Jurnal Penelitian, Pengembangan, Pembelajaran, dan Teknologi (JP3T)

Volume 3 Number 4 (2025)

https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t

Profil Tingkat Asupan Gizi Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas

Intan Primayanti [1], Baiq Satrianingsih [2]*, Johan Wahyudi [3], Didi Wahyudin [4]
[1 2 3 4] Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
* Penulis Korespondensi: baiqsatrianingsih@undikma.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi, Tingkat asupan gizi, dan Tingkat asupan gizi siswa sudah sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi harian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Gunung Sari. Metode yang digunakan adalah deskripsi kualitatif. Sampel penelitian terdiri dari 103 siswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan Form Pencatatan Konsumsi Makanan Dan Minuman (Recall 24 Jam) untuk mengukur asupan gizi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Status Gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Musik, Parkibraka, Palang Merah Remaja, Voli, Sepak Bola di SMAN 1 Gunung Sari 92% normal, 4% kurus ringan dan 4% kurus berat. 2) Konsumsi gizi siswa masih kurang dan 3) Tingkat Angka Kecukupan Gizi (AKG) berupa gizi makro diantaranya energi, protein, lemak dan karbohidrat pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Musik, Paskibraka, Palang Merah Remaja, Bola Voli, & Sepak Bola) di SMAN 1 Gunung Sari dibandingkan dengan kebutuhan asupan gizi siswa menunjukkan 95% (98 siswa) kategori defisit berat dan 5% (5 siswa) kategori defisit sedang.

Keyword: Gizi, Siswa, Ekstrakurikuler, Sekolah Menengah Atas

Pendahuluan

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat Kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Nova and Yanti 2018) Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya factor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Suhardjo, 2010).

Status gizi ialah satu diantara aspek terpenting yang berkontribusi terhadap derajat kesehatan serta kesejahteraan seseorang. Status gizi ialah salah satu yang menentukan mutu sumber daya manusia. Kondisi tersebut karena status gizi memengaruhi kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas seseorang (Jamil *ddk* 2021). Sumber daya

Copyright © 2025
Intan Primayanti – Baiq Satrianingsih – Johan Wahyudi – Didi Wahyudin

manusia yang berkualitas sangat dibutuhkan demi kemajuan bangsa Indonesia terutama kaum remaja yang merupakan penggerak pembangunan dan calon pemimpin bangsa di masa depan. Hal ini (Limboto, Punuh, and Malonda 2024) dapat dicapai jika remaja dalam keadaan yang sehat serta memiliki status gizi yang baik, namun nyatanya masalah status gizi masih terjadi pada kaum remaja.

World Health Organization (2021) menyatakan prevalensi obesitas secara global pada kalangan anak dan remaja umur 5-19 tahun terus mengalami kenaikan signifikan dari 4% pada 1975 menjadi 18% lebih pada 2016 sedangkan prevalensi kurus secara global terhadap remaja umur 10-19 tahun adalah 14,9%. Dampak dari gizi kurang diantaranya yaitu menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, cepat merasa lelah serta menurunkan prestasi belajar (Musyayyib *ddk*, 2017). Seseorang dengan gizi lebih beresiko tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (Nurbaeti dan Barizah, 2019). Satu di antara aspek yang berdampak pada status gizi ialah asupan energi, bilamana asupan energi dibawah kebutuhan tubuh, maka energi yang tersimpan di otot akan dipakai oleh tubuh. Kekurangan energi yang berkepanjangan bisa menyebabkan penurunan bobot tubuh serta kekurangan nutrisi lain. Hal ini jika berkelanjutan maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajar, produktivitas kerja, serta kreativitas sementara mengonsumsi terlalu banyak energi bisa menyebabkan penambahan bobot tubuh serta menimbulkan obesitas sehingga beresiko mengalami penyakit degeneratif (Utami *ddk*., 2020)

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non formal di sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa yang berfungsi sebagai alat bantu untuk membentuk sikap dan kepribadian siswa. Karena itulah ekstrakurikuler juga dapat menunjang keberhasilan siswa dalam menghadapi masalah-nya Pencinta (Herlina, 2020:144). Orang tua tidak perlu bersusah payah mencari tempat yang menyediakan kegiatan pengembangan bakat tersebut karena tidak sedikit sekolah yang menyediakan kegiatan tersebut. Tinggal bagaimana orang tua dapat memberikan dukungan kepada anaknya dan untuk melakukan aktivita yang sudah menjadi bakatnya sejak lahir. Sehingga ia tahu betul kegiatan apa yang baik dilakukanya dan kegiatan apa yang tidak perlu dilakukan. Dengan begitu, ekstrakurikuler memberikan banyak manfaat pada aspek kehidupan seseorang, baik sekarang maupun dimasa mendatang (Ungusari, 2015: 10).

Banyak yang beranggapan bahwa ketika sedang di ekstrakurikuler, makanan yang praktis dan instan adalah solusinya. Kebutuhan zat gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kegiatan yang dilakukan. Tidak sedikit orang yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler hanya dengan membawa bekal seadanya. Sangat berbahaya jika gizi yang dibutuhkan tubuh dalam melakukan kegiatan tidak mencukupi. Tubuh manusia membutuhkan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik atau sebagai sumber tenaga, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Dapat dibayangkan jika dalam melakukan kegiatan seperti mendaki, zat gizi yang diperlukan tubuh sangat kurang, maka hal-hal yang tidak diinginkan bisa saja terjadi. (Ungusari,2015:17)

Asupan zat gizi seseorang dapat menentukan tercapainya Tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Pola makan yang seimbang merupakan anjuran mendasar, dimana asupan zat gizi yang terkonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi tiap individu (Cahyaputra, 2016: 26).Asupan gizi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Mekanisme asupan gizi yaitu, selama proses pencernaan, karbohidrat dalam tubuh dipecah menjadi molekul gula seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa (Pangestika 2019). Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi dan meningkatkan kewasapadaan (Faizah, S 2012: 78).

Kedua faktor tersebut jika tidak terpenuhi dapat menyebabkan menurunnya prestasi belajar siswa.

Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gunung Sari memang sudah cukup lama berdiri, namun kesadaran anggota akan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh masih kurang. Hal ini terbukti saat mengikuti perlombaan orienteering kondisi fisik salah satu pesertanya mengalami kelelahan. Dapat diketahui bahwa nutrisi yang tepat dalam asupan makanan yang di konsumsi setiap hari secara tidak langsung dapat memberi pengaruh positif terhadap peningkatan performa dan prestasi. Oleh karena itu, untuk mengikuti kegiatan ini sebaiknya memiliki kondisi fisik yang prima karena kegiatan yang dilakukan relatif lama serta asupan gizi atau konsumsi makanan dengan zat gizi yang tepat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah, diantaranya: a) Kurangnya kebutuhan gizi dalam melakukan aktivitas berat di Ekstrakurikuler, b) Masih kurangnya pengetahuan siswa terhadap nutrisi yang diperlukan tubuh dalam beraktivitas, c) Belum ada kesadaran anggota Ekstrakurikuler akan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, d) Belum adanya penelitian tentang keseimbangan asupan gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMAN 1 Gunung Sari.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran sistematis mengenai fenomena yang diteliti tanpa bertujuan melakukan generalisasi populasi secara luas. Menurut Syamsudin (2002) dan Mudrajat Kuncoro (2004), penelitian deskriptif berfokus pada kegiatan pengumpulan, pengolahan, serta penyajian data dalam bentuk numerik maupun grafis guna mengenali pola asupan dan status gizi subjek secara akurat. Data yang telah dikumpulkan disajikan melalui tabel, kurva, grafik, hingga histogram untuk memudahkan analisis akademik yang mendalam. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh siswa SMAN 1 Gunung Sari yang aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti Paskibra, PMR, Sepak Bola/Futsal, Bola Voli, dan Musik dengan total 200 partisipan. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan tertentu, ditetapkan ukuran sampel sebanyak 103 siswa. Teknik pengambilan sampel ini dipilih karena efektivitasnya dalam merepresentasikan karakteristik populasi pada penelitian berbasis kuesioner. Fokus utama analisis tetap pada deskripsi data objektif untuk menemukan fakta lapangan terkait kondisi kesehatan atlet pelajar.

Prosedur pengumpulan data primer dilakukan melalui kombinasi teknik kuesioner, wawancara, observasi lapangan, dan dokumentasi untuk menjamin validitas informasi. Instrumen pokok terdiri dari angket identitas sampel serta formulir *Food Recall* 24 jam untuk merekam secara detail jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi siswa. Selain data asupan, dilakukan pengukuran antropometri secara langsung meliputi berat badan menggunakan timbangan digital Iscale dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Data fisik tersebut kemudian dikonversi menjadi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator utama status gizi siswa. Penilaian status gizi mengacu pada standar Kementerian Kesehatan RI (2019) yang mengklasifikasikan responden ke dalam kategori kurus, normal, gemuk, hingga obesitas. Penggunaan instrumen yang terstandardisasi ini memastikan bahwa setiap data fisik yang diperoleh memiliki tingkat akurasi tinggi untuk dianalisis lebih lanjut. Integrasi berbagai instrumen ini memungkinkan peneliti memotret profil kesehatan siswa secara komprehensif dari sudut pandang gizi dan fisik.

Analisis asupan gizi makro yang meliputi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Nutrisurvey 2007*. Data hasil wawancara *recall* 24 jam diolah untuk mendapatkan nilai kuantitatif asupan harian yang kemudian

dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) individu. Untuk menentukan tingkat kecukupan gizi, peneliti menggunakan rumus persentase capaian AKG yang mencerminkan sejauh mana kebutuhan energi siswa terpenuhi. Hasil perhitungan tersebut kemudian diklasifikasikan berdasarkan standar Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) menjadi lima kategori utama, mulai dari defisit berat hingga kategori lebih. Klasifikasi ini sangat krusial untuk mengidentifikasi adanya kesenjangan nutrisi pada siswa yang memiliki beban aktivitas fisik tinggi di sekolah. Kategori defisit berat ditandai dengan capaian kurang dari 70% AKG, sementara kategori normal berada pada rentang 90-119%. Evaluasi ini memberikan dasar ilmiah untuk menentukan apakah pola konsumsi siswa sudah mendukung aktivitas ekstrakurikuler mereka atau justru menempatkan mereka pada risiko kesehatan.

Teknik analisis data dalam studi ini sepenuhnya bersandar pada statistik deskriptif guna mendeskripsikan berbagai karakteristik variabel asupan gizi secara mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh Utami dan Wiratna (2019), model pengelolaan ini bertujuan memaparkan fakta-fakta lapangan tanpa menarik kesimpulan yang bersifat generalisasi pada populasi yang lebih luas. Penggunaan ukuran numerik seperti *arithmetic mean* dan median digunakan untuk merangkum informasi kunci yang terdapat dalam sebaran data asupan gizi makro. Teknik penyajian data yang bervariasi, mulai dari tabel distribusi frekuensi hingga histogram, memudahkan pembaca dalam memahami posisi gizi atlet pelajar SMAN 1 Gunung Sari. Fokus penekanan analisis diletakkan pada penemuan pola-pola konsumsi dan status gizi yang nyata terjadi pada saat penelitian berlangsung. Melalui pendekatan statistik deskriptif ini, informasi yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi referensi akurat bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan kesehatan siswa. Deskripsi yang dihasilkan memberikan gambaran utuh mengenai variabel asupan gizi yang selama ini mungkin kurang mendapat perhatian dalam pembinaan ekstrakurikuler.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Deskripsi Data

Data profil status gizi dan asupan makronutrien dari 103 siswa peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Gunung Sari menunjukkan keberagaman profil fisik namun memiliki tren serupa dalam hal defisit asupan harian. Secara individu, nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) responden bergerak pada rentang 16,2 hingga 23,9, yang secara visual mencerminkan variasi dari kategori kurus hingga normal. Namun, data konsumsi energi melalui *recall* 24 jam menunjukkan angka yang memprihatinkan, dengan asupan terendah hanya sebesar 116,1 kkal dan capaian tertinggi hanya menyentuh 962,3 kkal. Nilai-nilai tersebut secara konsisten berada jauh di bawah Angka Kecukupan Energi (AKE) harian yang dianjurkan untuk kelompok usia remaja aktif.

Pada variabel protein, asupan siswa berkisar antara 3,9 gram hingga 41,9 gram, yang mengindikasikan rendahnya konsumsi zat pembangun di tingkat seluler. Konsumsi lemak juga menunjukkan fluktuasi signifikan dengan nilai minimal 1,3 gram dan maksimal 56,1 gram, mencerminkan pola konsumsi yang belum terstandardisasi. Sementara itu, asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama berada pada rentang 22 gram hingga 136,6 gram, yang tetap tergolong defisit untuk mendukung aktivitas fisik ekstrakurikuler yang intens. Subjek seperti Nurul Arafah mencatatkan tingkat konsumsi terendah pada hampir seluruh parameter gizi makro, sedangkan Yeni Safitri mencatatkan asupan energi dan lemak tertinggi dalam kelompok ini. Secara akumulatif, meskipun mayoritas siswa memiliki IMT dalam kategori normal, potret asupan harian mengungkap adanya kesenjangan nutrisi yang sangat masif. Kondisi ini membuktikan bahwa status fisik luar (antropometri) tidak selalu merepresentasikan kecukupan asupan nutrisi aktual harian

siswa. Data empiris dari 103 responden ini mempertegas perlunya intervensi gizi segera guna mencegah penurunan performa fisik dan kesehatan fungsional di masa depan.

Berdasarkan deskripsi data berikut dapat diketahui bahwa konsumsi gizi selama 24 jam 103 siswa di SMA Negeri 1 Gunung Sari yang mengikuti kegiatan ektrakurikuler musik, voli, paskibraka, voli, sepak bola dan palang merah remaja berada di angka 567,873 konsumsi energi, 21,014 konsumsi protein, 21,850, konsumsi lemak, dan pada angka 71,432 konsumsi karbohidrat. Selanjutnya peneliti mengolah data tersebut di atas guna mendapatkan status gizi, angka kecukupan gizi individu dan kesesuaian kecukukupan gizi dengan kebutuhan sehari-hari sesuai usia.

Tabel 1. Deskripsi Data Recall Konsumsi Gizi 24 Jam Responden

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Energi	103	116,1	962,3	58490,9	567,873	159,6578
Protein	103	3,9	41,9	2164,4	21,014	9,3538
Lemak	103	1,3	56,1	2250,6	21,850	11,4260
Karbohidrat	103	22,0	136,6	7357,5	71,432	19,9248
Valid N (listwise)	103					

Status Gizi

Berdasarkan tabel berikut diketahui bahwa status gizi 103 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gunung Sari terdapat 4 (4%) siswa dengan kriteria kurus dan kategori kekurangan berat badan tingkat berat, 4 (4%) siswa dengan kriteria kurus dan Kekurangan berat badan tingkat ringan, serta 95 (92%) siswa dengan kriteria normal. Hal ini mennggambarkan dilihat dari indeks masa tubuh yang dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan didominasi oleh siswa yang status gizi normal.

Tabel 2. Status Gizi Responden Berdasarkan IMT Usia 16–18 Tahun

Kriteria	Kategori	IMT	Jumlah	Persentase
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0	4	4%
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,4	4	4%
Normal	Tidak mengalami kekurangan berat badan dan tidak mengalami kelebihan berat badan	18,5-25,5	95	92%
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0	0	0%
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0-29,9	0	0%
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat sangat berat	>30	0	0%
	Total		103	100%

Asupan Gizi Individu

Dari data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa rata-rata angka kecukupan gizi (AKG) individu tertinggi terdapat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola dan yang terendah pada ekstrakurikuler musik. Selanjutnya perbandingan dan selisih rata-rata antara Asupan gizi dan kebutuhan gizi 103 siswa yang mengikuti ekstrakurikeluer di SMAN 1 Gunung Sari dapat di lihat pada tabel berikut:

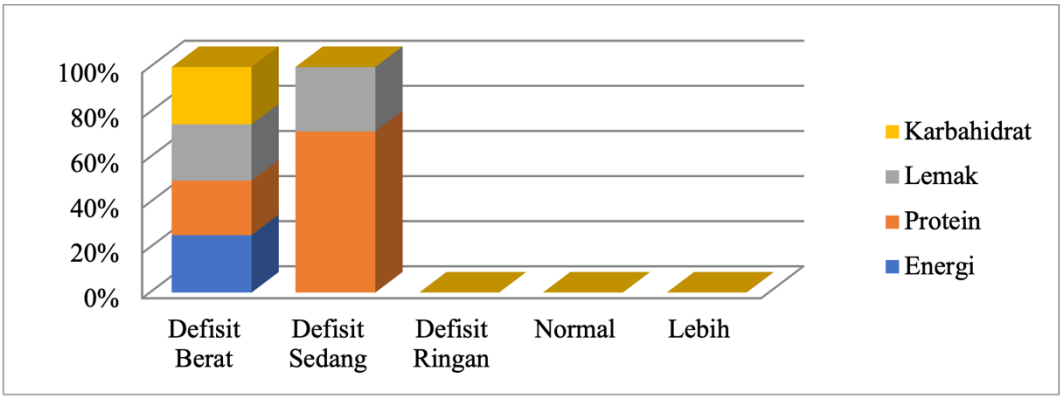
Tabel 3. Perbandingan Rerata Asupan dan Kebutuhan Gizi Siswa SMAN 1 Gunung Sari yang mengikuti Ekstrakurikuler

Kategori Gizi	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Asupan Gizi 24 Jam	567,9	21,0	21,9	71,4
Kebutuhan Gizi 24 Jam	2259,6	57,9	75,4	310,6
Kekurangan Gizi 24 Jam	1691,7	36,9	53,5	239,2

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata kebutuhan energi siswa sebesar 2259,6 Kkal/hari dan asupan energi sebesar 567,9 Kkal maka dapat dilihat siswa SMAN 1 Gunung Sari kurang energi sebesar 1691,7 Kkal/hari. Sementara rata-rata keburuhan protein sebesar 57,9 gram/hari dan asupan protein sebesar 21 gram artinya siswa kekurangan protein sebesar 36,9 gram.hari. Selanjutya rata-rata kebutuhan lemak sebasar 75,4 gram/hari dan asupan lemak sebesar 21,9 gram/hari artinya siswa kekurangan asupan lemak sebesar 53,5 gram/hari. Kemudian rata-rata kebutuhan karbohidrat sebesar 310,6 gram/hari dan asupan karbohidrat sebesar 71,4 gram/hari artinya terdapat kekurangan asupan karbohidrat sebesar 239,2 gram/hari.

Tingkat Kesesuaian Asupan Gizi

Data yang berkenaan dengan angka kecukupan gizi (AKG) individu sebagaimana tersebut dibandingkan dengan kebutuhan gizi remaja usia 16–18 tahun menurut Permenkes No. 28 tahun 2013 dan Permenkes No. 02 Tahun 2019 dalam kurun waktu 24 jam.



Gambar 1. Diagram Asupan Gizi Berdasarkan Kategori

Berdasarkan diagram tersebut maka diketahui tingkat kesesuaian asupan gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Gunung Sari dominan kategori defisit berat dan defisit sedang hanya pada asupan protein dan lemak, artinya terdapat 98 siswa yang sangat kurang asupan gizinya dan 5 siswa memiliki asupan gizi yang sedang.

Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui sratus gizi, asupan gizi dan kesesuaian asupan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Gunung Sari dengan ketentuan Permenkes pada usia 16-18 tahun. Konsumsi gizi siswa selama 24 jam dikumpulkan menggunakan metode atau form recall 24 jam. Responden dalam penelitian ini sebanyak 103 siswa terdiri dari 40 siswa laki-laki dan 63 siswa perempuan, semuanya aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti diataranya musik 23 siswa, Paskibraka 25 siswa, Palang Merah Remaja 9 siswa, Sepak Bola 19 siswa dan Voli 27 siswa. Responden terdiri dari jenjang kelas yang berbeda diantaranya kelas X 10 siswa, kelas XI 52 siswa dan kelas

XII terdapat 41 siswa, dengan usia yang variatif dimana yang berusia 16 tahun 15 siswa, usia 17 tahun 67 siswa dan yang berusia 18 tahun sebanyak 21 siswa.

Berdasarkan usia responden maka dipastikan merupakan usia remaja, sebagaimana 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.

Hasil perhitungan IMT yang berlandaskan pada berat badan dan tinggi badan diketahui rata-rata indeks masa tumbuh sebesar 21,08 dengan kriteria normal, dimana terdapat 4 siswa kriteria kurus berat dan 4 lainya kriteria kurus ringan, sedangkan sebagian besar siswa yakni 95 siswa dalam kriteria normal. Hal ini menggambarkan bahwa siswa SMAN 1 Gunung Sari yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki status gizi baik atau dengan kata lain kondisi gizi yang normal. Menurut Kanah, (2020) Status gizi merupakan indikator baik buruknya pemberian makanan sehari-hari, selain itu juga merupakan bentuk ekspresi kondisi keseimbangan yang disajikan dalam bentuk variabel tertentu. Jika terjadi ketidakseimbangan maka akan terjadi kondisi yang disebut malnutrisi. Selain itu status gizi merupakan indikator kebutuhan akan zat gizi yang diperlukan dalam melakukan aktivitas. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein sebagai zat pemberi energi khususnya karbohidrat sangat dibutuhkan oleh otak untuk berpikir serta kebutuhan zat gizi dapat mendukung proses belajar menjadi lebih baik (Welis & Afrinaldi, 2021). Oleh karena itu dapat di simpulkan bahwa siswa SMAN 1 Gunung Sari apabila dilihat berdasarkan status gizi yang diukur menggunakan Indeks masa tumbuh berlandaskan pada berat badan dan tinggi badan mendukung untuk terus melakukan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah diantaranya Musik, Palang Merah Remaja, Sepak Bola, Voli dan Paskibraka.

Status gizi erat kaitannya dengan asupan gizi individu/hari. Setiap individu memiliki besaran asupan yang harus dipenuhi dan diperhatikan, terutama saat masa remaja karena proses tumbuh dan kembangnya dipengaruhi oleh kebutuhan zat gizi. Asupan zat gizi yang dikonsumsi tubuh dapat mempengaruhi kapasitasnya untuk melakukan berbagai aktivitas seperti sekolah, belajar, olahraga dan sebagainya (Asmilyadi & Yendrizal, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kebutuhan asupan gizi respoenden diataranya rata-rata kebutuhan asupan energi siswa sebesar 2259,6 Kkal/hari dan konsumsi asupan energi siswa sebesar 567,9 Kkal artinya kebutuhan asupan energi siswa sebesar 1691,7 Kkal/hari. Sementara rata-rata keburuhan asupan proteinsisiswa sebesar 57,9 gram/hari dan konsumsi asupan protein siswa sebesar 21 gram/hari artinya siswa kekurangan asupan protein sebesar 36,9 gram/hari. Selanjutya rata-rata kebutuhan asupan lemak siswa sebasar 75,4 gram/hari dan konsumsi asupan lemak sebesar 21,9 gram/hari artinya siswa kekurangan asupan lemak sebesar 53,5 gram/hari. Kemudian rata-rata kebutuhan asupan karbohidrat siswa sebesar 310,6 gram/hari dan konsumsi asupan karbohidrat sebesar 71,4 gram/hari artinya terdapat kekurangan asupan karbohidrat sebesar 239,2 gram/hari. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konsumsi gizi makro (energi, protein, karbohidrat dan lemak) siswa SMAN 1 Gurung Sari masih sangat kurang.

Kurangnya konsumsi gizi makro seperti karbohidtrat, energi, protein dan lemak sangat berbahaya bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebab karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk aktivitas fisik, dan asupan yang cukup sangat penting untuk menjaga stamina peserta didik selama beraktivitas (Wahyuningtyas *et al.,* 2024). Protein juga sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta mendukung perkembangan dan pemulihan otot setelahnya beraktivitas (Fakri & Jananda, 2021), sedangkan lemak merupakan sumber energi penting, namun perlu diperhatikan untuk menghindari risiko kesehatan akibat konsumsi lemak berlebihan (Muharam, 2019).

Berdasarkan hasil analisis tingkat capaian asupan gizi atau tingkat angka kecukupan energi siswa menunjukkan bahwa 103 (100%) berada di kategori defisit berat pada asupan energi, 95 siswa (95%) kategori defisit berat dan 5 siswa (5%) kategori defisit sedang pada tingkat asupan protein, selanjutnyan terdapat 101 siswa (98%) kategori defisit berat dan 2 siswa (2%) kategori defisit sedang pada tingkat asupan lemak sedangkan pada tingkat asupan karbohidrat 103 siswa (100%) kategori defisit berat. sehingga dapat di simpulkan bahwa tingkat asupan gizi dari 103 siswa terdapat 95% masih sangat kurang dan 5% tidak kurang dan tidak juga lebih atau berada di defisit sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Najah and Nurhayati 2018) menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT termasuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 24 orang siswa (80%).

Terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan indeks masa tumbuh siswa dengan tingkat angka kecukupan gizi, dimana status gizi berdasarkan IMT menunjukkan dominasi normal yang artinya keseimbangan asupan gizi pada siswa baik. Sedangkan tingkat AKG menunjukkan 98% masih sangat kurang keseimbangan komsumsi gizi. Peneliti berasumsi hal ini terjadi karena metode IMT hanya menilai komposisi massa tubuh (tinggi dan berat badan) tetapi tidak menunjukkan kualitas gizi atau komposisi tubuh (lemak, otot, air) secara rinci. faktor lain bisa terjadi seperti kekurangan zat gizi spesifik, seperti zat besi atau vitamin, meskipun total energi dan berat badannya mencukupi, yang dapat disebabkan oleh pola makan kurang bervariasi atau masalah penyerapan nutrisi serta pola tidur yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Noviyanti & Marfuah, (2017). menyatakan bahwa keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi dapat menentukan seseorang termasuk dalam standar status gizi tertentu. Status gizi dikatakan baik bila jumlah dan jenis yang dimakan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Sedangkan status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswa peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Gunung Sari memiliki status gizi kategori normal mencapai 92%, sementara sisanya tergolong kurus ringan dan berat masing-masing sebesar 4%. Meskipun secara fisik terlihat normal, analisis asupan harian menunjukkan ketimpangan tajam karena rata-rata energi yang dikonsumsi hanya 567,9 kkal dari kebutuhan ideal 2259,6 kkal per hari. Defisit masif juga terjadi pada asupan protein yang hanya terpenuhi 21 gram dari kebutuhan 57,9 gram, serta kekurangan signifikan pada lemak dan karbohidrat yang masing-masing mencapai 53,5 gram dan 239,2 gram. Secara akumulatif, tingkat konsumsi gizi makro siswa berada pada kategori sangat kurang dan tidak memenuhi standar kesehatan. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), ditemukan fakta mengkhawatirkan bahwa 95% siswa mengalami defisit gizi tingkat berat dan 5% lainnya mengalami defisit sedang. Fenomena paradoks antara status gizi normal dan asupan

yang sangat rendah ini mengindikasikan adanya risiko penurunan performa fisik serta gangguan kesehatan jangka panjang. Ketidakseimbangan nutrisi ini memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah dan orang tua melalui intervensi pola makan yang lebih baik. Sinergi antara pemangku kebijakan sangat mendesak dilakukan untuk memastikan kebutuhan energi siswa penunjang aktivitas ekstrakurikuler dapat terpenuhi. Hasil ini menegaskan pentingnya evaluasi asupan nutrisi secara berkala, bukan sekadar memantau indikator fisik luar. Dengan demikian, peningkatan kualitas konsumsi gizi makro menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan prestasi dan kesehatan atlet pelajar di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

Alfatih, Andy. 2021. "Panduan Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif." *Universitas Sriwijaya*: 1–4.

Arnando, Muhammad, Kamal Firdaus, and Kibadra FIK-UNP. 2018. "Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang." *Jurnal MensSana* 3(2): 1. doi:10.24036/jm.v3i2.73.

Berman, A., S. J. Snyder, and Frandsen. 2016. . ". Kozier & Erb's Fundamental of Nursing Concepts, Process, and Practice (Tenth Edit). New Jersey: Pearson."

Cahyaputra. 2016a. "Hubugan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelasa Atas SD Rejosari 3 Senin Gunung Kidul. Universitas Negeri Yogyakarta."

Cahyaputra, E. 2016b. "Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelasa Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Universitas Negeri Yogyakarta."

Cornelia, SKM., M.Sc., M.Sc. Edith Sumedi, SKM., M.Kes . Irfannny Anwar, S, sos., M.Kes. Rita Ramayulis, DCN., SKM MARS. Sri Iwaningsih, DCN. Triyani Kresnawan, M.Kes., and M.Kes. Hera Nurlita, S.SiT. 2013. *Konseling Gizi Proses Komunikasi, Tata Laksana, Serta Aplikasi Konselin Gizi Pada Berbagai Diet*.

Faizah, S, N. 2012. "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta. Surakarta."

Herlina. 2020. "Keseimbangan Asupan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencipta Alam Sma Negeri I Amdam Dewi Kanupaten Tapanuli Tengah Tahun 2019." *Jurnal AKRAB JUARA* 5: 144–52.

Kusharto, C. M., & Supariasa, I. D. N. 2014. *Survei Konsumsi Gizi (Edisi 1). Yogyakarta: Graha Ilmu.*

Kusmawati, Wiwik, Luthfie Lufthansa, Siska Sari Reno, and Shinta Masitho Windriyani. 2019. *Buku Ajar Ilmu Gizi Olarangan*. Fungky. Uwais Inspirasi Indonesia.

Lestari, Peka Yani, Lensi Natalia Tambunan, and Rizki Muji Lestari. 2022. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja." *Jurnal Surya Medika* 8(1): 65–69. doi:10.33084/jsm.v8i1.3439.

Limboto, Daniel, Maureen Punuh, and Nancy S. H. Malonda. 2024. "Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Siswa Di SMA Negeri 7 Manado." *Jurnal Bios Logos* 14(1): 1–8. doi:10.35799/jbl.v14i1.51027.

Lubis, M Sabirin. 2019. "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara." *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*: 10–27.

Najah, Safinatum Tholik, and Faridha Nurhayati. 2018. "Analisis Tingkat Kecukupan Energi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Psht Di SMA Negeri 2 Blitar." *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 6(2): 315–19.

Nova, Maria, and Rahmita Yanti. 2018. "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nurkota Padang." *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 5(2): 169–75. doi:10.33653/jkp.v5i2.145.

Nurul Zuriah. 2007. *Pendidikan Moral Dan Budi Pekerti Dalam Persfektif Perubahan, Jakarta: Bumi Aksara*.

Pangestika, Dhira Ayu. 2019. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Siswa Dengan Prestasi Belajar Di Sman 1 Waru Sidoarjo Oleh." (0): 1–23.

Permenkes RI nomor. 2013. "Bagan Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat Dan Air Yang Dianjurkan Untuk Orang Indonesia (Perorang Perhari)."

Potter, P. A. &, and A. G. Perry. 2013. "Fundamentals of Nursing (Edisi 8). Missouri: Elsevier Mosby. Proverawati, A., & Wati, E. K. (2014). Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan (Edisi 1). Yogyakarta"

Proverawati, A., & Wati, E. K. 2014. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan (Edisi 1).*

Qurahhman. 2010. "Hubungan Perilaku Sehat Dan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil Di Ngoresan Surakarta."

Ramdhan, Muhammad. 2021. *Metode Penelitian*. Jl. Jemurwonosari 1/39, wonocolo, surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN).

Rangga, Teja Windi, Sri Santoso Sabarini, and Manshuralhudlori. 2021. "Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Aerobik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 1 Rejoso." *Phedheral* 18(1): 27–36.

Ristanti, Idcha Kusma, Dian Ayu, Ainun Nafies, Nikita Welandha Prasiwi, and Ella Janatul. 2024. "STIKes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban The Relationship Of Protein Intake With Nutritional Status In Adolescent Girls At Islamic Boarding Scho." 06(02): 139–48.

Rusyadi, S. 2017. "Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Berat Badan Berlebih Di Universitas Negeri Yogyakarta.

Rusyadi, S. (2017). Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Berat Badan Berlebih Di Universitas Negeri Yogyakarta."

Salamah, Ella, Sri Purwaningsih, and Rika Kurnia. 2012. "Kandungan Mineral Remis (Corbicula Javanica) Akibat Proses Pengolahan." *Jurnal Akuatika* 3(1): 74–83. http://jurnal.unpad.ac.id/akuatika/article/view/483.

Saleh, Abdul Rachmad. 2016. *Pendidikan Agama Dan Pembangnan Watak Bangsa (Jakarta : PT. Grafindo Persada.*

Sholikhah, Amirotun. 1970. "Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif." *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10(2): 342–62. doi:10.24090/komunika.v10i2.953.

Taradipa, Priska Tamara, Ani Margawati, Rachma Purwanti, and Aryu Candra. 2020. "Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar." *Journal of Nutrition College* 9(4): 247–57. doi:10.14710/jnc.v9i4.28445.

Triana, Vivi. 2006. "Macam-Macam Vitamin Dan Fungsinya Dalam Tubuh Manusia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 1(1): 40–47. doi:10.24893/jkma.v1i1.9.

Ungusari, Erlisia. 2015. "Keseimbangan Asupan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencinta Alam Sma Negeri 1 Majenang."151: 10–17.