

TINGKAT STATUS GIZI BERDASARKAN *BODY MASS INDEKS* DI SDN 2 KRINJING MAGELANG PASCA BENCANA MERAPI

Muhammad Atiq Noviudin Pritama, Amilla Fidyah Astuti

Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang

Email: Pritama_aremania@yahoo.co.id.

Abstract

Revealed that the nutritional state of a person is a picture of what is consumed in the long term. Nutrition condition can manifest less or more. Levels of malnutrition can be mild, moderate or severe. Likewise, the state of nutrition can be mild, moderate or severe. Someone who lack one or more nutrients can cause a deficiency disease. Only mild deficiency can cause decreased ability to function although sometimes not realized it was due to nutritional factors. In accordance with the theory of food food become essential to the survival of a person in accordance with the functions of food, so orang must understand what is needed for the body and food functions. Children in the age of 5-8 years is a golden period in which the child should be provided with sufficient food nutrition as foundation or baseline for survival that will come without experiencing interference will disrupt the process of development of the child because that age is included vulnerable nutritional need attention important. Vulnerable nutrition usually occurs in infants, toddlers, school children 6-13 ye hypertension, coronary heart, diabetes and stroke. Other terms submitted by Michael J. Gibney et al (2005: 304) A small child underweight was sh ort (stunted), iron deficiency, smallish by age gestasionalnya. (SGA, small for gestational age) or up to a lower level, it can show the deficiency zine perubahn behavior. Therefore, the need to pay attention to the nutritional status of the existing on-age children of school age especially SDN N 2 Krinjing has experienced a catastrophic eruption of Mount Merapi in 2010 ago that after the accident occurred nutritional status is there to say good nutritional status as it should be. SDN 2 Krinjing Magelang district needs to do research after experiencing a catastrophic eruption of Mount Merapi in 2010 ago for school age range, especially into nutritional status for the survival of both growth and development when it comes to survival. Knowing the nutritional status by measuring BMI (Body Mass Index) in SDN 2 Krinjing Magelang Merapi disaster and Knowing the number of children classified as more nutritional status and malnutrition by taking the measurements of BMI (Body Mass Index) in SDN 2 Krinjing Magelang Merapi disaster. So that the nutritional status of the SDN 2 Krinjing Magelang district in accordance with the data presented in the results of the study showed undernutrition or underweight status and rightly need to be addressed, which means before the happening things that are not desirable. Thus, BMI is one tool used in obtaining data on nutritional status can be said to be appropriate for a person is his body balanced or normal is balanced between weight and height so that the interconnections between them, and as a benchmark to become a benchmark in status nutrition.

Keywords: *Nutrient Status, Body Mass Indeks and Post Disaster.*

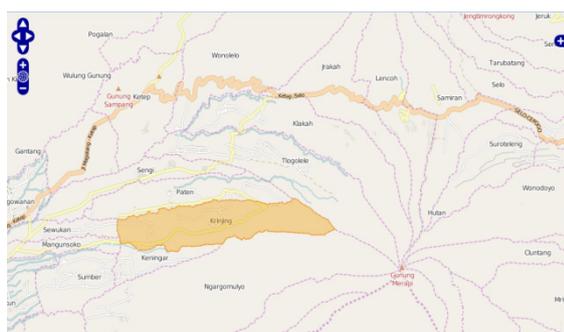
PENDAHULAN

Kondisi perubahan yang ada di alam sekarang ini sulit untuk diprediksi baik jangka pendek maupun jangka panjang dikarenakan banyak masalah yang ada di alam diantaranya perubahan iklim, cuaca dan bencana banyak ilmuwan yang sulit mengantisipasi hal tersebut. Anak-anak khususnya usia 5-8 tahun merupakan masa emas dimana anak harus dibekali makanan yang cukup gizi sebagai fondasi atau acuan dasar untuk kelangsungan hidupnya yang akan datang tanpa mengalami gangguan yang akan

mengganggu proses tumbuh kembang anak karena usia tersebut adalah termasuk rentan gizi yang harus mendapat perhatian penting.

Gizi seseorang harusnya seimbang tidak lebih atau sering dikatakan obesitas dan tidak kurang atau kurang gizi karena sangat berpengaruh sekali tanpa disadari oleh banyak orang. Sesuai yang diajarkan oleh Rosullullah kepada kaumnya yaitu sesuatu tidak baik yang berlebihan selain itu ungkapan kaitannya dengan makanan adalah

makanlah sebelum lapar dan berhentilah sebelum kenyang. Ungkapan tersebut artinya sangat berarti bagi orang yang memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan dianjurkan tidak berlebihan dan tidak kekurangan atau dengan kata lain cukup dan seimbang. Sesuai dengan ungkapan menkes yang dikutip oleh Fitri Syarifah pada liputan 6.com (2014) menyampaikan juga mengenai tantangan tentang permasalahan gizi di Indonesia. Karena masalahnya bukan hanya gizi kurang saja, tapi juga gizi lebih masih banyak ditemui. Selain itu Santosa Giriwijoyo (357:2012) penelitian mengenai hubungan antara tata gizi (diet) dan olahraga baru mulai berkembang setelah tahun 1960, namun masih banyak hal yang belum terjawab. Hal ini terutama berhubungan dengan kompleksnya susunan makanan dan bervariasinya respon fisiologik, psikologik dan genetik tiap individu.



Gambar. Desa Krinjing Kabupaten Magelang
Sumber 2014: rekompakciptakarya.org

Vivi (1:2010) bahwa Meletusnya gunung merapi telah memakan beberapa korban jiwa dan juga menewaskan Sang Juru Kunci Gunung tersebut, yaitu “Mbah Maridjan”. Bencana alam ini membawa duka seluruh Rakyat Indonesia dan Dunia. Guguran lava pijar dan abu vulkanik panas yang juga disebut sebagai “Wedhus Gembel” mencapai 600 Derajat Celcius ini menghancurkan segala sesuatu yang dilewatinya, termasuk desa dan rumah tinggal mbah Maridjan. “Status Awas” terus dilakukan oleh Pemerintah DIY dan sekitarnya karena gejala alam ini sangat sulit untuk diprediksikan. Desa-desa yang terdapat dalam radius kurang lebih 10km dari gunung merapi diharapkan bisa dilakukan evakuasi untuk berjaga-jaga apabila

erupsi berganti arah begitu pula dengan arah angin yang dapat membawa debu vulkanik yang dapat mengganggu pernapasan manusia.

Rentan gizi biasanya terjadi pada bayi, balita, anak sekolah 6-13 tahun, remaja dan ibu menyusui serta ibu hamil. SDN 2 Krinjing kecamatan Dukun kabupaten Magelang merupakan salah satu SD yang berada dalam daerah yang terkena bencana meletusnya gunung merapi pada tahun 2010 berada kira-kira 5 km dari puncak gunung merapi sehingga pada saat itu semua diungsikan termasuk proses pembelajarannya selama beberapa waktu sampai kondisi memungkinkan untuk dilakukan kembali KBM ditempat tersebut. Usia sekolah merupakan hal yang harus diperhatikan dalam status gizi karena seorang akan dapat beraktifitas, berpikir dan menjalankan tugasnya dengan maksimal apabila gizinya cukup selain itu untuk pertumbuhan dan perkembangan buat dirinya sendiri supaya tidak terjadi yang tidak diinginkan seperti yang diungkapkan oleh Devi Nirmala (17:2010) bahwa efek dari obesitas adalah timbulnya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, jantung coroner, diabetes dan stroke. Ungkapan lain disampaikan oleh Michael J Gibney dkk (304:2005) anak kecil yang berat badannya kurang bertubuh pendek (stunted) mengalami defisiensi besi, bertubuh kecil menurut usia gestasionalnya. (SGA, small for gestational age) atau hingga taraf lebih rendah, defisiensi zine ternyata dapat menunjukkan perubahan perilaku. Oleh sebab itu, perlunya memperhatikan status gizi yang ada pada anak usia-usia seekolah apalagi SDN 2 Krinjing telah mengalami bencana meletusnya gunung merapi pada tahun 2010 yang lalu agar setelah terjadi musibah status gizi yang ada disana dikatakan status gizi yang baik bagaimana mestinya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui status gizi berdasarkan BMI dan mengetahui jumlah anak yang tergolong status lebih gizi dan kurang gizi berdasarkan pengukuran BMI. Tinjauan pustaka Denny Hermawan (1:2014) gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Menurut para ahli pada tahun 2014 gizi merupakan sebagai sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, yang dapat mempertahankan kehidupan. Dokter sehat

(2:2013) BMI adalah perhitungan kalkulasi yang mendasarkan pada tinggi dan berat badan anda yang pada akhirnya digunakan untuk mendeteksi derajat badan apakah tergolong kurus, berat badan ideal, gemuk maupun obesitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi adalah siswa-siswi yang ada di SDN 2 Krinjing, penarikan sampel menggunakan purposive sampling yaitu usia antara 6-8 tahun dengan jumlah 19 orang. Tempat penelitian di SDN 2 Krinjing Dukun Magelang. Teknik analisis data dengan perhitungan BMI sesuai dengan klasifikasi BMI menurut WHO dengan uraian

Kategori	BMI (kg/m ²)	Resiko penyakit Penyerta
Underweight	< 18,5	Rendah (resiko terhadap masalah-masalah klinis lain yang meningkat)
Normal	18,5-24,9	Rata-rata
Over weight	≥ 25	
✓ Pre obese	25,0-29,9	Meningkat
✓ Obese I	30,0-34,9	Sedang
✓ Obese II	35,0-39,9	Berbahaya
✓ Obese III	≥ 40,0	Sangat bahaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi status gizi

	Tinggi badan	Berat badan	BMI
Mean	116,61	21,24	15,54
Minimum	106	16	12,60
Maksimum	126,5	25,5	18,75

Dari kategori perhitungan BMI bahwa tidak ada yang tergolong gizi lebih atau obesitas atau overweight karena kategori yang dikatakan gizi lebih adalah lebih dari 25. Sedangkan yang termasuk gizi kurang sesuai dengan data tabel diatas dan perhitungan berdasarkan BMI adalah 18 siswa termasuk dalam kategori *underweight* dengan uraian resiko Rendah (resiko terhadap masalah-masalah klinis lain meningkat) karena dari anak tersebut sesuai dengan perhitungan BMI adalah kurang dari 18,5 sehingga masuk dalam kategori *underweight*. Sedangkan 1 siswa sesuai dengan perhitungan BMI dikatakan normal karena nilainya adalah 18,75, perhitungan yang dikatakan normal adalah 18,5-24,9. Hadi Riyadi (2:2013) bahwa sebagai contoh Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator kekurusan dan kegemukan pengukuran IMT merupakan cara yang paling murah dan mudah dalam mendeteksi masalah kegemukan disuatu wilayah. Masalah kegemukan sekarang ini semakin meningkat dengan semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat dan peningkatan kemajuan teknologi yang memungkinkan aktivitas masyarakat rendah. Sesuai dengan teori tersebut berbanding dengan kenyataan yang ada kalau diwilayah lereng gunung merapi yang statusnya sekarang menjadi pasca bencana merapi yang meletus pada tahun 2010. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 responden belum menginjak di sekolah sehingga saat bencana meletusnya merapi kira-kira usia responden baru 2-4 tahun sehingga tepat saat dilakukan penelitian. Sesuai dengan banyak teori status gizi melekat dalam jangka waktu cukup lama sampai bertahun-tahun karena butuh waktu yang lama juga untuk meningkatkan dan menurunkan status gizi dari rendah ke normal dan tinggi kenormal dan sebaliknya. Sesuai dengan pengukuran BMI dan instrumennya harusnya seimbang antara berat badan dan tinggi badan.

Status gizi adalah hal yang tidak dapat dirubah dengan cepat dan singkat sehingga ada banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah keturunan, lingkungan, ekonomi dan lain sebagainya sehingga mempengaruhi dalam status gizi seseorang apalagi responden yang ada adalah anak sekolah dasar yang menjadi rentan berpengaruh terhadap gizi.

Anak yang Tergolong Status Gizi Lebih dan Kurang. Data yang didapatkan dari hasil penelitian bahwa dari rata-rata BMI menunjukkan kurang dengan rata-rata 15,4 sehingga masuk dalam kategori Kurang atau *underweight* dengan uraian data sebagai berikut : dari jumlah siswa 19 siswa hanya 1 yang termasuk normal dengan nilai 18,75 sehingga masuk dalam kategori normal, sedangkan yang lain masuk dalam kategori kurang atau *underweight*.

Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut khususnya yang ada dalam penelitian ini, diantaranya adalah

Pertama, faktor lingkungan. Lingkungan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang karena ini yang akan membawa kelangsungan seseorang kehidupan yang panjang selama di dunia. Di era sekarang ini lingkungan menjadi hal yang utama beda dengan beberapa tahun belakangan yang merubah paham lingkungan menjadi hal yang pelengkap menjadi hal yang utama diberbagai aspek kehidupan yang lain. Penelitian ini yang dilakukan di lereng gunung merapi magelang jawa tengah merupakan gunung teraktif dan berbahaya yang ada di dunia. Meletusnya merapi di tahun 2010 ini mengakibatkan beberapa permasalahan yang dialami khususnya di daerah sekitar yang terkena imbas dari meletusnya gunung merapi apalagi yang menjadi daerah paling parah terkena efek meletusnya gunung tersebut. Desa krinjing merupakan salah satu desa yang terletak yang kurang dari 10km dari puncak merapi yang bisa dikatakan memiliki dampak yang besar pula dari meletusnya gunung merapi dari beberapa informasi desa krinjing merupakan daerah yang tertutup abu vulkanik selain ada hal yang mengakibatkan dampak dari meletusnya gunung merapi. Abu vulkanik merupakan salah satu material yang dimuntahkan oleh gunung merapi dari sebagian banyak yang dikeluarkan oleh letusan gunung yang meletus. Setelah kejadian meletusnya gunung merapi sedikit banyak mengakibatkan banyak masalah yang ada disekitar gunung merapi salah satu contohnya adalah membuat daerah tersebut menjadi daerah yang terisolasi dari daerah lainnya karena beberapa faktor diantaranya akses jalan

yang tertutup dan banyak orang yang merasa takut untuk melakukan aktifitas disekitar wilayah letusan gunung tersebut.

Secara tidak langsung lingkungan mempengaruhi status gizi seseorang hal ini disebabkan banyak hal. Seseorang yang terkena bencana letusan merapi khususnya daerah krijing beberapa waktu warganya diungsikan dari daerah asal. Hal tersebut mengakibatkan makanan yang dimakan oleh seseorang secara sedikit langsung mengganggu status gizi seseorang. Pada saat selang beberapa waktu setelah meletusnya gunung tersebut seharusnya orang memakan zat gizi yang lebih dibandingkan orang yang lain karena orang banyak mengurus tenaga dari pikiran maupun energi dari rumah tertimpa, memikirkan kehidupan yang akan datang dan lain-lain. Oleh sebab itu orang tersebut harus mendapat penanganan yang lebih dari lainnya. Orang yang berada di dalam pengungsian tidak bisa menyiapkan menu hidangannya seperti biasa dibandingkan dirumahnya sendiri.

Letak yang dapat dikatakan jauh dari kota magelang membuat orang yang ada di pengungsian sulit untuk melakukan hal yang diinginkan contohnya memenuhi kebutuhan sehari-harinya makan, minum dan lain lain sehingga hanya mengandalkan bantuan dan yang ada disekitarnya. Hal tersebut mengakibatkan

Kedua, penyusunan menu seimbang. Faktor kedua ini dapat dikatakan penting faktor ini banyak terjadi di daerah-daerah yang dapat dikatakan jauh dari perkotaan dikarenakan banyak orang yang kurang paham tentang penyusunan menu yang seimbang untuk tubuh seseorang. Penyusunan seimbang banyak berakibat yang kurang baik contohnya ada kelebihan zat yang diperlukan oleh tubuh diantaranya adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air. Padahal sesuai dengan gizi yang baik adalah semua zat yang diperlukan oleh tubuh harus seimbang tanpa kelebihan dari salah satu zat tersebut. Oleh sebab itu, penyusunan menu seimbang atau makanan disetiap harinya harus sesuai dengan yang diperlukan oleh tubuh dengan kata lain adalah menu seimbang.

Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Ari Istiany (2013) cara menyusun hidangan

oleh seorang awam (ibu rumah tangga) terdapat 5 hal menyusun hidangan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Makanan harus dapat menyediakan zat gizi
2. Makanan harus dalam jangkauan keuangan keluarga
3. Hidangan harus dinikmati oleh seluruh keluarga
4. Suasana ketika makan harus menyenangkan
5. Makanan harus memenuhi syarat sosial budaya.

Teori tersebut menunjukkan betapa pentingnya penyusunan hidangan disetiap harinya. Keadaan yang terjadi saat terjadinya bencana gunung merapi meletus mengakibatkan beberapa akibat diantaranya membuat warga untuk mengungsi ditempat pengungsian mengganggu makanan yang akan dikonsumsi oleh sebagian orang hal ini diakibatkan sebagian orang tidak bisa menyiapkan makanan sebagaimana mestinya karena ditempat pengungsian bukan hanya satu orang menempati tempat yang telah disediakan melainkan tempat yang digunakan untuk umum atau banyak orang sehingga menyiapkan makananpun juga harus bergantian antara orang satu dengan orang lain dan bahkan makanan juga sudah disediakan oleh pereorangan. Makanan yang sudah tersedia mengakibatkan zat gizi yang terkandung didalamnya sama dengan yang akan dikonsumsi orang banyak seharusnya menu hidangan antara satu dengan yang lain berbeda karena kebutuhannya juga berbeda-beda, perbedaan tersebut yang akan membuat kebutuhan menu seimbang setiap keluarga juga berbeda.

Masalah-masalah tersebut akan mengakibatkan hal yang tidak diinginkan pula untuk kehidupan orang banyak apalagi keturunan masing-masing keluarga. Ada beberapa yang membuat rentan gizi yang akan berakibat penting bagi seseorang diantaranya adalah :

1. Bayi 0-1 tahun.

Bayi diusia tersebut merupakan kelompok rentan gizi karena usia itu membutuhkan banyak zat-zat gizi yang diperlukan untuk membentengi tubuhnya

dari berbagai gangguan atau penyakit yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Hal tersebut membuat betapa pentingnya kebutuhan gizi yang besar harus dipenuhi untuk kelangsungan hidupnya yang akan datang.

2. Balita 1-5 tahun.

Usia tersebut merupakan hal yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak selain untuk membentengi tubuh dari beberapa masalah usia tersebut merupakan tempat untuk menjadikan anak sebagai bekal kehidupannya. Balita merupakan salah satu orang dengan gerak yang maksimal mencoba semua anggota tubuhnya untuk bergerak sehingga mempengaruhi juga makanan yang dikonsumsi semakin seimbang dan banyak yang dikonsumsi oleh balita akan mengakibatkan gerak yang dilakukan akan semaksimal mungkin. Oleh sebab itu balita merupakan rentan gizi dengan anggapan jika asupan gizi tidak dipenuhi oleh balita maka akan terjadi gangguan gizi pada usia balita.

3. Anak sekolah 6-13 tahun.

Kelompok rentan gizi selanjutnya adalah usia sekolah. Usia-usia sekolah merupakan tempat dimana anak banyak bergerak dan berpikir. Sehingga gizi yang diperlukan bisa dikatakan banyak karena bergerak sambil berpikir juga menguras banyak energi tanpa asupan makanan yang bergizi pula seperti pepata dari Yunani yaitu *men sana in corpore sano* artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

4. Remaja 14-20 tahun.

Kelompok ini merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan akan dimaksimalkan pada usia-usia tersebut. Sehingga, asupan gizi yang harus dikonsumsi oleh kelompok ini lebih dari yang dibayangkan banyak faktor menjadi alasan selain itu adalah kelompok ini menjadi usia dimana menjelang mengalami penurunan fungsi tubuh oleh sebab itu gerakan atau aktivitas dimaksimalkan sebelum mengalami penurunan. Maka kelompok remaja menjadi hal yang rentan terhadap gizi.

5. Ibu hamil dan ibu menyusui.

Kelompok selanjutnya tidak kalah penting terhadap kelompok rentan gizi dan bahkan dapat dikatakan paling penting dibandingkan kelompok yang lain karena berhubungan dengan lebih dari satu orang sehingga menjadi yang terpenting. Ibu hamil dan menyusui sangat membutuhkan asupan gizi yang lebih apabila tidak diperhatikan akan mengganggu janin dan bayi yang telah ada.

Gunung merapi yang meletus pada tahun 2010 jelas mempengaruhi kesehatan yang dialami oleh orang yang ada disekitar gunung dan wilayah sekitar letusan tersebut. Kondisi orang dengan berbagai kondisi membuat kesehatan khususnya gizi mendapat perhatian yang besar pula karena gizi tidak bisa dilihat dengan jangka pendek melainkan dilihat jangka panjang, bertahap dan terus menerus. Status gizi seseorang akan dapat diketahui setelah beberapa tahun kemudian sehingga asupan makanan yang dikonsumsi sangat

mempengaruhi status gizi seseorang dan akan terbawa sampai lama. Oleh sebab itu diuraikan di atas merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi yang ada di daerah gunung merapi setelah mengalami letusan pada tahun 2010.

SIMPULAN

Bahwa status gizi yang ada di SDN 2 Krinjing Kabupaten Magelang pasca bencana merapi di tahun 2010, sesuai dengan data yang tersaji dalam hasil penelitian menunjukkan Status gizinya kurang atau *underweight* dan sepatutnya perlu mendapatkan penanganan yang berarti sebelum terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. BMI merupakan salah satu alat yang digunakan dalam pengambilan data tentang status gizi yang dapat dikatakan sesuai karena seseorang dikatakan tubuhnya seimbang atau normal adalah yang seimbang antara berat badan dan tinggi badan sehingga adanya saling keterkaitan antara keduanya dan sebagai tolok ukur untuk menjadi patokan dalam status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi. 2012. *Sejarah Kota Magelang Kota Magelang*. <http://kkpi-10.blogspot.com//> (diunduh 28 Januari 2015)
- Ari Istiani & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Atmarita Sandjaja. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta. PT Kompas Media Nusantara.
- Deny Hermawan. 2014. *Gizi Gizian*. http://Gizi_gizian.blogspot.com(diunduh 28 Januari 2015)
- Devi Nirmala. 2010. *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Jakarta. PT Kompas media nusantara.
- Dokter Sehat. 2013. *Ilmu Kesehatan & Tips Kesehatan*. <http://menghitungberatideal.com//>(diunduh 28 Januari 2015)
- Fitri Syarifah. 2014. *Menkes Luncurkan Buku Gizi di Hari Gizi Nasional*. <http://Liputan6.com//>(diunduh 28 Januari 2015).
- FKM UI. 2012. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi Riyadi. 2013. *Gizi untuk Sehat, bugar dan Cantik*. <http://menghitungIMT.com//>(diunduh 28 Januari 2015)
- Maruf Setiawan. 2013. *Peta Administrasi Kabupaten Magelang*. <http://referensigeography.blogspot.com//> (diunduh 28 Januari 2015).
- Michael J. Gibney dkk, 2005:304. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. Penerbit EGC.