

## SURVEY TINGKAT STATUS GIZI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 3 TAMBUSAI

Muhammad Sukri<sup>1</sup>, Muarif Arhas Putra,<sup>2</sup> Ridwan Sinurat<sup>3</sup>

Universitas Pasir Pengaraian  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

[1mhdskri26@gmail.com](mailto:mhdskri26@gmail.com), [2muarifarhasarif@gmail.com](mailto:muarifarhasarif@gmail.com), [3idonsinurat@gmail.com](mailto:idonsinurat@gmail.com)

(Naskah Masuk : 25 Februari diterima untuk diterbitkan : 01 Mei 2025)

### Abstrak

Penelitian ini berawal dari informasi pembina ekstrakurikuler sepakbola, prestasi siswa dari tahun ke tahun mengalami naik turun dan saat ini prestasinya bisa dikatakan sangat menurun. terutama terlihat dari faktor eksternal dan internal. Faktor yang paling menonjol berupa indeks massa tubuh para pemain kurang ideal. Dalam pembinaan prestasi olahraga harus diperhatikan gizi yang seimbang. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah asupan gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Status Gizi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan menggunakan metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran dengan sampel berjumlah 17 orang. Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Status Gizi Remaja Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai, maka dapat ditarik kesimpulan dari 17 siswa adalah: yang memiliki kategori kurus tingkat berat sebanyak 12 orang (70%). Kemudian yang memiliki kategori kurus tingkat ringan sebanyak 2 orang (12%). Selanjutnya yang memiliki kategori normal sebanyak 3 orang (18%). Kemudian tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat ringan (0%). Dan tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat berat (0%). Artinya rata-rata Tingkat Status Gizi Remaja Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai tersebut dalam kategori kurus tingkat berat.

**Kata Kunci:** Status, Gizi, Sepakbola

### Abstract

*This research started from information from the extracurricular football coach, achievements students from year to year experience ups and downs and currently their achievements can be said to be very low. especially seen from external and internal factors. The most prominent factor is the body mass index of the players is less than ideal. In coaching sports achievements, balanced nutrition must be considered. Nutritional status is influenced by several factors, one of which is nutritional intake. The purpose of the study was to determine Nutritional Status Level of Football Extracurricular Students at SMA Negeri 3 Tambusai. This research is a research descriptive and use This research method is a survey with data collection techniques using measurements with a sample of 17 people. Based on the results of the study on the Survey Nutritional Status Level of Football Extracurricular Adolescents at SMA Negeri 3 Tambusai, then the conclusion that can be drawn from the 17 students is: those in the severe thin category were 12 people (70%). Then those who have a mild thin category are 2 people (12%). Furthermore who have a normal category of 3 people (18%). Then there was no one which has a mild obesity category (0%). And there is no one which has a category of severe obesity (0%). This means that on average Nutritional Status Level of Football Extracurricular Adolescents at SMA Negeri 3 Tambusai is in the category of severe thinness.*

**Keywords:** Nutritional, Status, Football.

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu wujud kegiatan raga yang dicoba dengan cara tertata, terencana, serta berkelanjutan dengan ketentuan khusus dengan tujuan meningkatkan kesehatan badan, jasmani, rohani dan performa. Jadi, olahraga berarti menyempurnakan jasmani atau fisik. Olahraga juga dapat membantu kita untuk mengendalikan berat badan, karena mampu mengurangi lemak dalam tubuh. Olahraga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik dan psikis serta pribadi yang berakhlak. Sehingga perlu upaya untuk mewujudkannya, salah satunya adalah dengan pembinaan di sekolah. Dengan demikian untuk mencapai prestasi baik sangat diharapkan dukungan dari pihak sekolah tersebut.

Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga di Indonesia terbagi atas: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 2 yakni: "Pembinaan dan pengembangan Olahraga Pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai".

Berdasarkan undang-undang yang telah disebutkan sebelumnya, maka sudah sepantasnya bidang olahraga mendapatkan perhatian khusus dari pihak sekolah agar prestasi dari sekolah tersebut bisa ditingkatkan dan menjadi salah satu nilai jual atau sebagai ajang promosi di masyarakat. Selanjutnya Jayanti (2019: 1) mengatakan tujuan utama pembangunan nasional adalah peningatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Upaya perbaikan kesehatan ini telah dicanangkan oleh pemerintah melalui Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat.

Olahraga yang bisa dibina dan dikembangkan untuk peningkatan prestasi adalah Sepakbola. Nugroho dan Kusumawati (2019: 41) menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut. Permatasari, Masrikhiyah & Ratnasari (2022: 146880) menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang khas dengan memainkan kerja sama antara bola dan kaki dikerjakan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam memantau bola dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang. Pangestu & Wellis (2019: 199-200) menyatakan bahwa permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut banyak gerak, bergerak dengan bola atau bergerak tanpa bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Sepakbola adalah suatu permainan yang memerlukan dua *club*, yang mana satu *club* terdiri dari 11 orang pemain, lama waktu permainan 2x45 menit. Dalam permainan sepak bola boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, yang boleh menggunakan tangan hanya penjaga gawang. Tujuan bermain sepakbola mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Agar seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan dalam menguasai teknik dan keterampilan bermain sepakbola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sejak usia dini mulai dari tingkat sekolah dasar (SD). Sehingga pemain dapat mengasah bakat dengan baik sebagai bekal menjadi pemain sepakbola berprestasi. Selanjutnya, dalam pembinaan prestasi olahraga harus diperhatikan gizi yang seimbang. Gizi seimbang sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam berolahraga. Keseimbangan gizi yang baik akan menyediakan energi dan zat gizi yang

optimal untuk kesehatan serta pengetahuan tentang gizi dan asupan gizi makanan dari seorang pemain sepakbola.

Kata gizi berasal dari bahasa Arab "*Ghidza*" yang berarti makanan. Menurut dialek Mesir, *ghidza* dibaca *ghizi* (Yuniastuti dalam Suma, 2018: 5). Selanjutnya Proverawati & Wati dalam Suma (2018: 5) mengatakan bahwa Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme 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.

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, status gizi pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Survei prevalensi status gizi yang dilakukan WHO dari tahun 2010-2014 menunjukkan angka 48,8% terhadap insiden status gizi kurang secara global. (Zurrahmi, 2020: 69).

Siswanto & Lestari (2021: 99) Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Abdullah, *dkk* (2022: 7) Status gizi dipengaruhi oleh cukup tidaknya asupan gizi harian yang dianjurkan setiap kelompok masyarakat seperti remaja santri. Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi remaja (13-18 tahun) per orang per hari pada tingkat konsumsi adalah energi (2.050-2.650 kilo kalori), protein (65-75 gram), lemak (70-85 gram), karbohidrat (300-400 gram), vitamin A (600-700µg) dan zat besi (11-15 mg).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Status Gizi adalah keadaan atau gambaran sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi serta dapat dikatakan bahwa status gizi adalah indikator baik dan buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

#### **a. Cara mengetahui Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Siswanto & Lestari (2021: 101) Status gizi normal dapat terjadi apabila tubuh cukup memperoleh zat gizi yang digunakan secara efisien dan memiliki dampak positif dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kerja yang optimal. Secara umum dengan melihat gambaran status gizi remaja, kejadian status gizi berlebih banyak ditemukan pada anak perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Kegemukan dan obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi didalam tubuh dan dapat menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan serta meningkatkan risiko kejadian penyakit degeneratif. Sedangkan status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi dan mengganggu proses absorpsi zat gizi pada sistem pencernaan.

Indrasari & Sutikno (2020: 128-129) menyatakan bahwa status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk mengetahui status gizi adalah dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang wajib diketahui

oleh seseorang untuk mengetahui kondisi tubuhnya demi mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan. Ini apabila tubuh yang kita miliki memiliki kelebihan berat badan yang tidak ideal, maka rutinitas yang kita lakukan sehari-hari akan terganggu. Untuk mengukur IMT perlu mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan meteran, berat badan dalam satuan kilogram dan tinggi badan dalam satuan meter kemudian dikuadratkan. Adapun rumusnya yaitu:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$

Prasetyo, Sutiyana & Ilahi (2017: 87) menyatakan bahwa cara menentukan obesitas dan kurusnya seseorang yaitu dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT ini hanya membutuhkan 2 hal, yaitu tinggi badan dan berat badan. Christianto, *dkk* (2018: 82) menyatakan bahwa Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan cara badan berdiri tegak lurus dan kepala, bahu, tumit menempel pada papan pengukur tinggi badan. Kepala diselaraskan agar tegak dan pandangan lurus kedepan serta lengan berada disamping badan, tanpa alas kaki. Pengukuran berat badan dilakukan dengan melepas sepatu atau sandal dan menggunakan pakaian yang ringan, sehingga tidak mempengaruhi hasil pengukuran berat badan.

#### **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja**

Agus dalam Jayanti (2019: 11) menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung, sedangkan penyebab tidak langsung kandungan zat gizi dalam bahan makanan, kebiasaan makan, ada tidaknya program pemberian makanan tambahan, pemeliharaan kesehatan, serta lingkungan fisik dan sosial. Status gizi yang dipengaruhi oleh faktor konsumsi, terutama konsumsi protein dan berbagai jenis zat gizi lainnya, sementara faktor perilaku tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap status gizi.

Supriasa dalam Jayanti (2019: 12) menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan status gizi, pertama penyebab langsung adalah asupan gizi dan penyakit infeksi, kedua, penyebab tidak langsung yaitu keterdediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku/asuhan ibu dan anak, pelayanan kesehatan dan lingkungan, ketiga masalah utama yaitu kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja. Keempat, masalah dasar, yaitu krisis politik dan ekonomi. Faktor yang mempengaruhi status gizi ditinjau dari sosial budaya dan ekonomi adalah ketersediaan pangan, tingkat pendapatan, pendidikan dan penggunaan pangan. Ketersediaan pangan meliputi pemilihan tanaman yang ditanam. Pola penanaman, pola penguasaan lahan, mutu luas lahan, cara pertanian, cara penyimpanan, faktor lingkungan, rangsangan bereproduksi dan peranan sosial. Penggunaan pangan meliputi status sosial, kepercayaan keagamaan, kepercayaan kebudayaan, keadaan kesehatan, pola makan, kehilangan tersebut oleh proses memasak, distribusi makanan dalam keluarga, besar keluarga, dan pangan yang tercecer.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah diluar jam belajar. SMA Negeri 3 Tambusai adalah salah satu sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler yang sangat beragam. Salah satunya adalah ekstrakurikuler Sepakbola. Ekstrakurikuler Sepakbola ini merupakan salah satu ekstrakurikuler besar di SMA Negeri 3 Tambusai. Ekstrakurikuler ini berdiri atas perjuangan dari beberapa siswa dan

seorang guru yang ditunjuk sebagai pembina. Adapun jadwal pelaksanaan terstruktur dan diadakan 1 kali dalam sepekan yaitu pada hari Jum'at dan dilaksanakan pada sore hari pukul 16.00-18.00 Wib.

Selama ini masalah kesehatan remaja kurang mendapat perhatian serius, karena remaja secara umum tidak mudah terserang penyakit daripada anak-anak dan orangtua. Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan yang berakibat pada rendahnya tingkat konsumsi zat gizi. Seorang pemain Sepakbola harus mempunyai indeks massa tubuh yang ideal, karena indeks massa tubuh merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang pemain sepakbola. Semakin tinggi indeks massa tubuh seseorang, maka kemampuan bermain semakin rendah, begitupun sebaliknya. Semakin rendah indeks massa tubuh seseorang, maka kemampuan bermain akan semakin bagus.

Setelah menjumpai dan berdiskusi langsung dengan pembina Ekstrakurikuler Sepakbola disekolah pada tanggal 29 April 2024 mengenai penelitian yang peneliti lakukan ini, bapak Alpi Sahri, S.Pd mengatakan bahwa prestasi siswa dari tahun ke tahun mengalami naik turun dan saat ini prestasinya bisa dikatakan sangat menurun. Menurunnya prestasi siswa Ekstrakurikuler Sepakbola dikarenakan adanya faktor permasalahan diantaranya faktor internal yaitu kurangnya latihan rutin, pada saat latihan pemain hanya melakukan lari keliling lapangan untuk pemanasan tanpa melakukan latihan fisik terlebih dahulu, dan berat badannya sudah tidak ideal, sehingga ditemukan beberapa dari mereka yang enggan untuk melakukan pemanasan dan lebih memilih untuk langsung menendang-nendang bola bersama temannya. Kemudian faktor selanjutnya adalah faktor eksternal seperti sarana dan prasarannya kurang memadai seperti lapangan tempat latihan, mereka harus berbagi jadwal latihan bersama pemuda setempat untuk latihan, bahkan terkadang mereka melakukan latihan hanya di lapangan sekolah saja. sehingga hanya bisa latihan fisik seadanya dan hanya bermain *game* seperti futsal, mengingat perkarangan sekolah yang kecil.

Faktor eksternal kedua yaitu pada saat latihan pembina Ekstrakurikuler tidak pernah memotivasi pemainnya untuk selalu menjaga asupan gizi dan menjelaskan seberapa pentingnya status gizi untuk mereka ketahui, supaya ketika bermain Sepakbola bisa lebih bebas untuk bergerak kemanapun yang diinginkan, mengingat Sepakbola merupakan permainan yang cukup menguras tenaga dan banyak melakukan berbagai macam gerakan. Kurangnya pengetahuan remaja akan pentingnya gizi di masa pertumbuhan, dan tidur tidak teratur.

## II. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Khairudin, *dkk* (2021: 4) penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Status Gizi Remaja Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 3 Tambusai pada tanggal 17 Juli 2024 pukul 16.00 Wib sampai dengan selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel dan penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengukur IMT atau

menimbang berat badan dengan timbangan satuan kilogram dan mengukur tinggi badan dengan meteran kemudian dikuadratkan yang dikembangkan oleh Diney, *dkk* (2019: 6). Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistika, sehingga hasilnya dapat memberikan jawaban apakah hipotesis yang dijadikan diterima atau tidak.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis dengan kategori *z-score*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak.

Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel.
- c) Mengubah nilai  $x$  pada nilai  $z$  dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

$X_i$  : Data mentah

$\bar{X}$  : Rata-rata

$s$  : Standar deviasi

- d) Menghitung luas  $z$  dengan menggunakan tabel  $z$ .
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f) Menghitung selisih luas  $z$  dengan nilai proporsi.
- g) Menentukan luas maksimum ( $L_{maks}$ ) dari langkah f.
- h) Menentukan luas tabel *lilliefors* ( $L_{tabel}$ );  $L_{tabel} = L_n (n-1)$ .
- i) Kriteria kenormalan: jika  $L_{maks} < L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal. (Sundayana, R. 2018: 84)

### III. Hasil dan Pembahasan

#### A. Hasil

Untuk melihat Tingkat Status Gizi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai yang dilakukan dengan mengukur IMT atau menimbang berat badan dengan timbangan satuan kilogram dan mengukur tinggi badan dengan meteran kemudian dikuadratkan terhadap 17 sampel. Kemudian, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 16.4., *median* 16.2., *mode* 15.6., simpangan baku (standar deviasi) 2.75., *sample variance* 7.6., *range* 6.1., *max* 21.5., dan *min* 10.9. Selanjutnya distribusi hasil data penelitian dapat dilihat pada tabel:

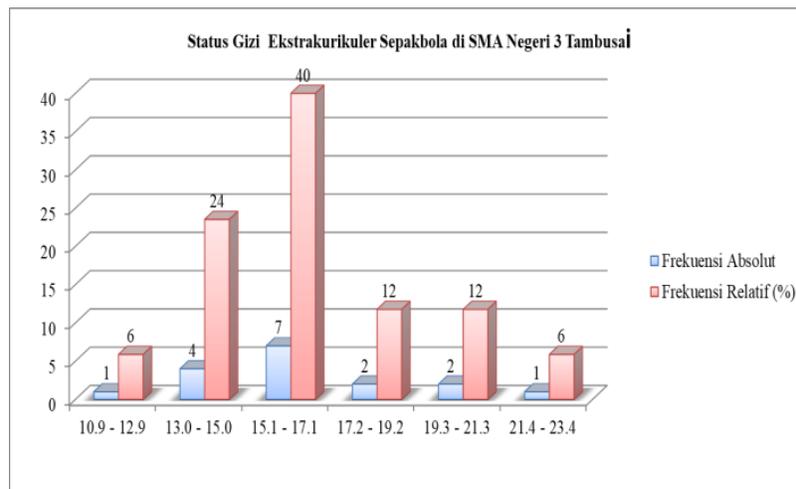
**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Status Gizi (IMT)

No	Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	10.9 - 12.9	Kurus tingkat berat	1	6%
2	13.0 - 15.0	Kurus	4	24%

		tingkat berat		
3	15.1 - 17.1	Kurus tingkat berat	7	40%
4	17.2 - 19.2	Kurus tingkat ringan	2	12%
5	19.3 - 21.3	Normal	2	12%
6	21.4 - 23.4	Normal	1	6%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Sumber: Pengolahan Data Agustus 2024

Berdasarkan hasil data pada tabel 4.2 tentang Status Gizi Siswa dari 17 sampel, yang memiliki kategori kurus tingkat berat dengan interval 10.9-12.9 sebanyak 1 orang (6%). Kemudian yang memiliki kategori kurus tingkat berat dengan interval 13.0-15.0 sebanyak 4 orang (24%). Selanjutnya yang memiliki kategori kurus tingkat berat dengan interval 15.1-17.1 sebanyak 7 orang (40%). Kemudian yang memiliki kategori kurus tingkat ringan dengan interval 17.2-19.2 sebanyak 2 orang (12%). Selanjutnya yang memiliki kategori normal dengan interval 19.3-21.3 sebanyak 2 orang (12%). Kemudian yang memiliki kategori normal dengan interval 21.4-23.4 sebanyak 1 orang (6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Status Gizi

## B. Pembahasan

Responden penelitian terdiri dari siswa ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai sebanyak 17 responden. Remaja memiliki rentan umur antara 10 sampai 19 tahun. Kelompok umur tersebut berada pada siklus pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup besar dibandingkan dengan kelompok umur yang lain. Responden pada penelitian ini rata-rata pada kelompok umur 16 sampai 17 tahun. Masalah status gizi pada remaja dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, faktor keturunan, gaya hidup, dan kurang aktivitas fisik.

Usia remaja menurut Aryani dalam Zurrahmi (2019: 72) dibagi ke dalam tiga bagian yaitu masa remaja awal (10-13 tahun). Masa remaja awal ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga sebagian besar energi intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini ditargetkan pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri. Selain itu penerimaan kelompok sebaya sangatlah penting, dengan tidak dipandang beda adalah motif yang mendominasi banyak perilaku sosial remaja awal. Masa remaja pertengahan (14-16 tahun) masa remaja menengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua, sedangkan masa remaja akhir (17-19 tahun) ditandai dengan persiapan untuk peran sebagai seorang dewasa, termasuk kalasifikasi dari tujuan pekerjaan dan internalisasi suatu sistem nilai pribadi.

Berdasarkan Status Gizi yang didasari BB dan TB dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT. IMT merupakan parameter untuk menilai status gizi secara lebih terstruktur. Sumber Kemenkes RI (2010) mengatakan IMT direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja, BB dan TB dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT yang terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh.

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan untuk pertumbuhan. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi oleh pertumbuhan aktivitas fisik, sehingga kebutuhan zat gizi akan naik pula, sehingga sebagian besar status gizi remaja pertengahan dalam kategori normal dan permasalahan status gizi hanya sedikit. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: 1). Siswanto & Lestari (2021) dengan judul: Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 138 siswa dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa SMA memiliki status gizi normal yaitu 104 siswa (75,36%), gemuk 28 siswa(20,29%) , dan obesitas 6 siswa (4,35%). Masalah gizi berlebih sebagian besar terjadi pada remaja perempuan yaitu status gizi obesitas 5 siswa (6,3%) dan gemuk 17 siswa (21,5%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi yang terjadi adalah kegemukan dan obesitas yang masih memiliki presentase cukup tinggi pada remaja perempuan. 2). Mardiyati, Firdhayani & Faridha (2023) dengan judul: Gambaran Mispersepsi Status Gizi pada Siswa SMA. Berdasarkan penelitian diketahui sebagian besar responden berusia 16 tahun (59,5%) dan berjenis kelamin perempuan (54,1%). Sebanyak 16,2% memiliki status gizi lebih dan 18,9% obese. Mispersepsi masih terjadi pada responden laki-laki (20,6%) maupun perempuan (30%). Masih ada siswa laki-laki dan perempuan yang memiliki target berat badan yang tidak sesuai dengan status gizi aktual mereka. Para siswa yang memiliki status gizi gemuk juga ada yang masih ingin berat badannya tetap

(14,3%), tidak melakukan apapun, bahkan tidak peduli dengan berat badannya (masing-masing 16,7% pada laki-laki dan 7,1% pada perempuan).

Berdasarkan 2 penelitian terdahulu yang peneliti temukan, ternyata rata-rata Tingkat Status Gizi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Sedangkan analisis data, dari 17 orang sampel peneliti sendiri, survei tingkat status gizi tersebut dalam kategori kurus tingkat berat. Berikut peneliti paparkan hasil penelitain peneliti dilapangan: dari 17 orang sampel yang memiliki kategori kurus tingkat berat sebanyak 12 orang (70%). Kemudian yang memiliki kategori kurus tingkat ringan sebanyak 2 orang (12%). Selanjutnya yang memiliki kategori normal sebanyak 3 orang (18%). Kemudian tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat ringan (0%). Dan tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat berat (0%). Artinya rata-rata Tingkat Status Gizi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai tersebut dalam kategori "**kurus tingkat berat**".

#### IV. Kesimpulan dan Saran

##### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Status Gizi Remaja Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai, maka dapat ditarik kesimpulan dari 17 siswa adalah: yang memiliki kategori kurus tingkat berat sebanyak 12 orang (70%). Kemudian yang memiliki kategori kurus tingkat ringan sebanyak 2 orang (12%). Selanjutnya yang memiliki kategori normal sebanyak 3 orang (18%). Kemudian tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat ringan (0%). Dan tidak ada seorangpun yang memiliki kategori gemuk tingkat berat (0%). Artinya rata-rata Tingkat Status Gizi Remaja Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Tambusai tersebut dalam kategori kurus tingkat berat.

##### B. Saran

Pihak sekolah dan orang tua perlu memberikan perhatian lebih terhadap pola makan siswa, terutama bagi mereka yang tergolong dalam kategori kurus tingkat berat. Program edukasi gizi dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya asupan nutrisi yang cukup bagi remaja yang aktif dalam olahraga.

#### Daftar Pustaka

- Abdullah. dkk. (2022). *Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung*. Jurnal Gizi Aisyah, 5(1), 6-12.
- Agus, K. (2017). *Stunting Cause Factors in the Village of Traditional Bali*. International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research, 3(2), 134-140.
- Annas, Dinata, & Daniyantara. (2018). *Hubungan IMT dengan Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMAN 1 Aikmel Tahun 2017*. Jurnal Porkes, 1(1), 07-13.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Yogyakarta. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahraagaan.

- Christianto, dkk. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo*. Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana, 3(2), 78-88. ISSN: 2460-9684.
- Dieny, F. F. dkk. (2019). *Gizi Atlet Sepakbola*. Yogyakarta. K-Media. ISBN: 978-602-451-328-3.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., & Rohman, M. T. H. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 22-30.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i1.15>
- Indrasari, O., & Sutikno, E. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 10(3), 128-132
- Iman Zulfikar, Taufiq Hidayat, & Rizky Aris Munandar. (2024). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(2), 42-53. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.48>
- Jayanti, N. M. D. A. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Jajanan terhadap Total Konsumsi Energi Protein dengan Status Gizi Remaja di SMAN 6 Denpasar*. (Doctorial dissertation, Poltekkes Denpasar).
- Khairudin, K., Rahmat, Z., & Prananta, D. Y. (2021). *Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstra Kurikuler di SMA Negeri 1 Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 2(1).
- Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan Vo2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 12(2), 58-66.
- Mardiyati, N. L., Firdhayani, A., & Faridha, S. N. A. (2023). *Gambaran Mispersepsi Status Gizi pada Siswa SMA*. Jurnal Kesehatan, 16(1), 27-35.
- Nugroho, & Kusumawati (2019). *Hubungan antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Putra*. Ahsanta Jurnal Pendidikan, 5 (3).
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2015). *Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia (*The Indonesian Journal of Nutrition*), 4(1), 38-47. ISBN: 1858-4942.
- Salim AS, Suhermon, & Ferri Hendryanto. (2024). Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Pemain Ekstrakurikuler SMP Tiga Hati Kepenuhan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(2), 9-16. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i2.70>

Taufiq Hidayat, Amal Fauqi, & Iman Zulfikar. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(2), 54–71. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.46>

Yulpiko Putra, A., & M. Hasahatan Lubis. (2024). PENGARUH METODE LATIHAN FOOTWORK DAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS . *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 24–38. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.62>

Yulpiko Putra, A., & Carles Ritonga. (2024). The Relationship Between E-Sport Addiction To Pjok Learning Outcomes Of SMP Negeri 4 Rambah Hilir Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 39–43. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.63>