, tidak terdapat perbedaan dalam status gizi anak berdasarkan jenis kelamin, baik pada kelompok usia di bawah 10 tahun maupun kelompok usia 10 tahun ke atas. Status gizi anak di usia sekolah ternyata dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti tingkat pengetahuan ibu tentang gizi, kebiasaan makan, keadaan keuangan keluarga, situasi ekonomi keluarga, adanya penyakit infeksi, pola konsumsi makanan, dan pekerjaan ibu (Oktafiana dan Wahini, 2016). Anak yang memiliki status gizi yang baik menunjukkan bahwa tubuhnya mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang optimal. Gizi yang optimal dalam kualitas dan jumlah yang sesuai mampu memberikan dukungan yang baik bagi pematangan fungsi otak. Jika asupan gizi dalam tubuh kurang atau berlebih, hal itu bisa menghambat pertumbuhan anak dan menurunkan ukuran otak (Karim dan Rahayu, 2017).

Kualitas serta kuantitas pangan dan gizi anak perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia tercermin dari kondisi fisik yang sehat, kecerdasan, dan tingkat produktivitasnya. Dengan demikian, perkembangan dan pertumbuhan anak-anak Indonesia menjadi indikator utama dari kualitas sumber daya manusia. Asupan zat-zat gizi baik jumlah maupun kualitasnya berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan (Nuzrina *et al.*, 2016). Pola makan yang sehat dicirikan oleh kebiasaan makan yang teratur, seperti makan 3 kali sehari dengan variasi jenis makanan seperti karbohidrat, protein, serat dari sayuran dan buah, serta porsi yang sesuai. Anak yang memiliki status gizi normal menunjukkan keaktifan dalam proses belajar di sekolah, dengan prestasi akademik yang cemerlang tercermin dari hasil ulangan harian di sekolah (Permatasari *et al.*, 2022).

Salah satu langkah penting untuk memastikan keadaan gizi yang optimal pada siswa sekolah dasar adalah dengan memperhatikan asupan makanan yang seimbang, termasuk menikmati sarapan sebelum memulai aktivitas di sekolah (Sya'baniyah *et al.*, 2022). Status gizi anak sekolah dasar menjadi penting karena pada periode ini mereka mengalami pertumbuhan berat badan dan tinggi badan. Gizi yang terpenuhi dengan baik perlu dipastikan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan sebaik mungkin. Pencapaian status gizi yang optimal sangatlah penting karena akan berdampak pada tingkat kecerdasan, kesehatan, daya tahan tubuh, produktivitas, serta untuk mencegah risiko penyakit kronis dan kematian dini (Septiawati *et al.*, 2021; Zuhriyah dan Indrawati, 2021).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, selain faktor genetik, usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan berolahraga, serta faktor-faktor lainnya (Ramadhana dan Prihanto, 2016). Keadaan gizi berperan penting dalam menentukan tingkat produktivitas seseorang. Makanan yang kita makan bisa diibaratkan sebagai bahan bakar yang diperlukan untuk beraktivitas. Agar tubuh manusia dapat berfungsi dengan optimal, penting bagi kita untuk mendapatkan asupan makanan yang mencukupi. Makanan tersebut mengandung zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mendukung fungsi normal tubuh. Dengan begitu, kita akan memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal (Adrianto dan Ningrum, 2010). Kondisi gizi yang kurang atau tidak normal dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik. Selain memperhatikan status gizi, melakukan aktivitas olahraga secara teratur juga berperan penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dan tidak berlebihan dapat meningkatkan tingkat kebugaran tubuh secara signifikan, sebagaimana yang disebutkan dalam penelitian Irianto dan Nurhayati (2013).

Menjaga kebugaran jasmani merupakan hal yang vital untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya, siswa menjalani aktivitas pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mempertahankan kebugaran jasmani yang baik agar dapat menghindari kelelahan atau sakit saat proses pembelajaran berlangsung. Penting

bagi orang tua dan sekolah untuk memastikan bahwa siswa menerima asupan bergizi yang cukup. Sebaiknya orang tua menyajikan makanan bergizi sebelum anak-anaknya berangkat dan beraktivitas di sekolah. Konsumsi makanan yang seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Idham *et al.*, 2022). Dengan memperhatikan keseimbangan asupan gizi yang berkualitas dan cukup, diharapkan siswa dapat mencapai kebugaran yang optimal, serta siap secara fisik maupun mental menghadapi kemungkinan terjadinya bencana alam.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar. Hasil analisis dilaporkan bahwa baik pada kelompok anak dengan usia <10 tahun maupun kelompok anak dengan usia ≥10 tahun, sebagian besar anak berstatus gizi baik (normal). Tidak terdapat perbedaan dalam status gizi indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U) berdasarkan jenis kelamin pada kelompok anak dengan usia <10 tahun maupun kelompok anak dengan usia ≥10 tahun ($p \geq 0,05$). Baik siswa perempuan maupun siswa laki-laki, mayoritas memiliki status gizi yang baik (*normal*). Tidak terdapat hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan status gizi siswa berdasarkan IMT/U ($p \geq 0,05$). Berdasarkan kesimpulan tersebut, pengabdian menyoroti pentingnya pelaksanaan monitoring status gizi siswa secara teratur dan berkesinambungan di sekolah. Melalui kegiatan monitoring status gizi tersebut, diharapkan pihak sekolah dapat mengetahui perkembangan status gizi siswa, meningkatkan kualitas belajar siswa, dan melatih kebugaran siswa sebagai upaya penanggulangan situasi darurat bencana alam dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Respati Yogyakarta atas dukungan dana hibah internal pengabdian kepada masyarakat pada tahun 2024, yang telah membantu kelancaran dan kesuksesan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adrianto EH, Ningrum DNA. (2010). Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(2). 145–150.
- Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus'at I, Angkasa D. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 1(2). 135–148.
- Cahyanto EB, Mulyani S, Nugraheni A, Sukamto IS, Musfiroh M. (2021). Hubungan status gizi dan prestasi belajar. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 9(1). 124–128.
- Devi N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.
- Fauzan MA, Nurmalasari Y, Anggunan A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *JKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10(1). 105–111.
- Idham Z, Neldi H, Komaini A, Sin TH, Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal BASICEDU*. 6(3). 4078–4089.
- Irianto FY, Nurhayati F. (2013). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 01(02). 475–478.
- Karim A, Rahayu A. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di MIN Fobaharukota Tidore Kepulauan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Serambi Sehat*. 10(3). 11–20.
- Kusmiyati, Saefulah DI, Bawana DG. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pelajar. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*. 3(2). 20–34.
- Marta C, Marinho D, Casanova N, Fonseca T, Vila-Chã C, Jorge B, Izquierdo M, Esteves D, Marques M. (2014). Gender's Effect on a School-Based Intervention in The Prepubertal Growth Spurt. *Journal of Human Kinetics*. 43. 159–167.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Muchtar F, Rejeki S, Hastian. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*. 4(2). 142–146.
- 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 Pengabdian Masyarakat Abdimas*. 3(1). 62–67.
- Oktafiana R, Wahini M. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah pada Keluarga Atas dan Bawah (Kasus di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). *e-journal Boga*. 5(3). 110–117.
- Permatasari I, Ritanti R, Tatiana T. (2022). Program SIPINTAR (Skrining Dan Pendidikan Gizi Anak) Untuk Mendukung Pertumbuhan Yang Optimal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*. 3(2). 634–640.
- Ramadhana MML, Prihanto JB. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 04(02). 467–471.
- Sahida MH, Adisasmita AC, Djuwita R. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1-3 Sekolah Dasar. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. 5(2). 75–82.
- Saleh H, Faisal M, Musa RI. (2019). Klasifikasi Status Gizi Balita Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor. *Jurnal Sistem Informasi dan Teknik Komputer*. 4(2). 120–126.
- Seprianty V, Tjekyan RMS, Thaha MA. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2(1). 129–134.
- 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.
- Suraya R, Balqis AA, Andhani I, Billa N, Wahyuni R, Zahrani W, Suryani. (2024). Gambaran Status Gizi Anak Sekolah Dasar Yayasan Ar-Rasyid Di Desa Marindal I. *Journal of Health and Religion*. 1(1). 1–7.
- Syah M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sya'baniyah L, Widajanti L, Asna AF. (2022). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 13(4). 947–952.
- 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.