



---

## **SURVEI BERAT BADAN IDEAL MURID SEKOLAH DASAR KABUPATEN BARRU**

**Ihsan Abbas.**

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM

Email: [Ihsan.abbas90@gmail.com](mailto:Ihsan.abbas90@gmail.com)

### **Abstrak**

Perhitungan terhadap berat badan ideal memiliki kegunaan sebagai parameter keadaan kesehatan seseorang. Dengan mempertahankan berat badan sesuai dengan rentangan berat badan yang ideal, kita dapat mengoptimalkan kesehatan dan kebugaran tubuh serta menghindarkan kita dari potensi untuk munculnya penyakit-penyakit tertentu, terutama penyakit metabolik seperti diabetes melitus (DM), hipertensi, ataupun juga penyakit lain yang melibatkan organ jantung dan pembuluh darah. Penelitian ini merupakan penelitian survei, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (i) Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru sudah pada kondisi berat badan ideal, (ii) Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di bawah berat badan ideal, (iii). Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di atas berat badan ideal? Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif/survei dengan mengumpulkan data melalui penimbangan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (i) Rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten Barru belum pada kondisi berat badan ideal. (ii) Rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di bawah berat badan ideal. (iii) Sebagian kecil berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di atas berat badan ideal

*Key words: murid sekolah dasar, berat badan ideal*

## **PENDAHULUAN**

Anak adalah titipan Tuhan yang harus dijaga dengan baik. Anak berhak mendapatkan pendidikan dan perawatan yang baik, salah satunya mengenai kesehatan anak. Salah satu kesehatan anak yang sering menjadi problem bagi orang tua adalah masalah bobot sang anak. Berat badan ideal anak sangat penting demi pertumbuhannya kelak. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjiningsih, 1995).

Berat badan ideal adalah bobot optimal dari tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Rentang dari berat badan ideal seseorang dapat diperhitungkan berdasarkan berbagai macam faktor, di antaranya: ras, jenis kelamin, usia, serta tinggi badan. Dikenal berbagai macam metode perhitungan berat badan ideal, baik untuk bayi, anak, remaja dan dewasa setiap klasifikasi umur tersebut memiliki metode perhitungan berat badan ideal yang berbeda. Perhitungan terhadap berat badan ideal memiliki kegunaan sebagai parameter keadaan

kesehatan seseorang. Dengan mempertahankan berat badan sesuai dengan rentangan berat badan yang ideal, kita dapat mengoptimalkan kesehatan dan kebugaran tubuh serta menghindarkan kita dari potensi untuk munculnya penyakit – penyakit tertentu, terutama penyakit metabolik seperti diabetes melitus (DM), hipertensi, ataupun juga penyakit lain yang melibatkan organ jantung dan pembuluh darah.

Idealnya berat badan ideal anak akan bertambah seiring dengan penambahan tinggi badan. Di samping itu, bentuk tubuh yang proporsional akan tumbuh dan berkembang sejalan dengan penambahan usia juga. Maka dari itu, penambahan berat badan ideal anak dapat berubah-ubah setiap waktunya. Di samping itu, bentuk tubuh yang proporsional akan tumbuh dan berkembang sejalan dengan penambahan usia. Maka dari itu, penambahan berat badan ini akan berubah-ubah setiap waktunya. Begitu pula patokan berat badan ideal wanita sesuai usia mulai dari anak-anak hingga dewasa. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Berat Badan Ideal Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Barru Tahun 2017”.

#### Tujuan Penelitian

1. Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru sudah pada kondisi berat badan ideal?
2. Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di bawah berat badan ideal?
3. Apakah rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di atas berat badan ideal?

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif/survei, dengan sampel jenuh. Pengambilan populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh yaitu untuk kecamatan Barru seluruh siswa kelas IV: SD Inpres Sumpang Binangae Kabupaten Barru yang berjumlah 27, SDI NO.15 Garessi yang berjumlah 16, SDI NO.17 Sikapa berjumlah 20, SDI Bampae berjumlah 14, SDN Center Mangkoso berjumlah 17, SDI Cilellang Selatan berjumlah 18 yang mewakili setiap kecamatan di kabupaten Barru. Desain Penelitian :

#### Model penelitian perhitungan berat badan ideal

Murid Sekolah Dasar Di Kabupaten Barru			
Berat Badan	Ideal	< Ideal	> Ideal
Murid SD			

Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut. Pertama menimbang berat badan, pada metode ini peneliti menimbang badan setiap murid dengan melepas sepatu untuk mendapatkan hasil yang baik serta menggunakan timbangan digital untuk hasil yg lebih akurat. Setiap murid akan ditimbang sebanyak 3 kali lalu dirata-ratakan dengan tujuan mencapai hasil penimbangan yang baik dan akurat. Kedua pengumpulan KK data tanggal kelahiran murid. Metode ini dilakukan sebelum penimbangan dimulai pada hari sebelumnya sebagai penyampain dan dihari penimbangan data tersebut suda terkumpulkan melalui bantuan dari guru wali kelas. Tujuan adalah untuk mengetahui berat badan yang ideal dari setiap murid dengan menggunakan rumus berta badan ideal berdasakan umur sesuai rumus berat badan ideal untuk anak-anak.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## Hasil

Berikut hasil dari penelitian survey Berat Badan Ideal murid SD kelas IV di 7 Kecamatan dikabupaten Barru.

**JENISKELAMIN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	74	53.6	53.6	53.6
	Perempuan	64	46.4	46.4	100.0
	Total	138	100.0	100.0	

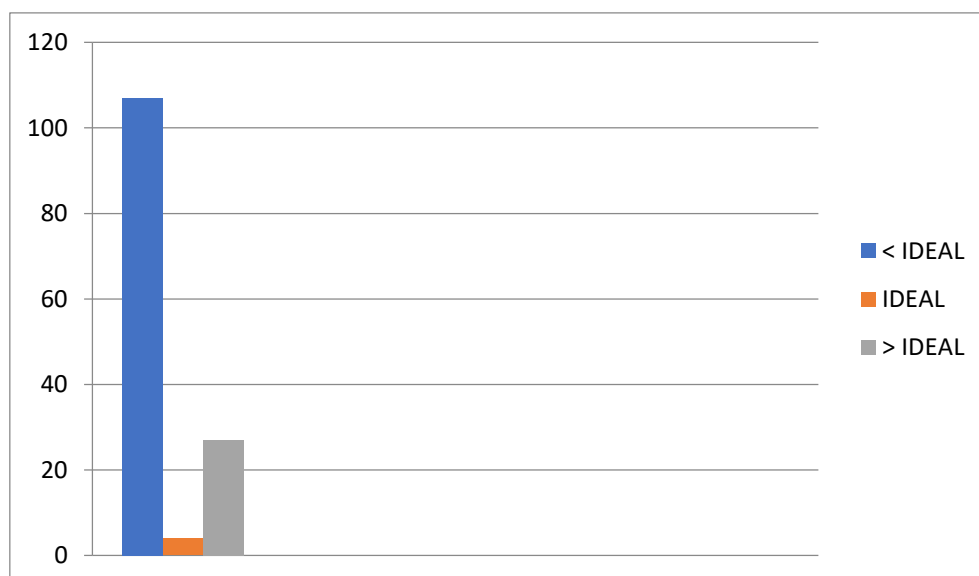
**UMUR**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	5	3.6	3.6	3.6
	9	88	63.8	63.8	67.4
	10	45	32.6	32.6	100.0
	Total	138	100.0	100.0	

**Statistics**

**BERAT**

N	Valid	138
	Missing	0
Mean		26.1478
Mode		22.33
Minimum		17.45
Maximum		46.58

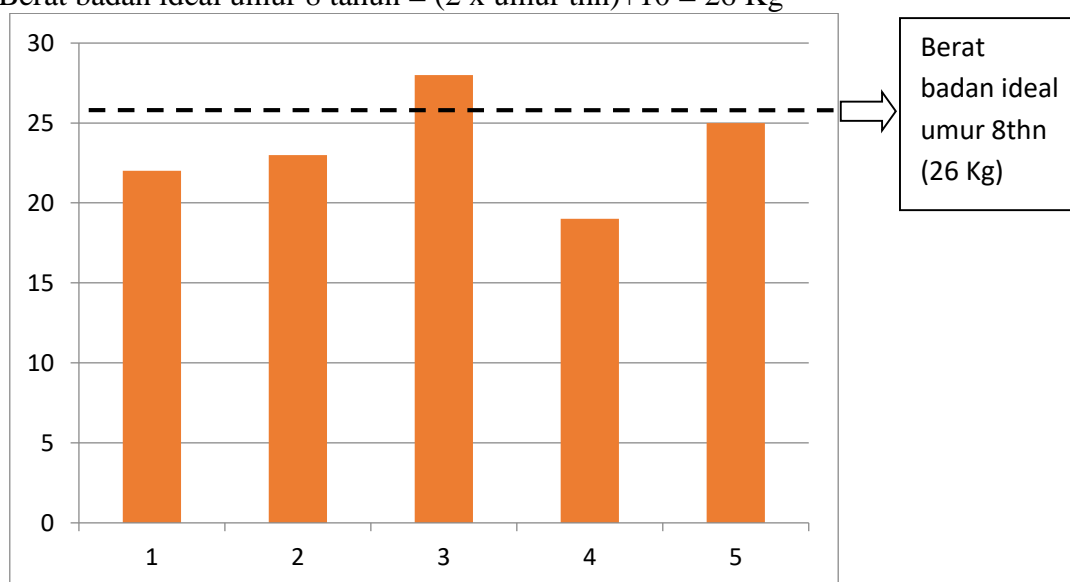


Berat badan ideal murid SD kabupaten Barru	
	Kecamatan

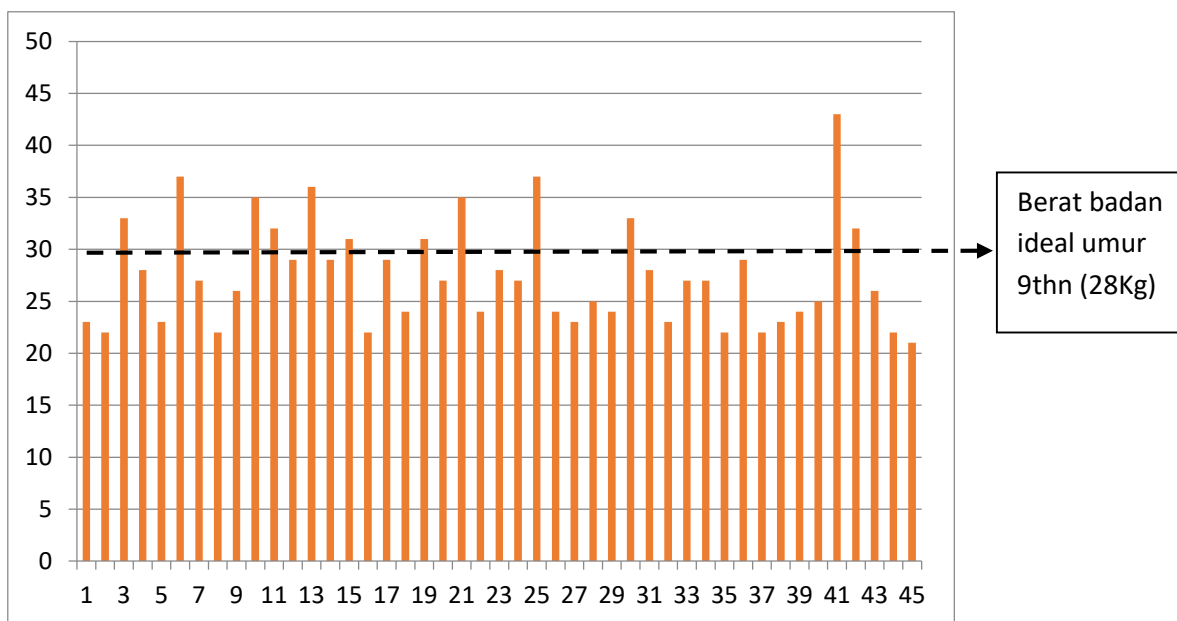
Berat badan	Barru	Balusu	Soppeng Riaja	Mallusetasi	Tanete Riaja	Tanete Rilau	Pujananti	Total murid
< Ideal	20 murid	20 murid	14 murid	16 murid	14 murid	10 murid	13 murid	107
Ideal	1 murid	2 murid	0 murid	0 murid	1 murid	0 murid	0 murid	4
>Ideal	6 murid	4 murid	3 murid	2 murid	5 murid	6 murid	1 murid	27

#### Rincian

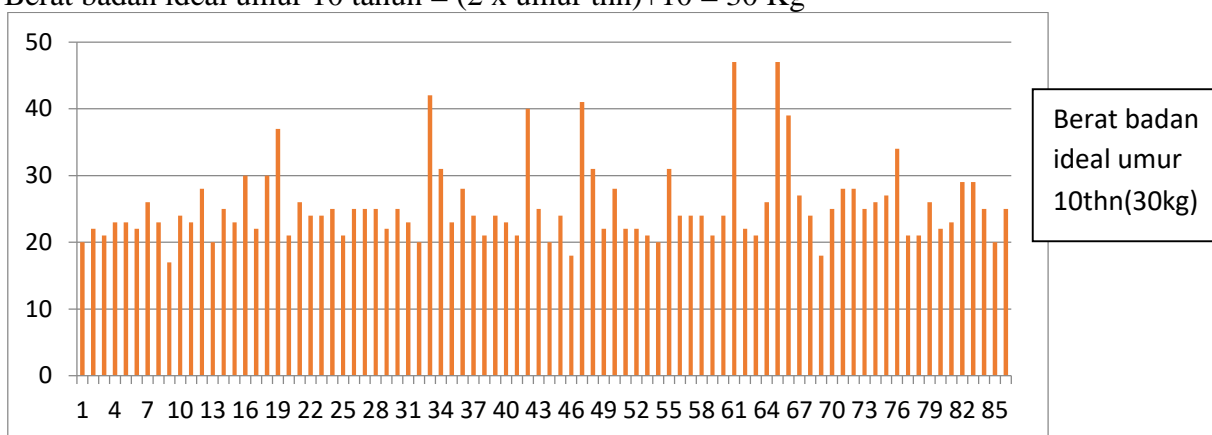
Berat badan ideal umur 8 tahun =  $(2 \times \text{umur thn}) + 10 = 26 \text{ Kg}$



Berat badan ideal umur 9 tahun =  $(2 \times \text{umur thn}) + 10 = 28 \text{ Kg}$



Berat badan ideal umur 10 tahun =  $(2 \times \text{umur thn}) + 10 = 30 \text{ Kg}$



Dari tabel 4.6 tersebut diatas dapat dilihat bahwa murid sekolah dasar di kabupaten Barru rata-rata belum berada pada posisi berat badan idean, sebagian besar berada pada posisi berat badan di bawah ideal atau dengan kata lain tubuh mereka kurus dan sebagian kecil diatas berat badan ideal atau dengan kata lain gemuk.

#### **Pembahasan**

Berat badan ideal anak-anak usia sekolah dasar perlu di perhatikan sejak dini oleh para orang tua dan tenaga pengajar khususnya guru pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan memiliki berat badan yang ideal mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Mempunyai buah hati yang sehat secara fisik dan emosional adalah dambaan bagi setiap orang tua. Bagaimana pun anak adalah titipan Tuhan yang harus dijaga dengan baik. Anak berhak

mendapatkan pendidikan dan perawatan yang baik, salah satunya mengenai kesehatan anak. Salah satu kesehatan anak yang sering menjadi problem bagi orang tua adalah masalah bobot sang anak. Berat badan ideal anak sangat penting demi pertumbuhannya kelak. Tetapi, betapa susahya ketika sang anak susah untuk disuruh makan, selain masalah tersebut di beberapa daerah anak-anak pada umumnya mendapat makanan yang kurang akan kandungan nutrisi dan kandungan kandungan yang lainnya yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan kembangnya, dimasa anak-anak, mereka cenderung menghabiskan hari-hari mereka dengan bermain. Anak-anak di daerah umumnya bermain dengan tingkat lokomotor yang tinggi sehingga kegiatan ini membutuhkan asupan makanan yang sesuai dengan jumlah gerak mereka setiap harinya.

Faktor sang anak yang malas makan, dunia anak bermain dengan gerak, kegiatan-kegiatan bermain mereka yang didominasi oleh gerak yang lebih banyak tentu akan berdampak pada berat badan sang buah hati. Kegiatan tersebut harus dibarengi dengan pemberian asupan berupa makana-makanan yang bernutrisi dan teratur agar mereka dapat tetap berada pada kondisi berat badan ideal.

Walau pun faktor ini bukan faktor satu-satunya yang menghambat keseimbangan berat badan anak, tapi kekurangan asupan gizi sang anak adalah faktor yang utama dan penting. Memang benar kalau faktor lingkungan anak yang didominasi dengan dunia mereka yang banyak menghabiskan waktu dengan bermain, selain itu faktor genetik juga ikut berperan dalam membentuk keseimbangan berat badan ideal anak. Akan tapi, alangkah bijaksananya ketika orangtua lebih mementingkan faktor asupan gizi anak dan mengesampingkan sejenak faktor keturunan dan dunia anak yaitu dunia bermain.

Berat badan ideal anak tentu tergantung dari usia, tinggi badan, dan jenis kelamin. Berat badan anak usia 5 tahun tentu berbeda dengan berat badan anak usia 10 tahun. Berat badan anak yang tinggi badannya 70 cm juga akan berbeda dengan berat badan anak yang mempunyai tinggi badan 110 cm misalnya. Berat badan anatar anak lelaki dan perempuan pun akan berbeda pula. Jadi, orangtua atau ibu yang mempunyai hubungan lebih dekat dengan anak jangan menyamaratakan tanpa melihat faktor-faktor tersebut.

Melihat pentingnya berat badan ideal bagi setiap orang khususnya anak-anak sekolah dasar ,Maka dari ini peneliti melakukan survey berat badan ideal murid sekolah dasar di Kabupaten Barru. Kegiatan ini tidak lain untuk melihat apakah rata-rata murid sekolah dasar dikabupaten barru telah berada pada posisi berat badan ideal atau tidak, dengan data yang didapat maka guru dan orang tua dapat lebih dini memperbaiki asupan ataupun kegiatan-kegiatan anak mereka nantinya.

Berdasarkan uraian dari data yang mendukung dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa berat badan murid sekolah dasar dikabupaten Barru rata-rata berada di bawah berat badan ideal. Banyak hal yang bisa menyebabkannya seperti yang dijelaskan sebelumnya, factor genetic, aktivitas anak dan asupan makan yang sesuai dan cukup menjadi salah satu factor-faktor yang mempengaruhi.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa . Rata-rata berat badan murid sekolah dasar dikabupaten Barru belum pada kondisi berat badan ideal, atau dengan kata lain Rata-rata berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di bawah berat badan ideal dan Sebagian kecil berat badan murid sekolah dasar di kabupaten barru berada di atas berat badan ideal

**DAFTAR PUSTAKA**

Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian PENJASORKES*. Bekasi: Alfabeta

Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

<http://www.kerjanya.net/faq/10861-berat-badan-ideal.html>

<http://beratbadanmu.blogspot.co.id/2014/11/cara-rumus-menghitung-berat-badan-ideal-mu.html>

<http://hilmimutiatillah29.blogspot.co.id/2016/03/tugas-statistik-2-berat-badan-dan.html>

<https://www.jevuska.com/2013/12/21/berat-badan-ideal-dan-indeks-massa-tubuh-pengertian/>

<https://aulia267.wordpress.com/2013/07/04/berat-badan-ideal/>

<http://rizkasuciindriyanti.blogspot.com/2013/08/makalah-ilmu-gizi-kebutuhan-nutrisi.html>

<https://definisidariberatbadan.wordpress.com/>

<http://kursusjahityogya.blogspot.co.id/2016/06/ukuranbadananak.sd.html>

<http://zhuldyn.wordpress.com/materii-lain/perkembangan-peserta-didik/perkembangan-berpikir-anak-sd/>