

LAPORAN PENELITIAN



**PERBEDAAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN
REKREASI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG
ANTARA JALUR MASUK REGULER DENGAN
REGULER MANDIRI TAHUN 2011**

Oleh

Anton Komaini, S.Si, M.Pd

Dibiayai sesuai surat perjanjian Penelitian DIPA Anggaran 2011
Nomor: 489d/UN35.2/PG/2001 Tanggal 7 Oktober 2011

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

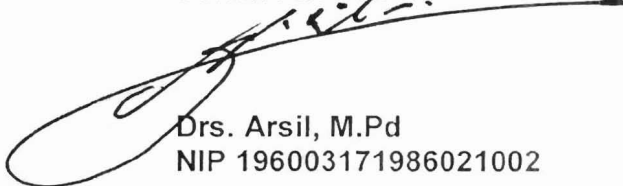


HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN HASIL PENELITIAN

1. Judul Penelitian : Perbedaan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang antara Jalur Masuk Reguler dengan Reguler Mandiri Tahun 2011.
2. Bidang Penelitian : Kesehatan Olahraga
3. Ketua Peneliti
 - a. Nama Lengkap : Anton Komaini, S.Si., M.Pd
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. NIP : 198607122010121008
 - d. Disiplin ilmu : Ilmu Keolahragaan
 - e. Pangkat/Golongan : III b/Asisten Ahli
 - f. Jabatan :
 - g. Fakultas/Jurusan : Ilmu Keolahragaan/Kesehatan dan Rekreasi
 - h. Alamat : Kompleks UNP Air Tawar
 - i. Telpon/Faks/E-mail :
 - j. Alamat Rumah : Jl. Flaminggo No. 7 Air Tawar Barat Padang
 - k. Telpon/Faks/E-mail : 085263746678
4. Jumlah Anggota Peneliti: -
5. Lokasi Penelitian : Labor FIK-UNP
6. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp 7.500.000,-

Terbilang: Tujuh juta lima ratus ribu rupiah

Mengetahui
Dekan FIK UNP



Drs. Arsil, M.Pd
NIP 196003171986021002

Padang, November 2011
Ketua Peneliti



Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712201012 1 008

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian
Universitas Negeri Padang

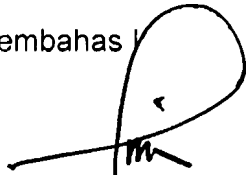


Dr. Alwen Bentri, M.Pd
NIP. 19610722 198602 1 002

LEMBARAN IDENTITAS DAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. a. Judul Penelitian : Perbedaan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang antara Jalur Masuk Reguler dengan Reguler Mandiri Tahun 2011
b. Bidang Ilmu : Kesehatan Olahraga
2. Personalia Peneliti
 - a. Nama : Anton Komaini, S.Si., M.Pd
 - b. Pangkat/gol/Nip : Penata Muda TK.1/IIIb/ 198607122010121008
 - c. Jurusan : Kesehatan Rekreasi
 - d. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 - e. Disiplin Ilmu : Kesehatan Olahraga
3. Usul Penelitian : Telah direvisi sesuai saran pereviu

Pembahas I



Drs. Syafrizar M.Pd
NIP. 196009191987031003

Padang, November 2011

Pembahas II,



Drs. Zalfendi M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian
Universitas Negeri Padang



Dr. Alwen Bentri. M.Pd
NIP. 19610722 19602 1 002

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman pada mahasiswa bahwa, sebagian besar mahasiswa merupakan anak kos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga. Bagi laki-laki menjadi semakin kompleks karena merokok, kecanduan kopi apalagi ada sebagian yang gemar mengonsumsi alkohol, hal ini menimbulkan permasalahan bahwa rendahnya tingkat status gizi mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana keadaan status gizi mahasiswa dan apakah ada perbedaan status gizi pada mahasiswa FIK UNP Jurusan Kesrek Program Studi Ilmu Keolahragaan. Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka dilakukan penelitian komparasi. Karena jumlah anggota populasi penelitian cukup banyak maka sampel diambil secara *purposive random sampling* sehingga didapat sampel sebanyak 60 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan *IMT* yaitu dengan indikator berat badan dan tinggi badan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%), (2) Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%), dan (3) Tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 ini ditandai bahwa $t_{hitung} = 0,529 < t_{tabel} = 2,004$.

Kata Kunci: *Status Gizi*

PENGANTAR

Kegiatan penelitian mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang berusaha mendorong dosen untuk melakukan penelitian sebagai bagian integral dari kegiatan mengajarnya, baik yang secara langsung dibiayai oleh dana Universitas Negeri Padang maupun dana dari sumber lain yang relevan atau bekerja sama dengan instansi terkait.

Sehubungan dengan itu, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang bekerjasama dengan Pimpinan Universitas, telah memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang *Perbedaan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang antara Jalur Masuk Reguler dengan Reguler Mandiri Tahun 2011.*, sesuai dengan Surat Perjanjian Penelitian DIPA Anggaran 2011 Nomor: 489d/UN35.2/PG/2001 Tanggal 7 Oktober 2011.

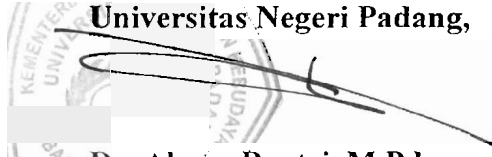
Kami menyambut gembira usaha yang dilakukan peneliti untuk menjawab berbagai permasalahan pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian tersebut di atas. Dengan selesainya penelitian ini, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang akan dapat memberikan informasi yang dapat dipakai sebagai bagian upaya penting dalam peningkatan mutu pendidikan pada umumnya. Di samping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan masukan bagi instansi terkait dalam rangka penyusunan kebijakan pembangunan.

Hasil penelitian ini telah ditelaah oleh tim pembahas usul dan laporan penelitian, kemudian untuk tujuan diseminasi, hasil penelitian ini telah diseminarkan ditingkat Universitas. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pada umumnya dan khususnya peningkatan mutu staf akademik Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini, terutama kepada pimpinan lembaga terkait yang menjadi objek penelitian, responden yang menjadi sampel penelitian, dan tim pereviu Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang. Secara khusus, kami menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Padang yang telah berkenan memberi bantuan pendanaan bagi penelitian ini. Kami yakin tanpa dedikasi dan kerjasama yang terjalin selama ini, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan sebagaimana yang diharapkan dan semoga kerjasama yang baik ini akan menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Terima kasih.

Padang, Desember 2011
Ketua Lembaga Penelitian
Universitas Negeri Padang,



Dr. Alwen Bentri, M.Pd.
NIP. 19610722 198602 1 002

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	i
Abstrak	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Pertanyaan Penelitian	6
BAB II Tinjauan Pustaka	
1. A. Pulih Asal (Recovery)	7
2. Denyut Nadi	12
3. VO ₂ maks.....	18
4. Status Gizi.....	22
5. Tinjauan Kerja Organ secara Fisiologis.. ..	26
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	
A. Tujuan	27
B. Manfaat.	27
BAB IV Metode Penelitian	
A. Jenis Penelitian	28
B. Populasi Dan sampel Penelitian	29
C. Instrumen Penelitian.....	29
D. Teknik Pengambilan Data.....	30
E. Teknik Analisa Data.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya yang menyangkut seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini berarti bahwa pembangunan itu tidak hanya mengejar kemajuan lahiriah atau kepuasan batiniah saja, namun perlu adanya keselarasan, keserasian dan kesinambungan antara keduanya. Dalam kaitan inilah pembangunan kesehatan dibutuhkan dan merupakan salah satu unsur dari kemajuan lahiriah dan kepuasan batiniah tersebut. Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari pembangunan nasional sangat erat kaitannya dengan pembangunan sosial budaya dan ekonomi dalam artian pengaruh timbal baliknya yang sangat nyata. Sebagai contoh, tingkat pendidikan dan tingkat pendapatan masyarakat yang meningkat akan diikuti oleh semakin meningkatnya derajat kesehatan masyarakat. Sebaliknya, peningkatan derajat kesehatan dapat meningkatkan tingkat kecerdasan dan tingkat pendapatan masyarakat.

Berbicara masalah gizi, kita tidak terlepas dari pembahasan mengenai zat-zat makanan atau nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh dapat melakukan fungsi-fungsinya



dengan sebaik-baiknya. Dengan perkataan lain zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan pemeliharaan tubuh beserta semua fungsinya. Sejak dari masa janin, bayi, remaja sampai ke masa dewasa dan lansia (lanjut usia), manusia membutuhkan zat-zat yang berguna untuk membantu fungsi semua organ agar dapat berjalan dengan baik, apakah zat itu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral dan air. Karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan sebagai sumber tenaga atau energi untuk bekerja (Irianto, 2007: 5).

Dengan demikian agar dapat melakukan kerja seoptimal mungkin sangatlah perlu diperhatikan kualitas makanan yang dimakan, hendaknya makan makanan yang cukup mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh atau makanan yang berimbang (*balanced diet*). Banyak masalah-masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat tidak adanya keseimbangan gizi yang lebih dikenal sebagai akibat *gizi salah*. Gizi salah yang diderita pada masa janin (dalam kandungan) dan masa anak-anak dapat menghambat antara lain kecerdasan, motivasi, kesanggupan belajar.

Gizi merupakan salah satu faktor penentu kapasitas kerja. Masukan gizi yang cukup kualitas dan kuantitasnya sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembangunan fisik maupun mental. Dari berbagai penelitian yang dilakukan ternyata bahwa gizi mempunyai kaitan dengan

produktifitas kerja; hal ini terbukti dari hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum kurang gizi akan menurunkan daya kerja serta produktifitas kerja. Dalam melakukan pekerjaannya, perlu disadari bahwa mahasiswa yang sehat akan belajar dengan giat, tekun, produktif dan teliti sehingga dapat menjalankan perkuliahan dengan lancar. Dapat dibayangkan apabila mahasiswa mengalami kurang gizi, hal ini paling tidak akan mengurangi konsentrasi belajar ataupun ketelitiannya dalam melakukan olahraga; kondisi ini tentunya sangat membahayakan keselamatannya apalagi kalau olahraga tersebut bekerja dengan menggunakan alat-alat yang dalam penggunaannya sangat membutuhkan konsentrasi dan perhatian yang tinggi karena kalau tidak berhati-hati dapat menimbulkan cedera.

Faktor status gizi, jika status gizi anak dan mahasiswa rendah tentu ia tidak dapat bergerak dengan baik konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya rendah. Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibatkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Jika pertumbuhan jasmani terhambat, maka kemampuan fisik dan motoriknya akan sulit untuk dikembangkan.

Tingkat kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya kesehatan tersebut. Namun apabila konsumsi gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan penyakit gizi

kurang (undernutrition) atau gizi lebih (overnutrition). Kegemukan adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini di sebabkan oleh ketidakseimbangan antara Energi *Input* dan Energi *Out put*, dimana *Intake* Energi terlalu banyak dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya dalam jaringan subkutan dan di dalam jaringan tirai usus. Pada wanita ada tempat-tempat penimbunan jaringan lemak khusus yang memberikan bentuk khas feminin, misalnya didaerah gluteal (pantat), di daerah dada dan bahu. Jaringan lunak subkutan di daerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada penderita kegemukan (Budiyanto, 2002)

Masalah gizi di Indonesia, diantaranya disebabkan oleh tradisi dan kebiasaan yang mengakar di masyarakat khususnya di bidang pangan, cara makan dan cara penyajian. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia (Budiyanto,2002). Dikalangan remaja, cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi diketahui tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah tercukupi namun elemen lain seperti besi,

kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih kurang (Arisman, 2004).

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, kolesterol, terutama makanan siap saji (fast food) yang berdampak meningkatkan obesitas dan penurunan aktifitas fisik seperti ke sekolah naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain sehingga anak lebih senang bermain games atau nonton TV dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Hidayati,dkk 2006).

Menurut Arisman (2004), ada beberapa alasan mengapa remaja dikatakan usia yang rentan terhadap terjadinya kelebihan gizi. Pertama, adanya kebutuhan energi yang lebih besar untuk mengimbangi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relatif singkat. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol dan obat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang padat serta kehidupan sosial pada mahasiswa

sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang tidak teratur, tidak sarapan pagi atau bahkan tidak makan siang serta sering mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan survey pendahuluan terhadap mahasiswa bahwa, sebagian besar mahasiswa merupakan anak kos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga. Bagi laki-laki menjadi semakin kompleks karena merokok, kecanduan kopi apalagi ada sebagian besar yang gemar mengonsumsi alcohol.

Dalam memperoleh makanan, ada beberapa cara mahasiswa kos mendapatkan makanan yaitu makan bayar, beli di warung, rantangan dan masak sendiri. Hal ini dilakukan 3 kali atau 2 kali per hari, tergantung kepada keinginan mahasiswa tersebut. Khusus mereka yang makan sendiri atau makan bayar, keteraturan pola makannya sangat tergantung kepada kedisiplinan mereka mengatur waktu dan keuangan. Tidak jarang dijumpai mahasiswa yang makan pagi dan siang disatukan karena terlambat bangun atau kondisi keuangan yang kurang baik, karena biasanya yang dialami mereka yang kos, ada waktu tertentu uang mereka banyak dan ada waktu tertentu uang mereka sedikit atau sama sekali tidak ada. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui status gizi

mahasiswa dan perbedaan status gizi antara mahasiswa reguler dan reguler mandiri Prodi Ikor Jurusan Kesrek FIK UNP.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah bagaimana keadaan status gizi mahasiswa dan apakah ada perbedaan status gizi pada mahasiswa FIK UNP Jurusan Kesrek Program Studi Ilmu Keolahragaan?

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana keadaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler tahun 2011?
2. Bagaimana keadaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler mandiri tahun 2011?
3. Apakah terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011?

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Ada beberapa istilah yang perlu diketahui sebelum mengetahui lebih lanjut tentang status gizi, istilah tersebut yaitu: gizi, keadaan gizi, malnutrisi, dan kurang energi protein (KEP) Supariasa, dkk (2002:17) menjelaskan bahwa:

“1) Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal 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; 2) Keadaan gizi yaitu keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh; 3) Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi; 4) KEP adalah seseorang yang kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu”.

Menurut Wirjatmadi (1998:3) “Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang”. Sedangkan menurut Supariasa “Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nuriture* dalam bentuk variabel tertentu. contoh: Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangya

pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh". Lebih lanjut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan secara bahasa bahwa status gizi terdiri dari kata status dan gizi, yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Status gizi menurut Almatsier (2004:3) adalah: "Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih". Lebih lanjut Depkes (2000:73) menjelaskan bahwa: "Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh dan lingkungan.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan.

b. Sumber Gizi

Kebutuhan gizi setiap anak akan berbeda-beda, ini menyangkut terhadap faktor fisiologis pada anak dan lingkungan dimana mereka berada, serta berhubungan dengan umur, berat

badan, jenis kelamin, iklim dan aktivitas yang dilakukan anak. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan yaitu: (a) karbohidrat; (b) protein; (c) lemak; (d) vitamin; (e) mineral; dan (f) air.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi setiap orang karena dapat segera digunakan untuk berbagai fungsi organ-organ tubuh manusia, seperti fungsi pergerakan otot, fungsi otak dan sebagainya. Karbohidrat berfungsi, untuk memberi tenaga dan memberi rasa kenyang. Sebagai bahan makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori (Auliana, 2001:12).

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh seelah air. Protein tersebar yang terdapat dalam tubuh manusia yaitu pada otot, kulit, rambut, paru-paru, dan otak yang tersebar sebagai cairan tubuh. Protein diperlukan bila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Menurut Sukmaniah dan Prastowo (1992:27) bahwa besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10 % sampai 15 % dari energi total.

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak merupakan zat kaya energi dan cadangan energi

yang terbesar dalam tubuh. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Kuntaraf (1999:96) menjelaskan bahwa 1 gr lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Sedangkan menurut Depkes RI (2000:73) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat, lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20 % sampai 30 % dari total kalori sehari.

Vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa di dalam tubuh (Sediaoetama, 2004:105). Meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh.

Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah unsur-unsur kimia selain karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N). Di dalam tubuh, mineral terdapat di jaringan tulang, dan gigi. Mineral dalam tubuh berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh. Kurang lebih empat persen berat badan merupakan unsur mineral (Auliana, 2001:29).

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60%-70% air (Auliana, 2001:33). Di dalam tubuh air merupakan dasar bagi cairan intraseluler dan ekstraseluler, serta menjadi konstituen semua sekresi dan ekskresi tubuh. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, mengangkut zat-zat gizi keseluruh tubuh, mengeluarkan sisa-sisa pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembentukan batu ginjal.

c. Fungsi Status Gizi

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi

Pengaruh Makanan terhadap perkembangan otak menurut Depkes (2000) yaitu:

“Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidak-mampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan khronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan

ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak-matangan dan ketidak-sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak”.

Ada dua jalan untuk menerangkan bagaimana Kurang Gizi berpengaruh terhadap perilaku dan kecerdasan anak. Jalan pertama adalah berupa efek langsung dari keadaan Kurang Gizi terhadap fungsi sistem neuron dari susunan pusat syaraf. Zat besi diketahui berperan sangat penting dalam metabolisme transmitter pada sistem susunan pusat syaraf. Jalan kedua tentang pengaruh gizi terhadap kecerdasan adalah efek tidak langsung. Kurang Gizi menyebabkan isolasi diri, yaitu mempertahankan untuk tidak mengeluarkan energi yang banyak dengan mengurangi kegiatan interaksi sosial, aktivitas, perilaku eksploratori, perhatian, dan motivasi.

Pada keadaan kurang energi dan protein (KEP), anak menjadi tidak aktif, apatis, pasif, dan tidak mampu berkonsentrasi. Akibatnya anak dalam melakukan kegiatan eksplorasi lingkungan fisik di sekitarnya hanya mampu sebentar saja dibandingkan dengan anak yang gizinya baik yang mampu melakukannya dalam waktu yang lebih lama. Akibatnya perkembangan kognitif terhambat, ditekan oleh mekanisme penurunan aktivitas pada keadaan Kurang Gizi.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan, (Ikelebihan berat badan) dan tidak pula kekurusan (kekurangan berat badan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Soekirman dalam Gusril (2004:43) mengatakan bahwa: "Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: (a) ketersediaan pangan; (b) pengetahuan gizi; (c) kebiasaan makan dan; (d) tingkat pendapatan".

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan otot, hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik,

kemampuan gerak yang kurang serta mudah terserang penyakit. Suniar (2002) mengatakan bahwa: "Kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja juga menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, sebaliknya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban". Jadi Kekurangan gizi (seperti energi, protein, zat besi) akan menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, dan lain-lain, dan hal tersebut dapat diamati pada anak-anak yang kurang gizi.

e. Penilaian Status Gizi

Untuk melihat keadaan klasifikasi status gizi seseorang, dikenal adanya istilah penilaian status gizi. Penilaian status gizi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi, mengidentifikasi malnutrisi, dan menentukan individu yang sangat memerlukan bantuan gizi. Cara penilaian status gizi menurut Supariasa, dkk (2002:18) adalah sebagai berikut:

1). Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu:

a). Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

b). Klinis

Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti, kulit, mata, rambut, dan mukosa oral.

c). Biokimia

Pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d). Biofisik

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan.

2). Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu:

a). Survei Konsumsi makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

b). Statistik vital

Adalah dengan menganalisa data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c). Faktor ekologi

Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi dari Status gizi adalah kondisi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi diukur dengan penilaian antropometri secara langsung yaitu dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perbedaan status gizi pada mahasiswa Jurusan Kesrek Prodi IKor FIK UNP.
2. Mengukur status gizi pada mahasiswa Jurusan Kesrek Prodi IKor FIK UNP.
3. Menganalisis perbedaan status gizi pada mahasiswa Jurusan Kesrek Prodi IKor FIK UNP.

B. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini berupaya untuk dapat memberikan masukan kepada mahasiswa dan dosen tentang status gizi, yang baik sehingga lebih memahami tentang proses energi yang akan dihasilkan dari asupan gizi yang baik.

BAB IV METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Ex Post Facto* yaitu untuk mengetahui perbedaan status gizi antara mahasiswa program studi ilmu keolahragaan yang masuk jalur regular dan regular mandiri. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif, pertimbangannya karena data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari tes status gizi.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar pada Universitas Negeri Padang tahun 2011 Jurusan Kesrek Prodi Ikor yang berjumlah sebanyak 297 orang.

b. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* Yusuf (2005:105). Maka sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 60 orang mahasiswa.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Timbangan injak untuk mengukur berat badan
2. Microtoise untuk mengukur tinggi badan

4. Teknik Analisis Data

Pengukuran status gizi melalui pengukuran tinggi dan berat badan. Metode ini dilakukan dengan cara pengukuran tinggi badan menggunakan microtise, dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak. Untuk menilai status gizinya dimasukkan rumus IMT.

Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan analisis terhadap data di atas, dilakukan uji persyaratan, yaitu :

1. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *Lilliefors*.
 2. Uji t.
-

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini, sebelum diolah dengan menggunakan program *Excel*, terlebih dahulu data harus diseleksi (diverifikasi), data yang tidak memenuhi persyaratan sesuai dengan instrumen tidak diolah. Dari 60 orang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, semuanya memenuhi persyaratan.

B. Deskripsi Data

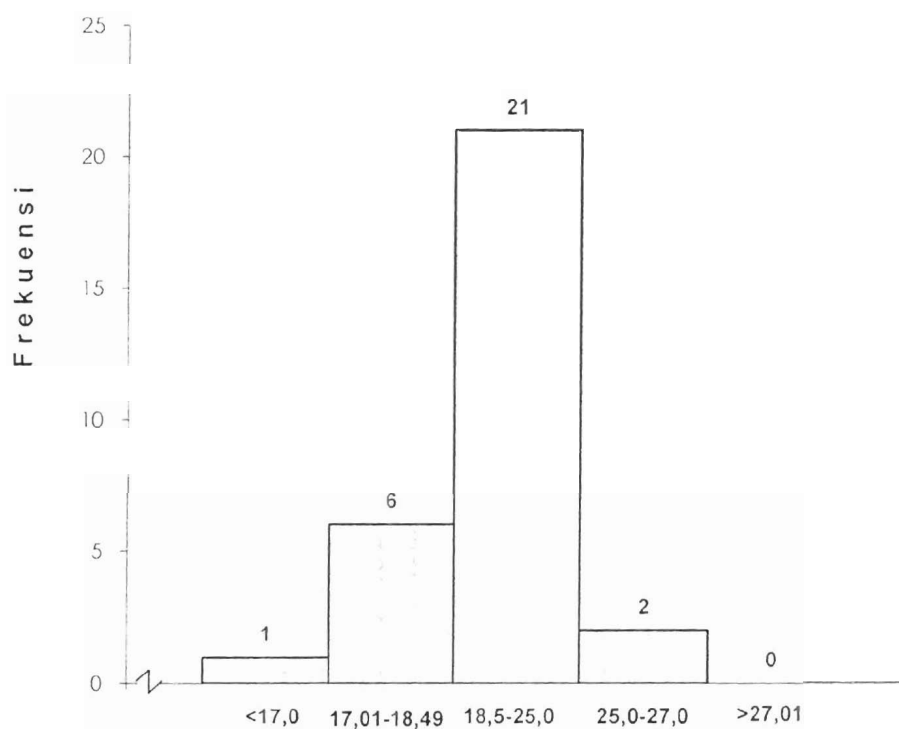
1. Data Status Gizi Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP Jalur Masuk Reguler Tahun 2011

Pada deskripsi data status gizi berikut ditampilkan nilai IMT sebelum diberi skor, sedangkan sewaktu pengolahan nilai, IMT yang sudah diberi skor inilah yang digunakan. Berdasarkan data penelitian untuk skor Status Gizi, skor terendah 16,55 dan skor tertinggi 25,71. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata sebesar 20,48, Simpangan baku 2,46, Median 20,05, dan Modus 25,72. Untuk pengkategorian status gizi digambarkan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
< 17,0	1	3,33	Kek. BB Tingkat Berat
17,0 -18,49	6	20	Kek. BB Tingkat Ringan
>18,50 - 25,0	21	70	Normal
>25,0 - 27,0	2	6,67	Kel. BB Tingkat Ringan
>27,0	-	-	Kel. BB Tingkat Berat
Jumlah	30	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 10, nampak bahwa kategori status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor Status Gizi juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Status Gizi (X2)

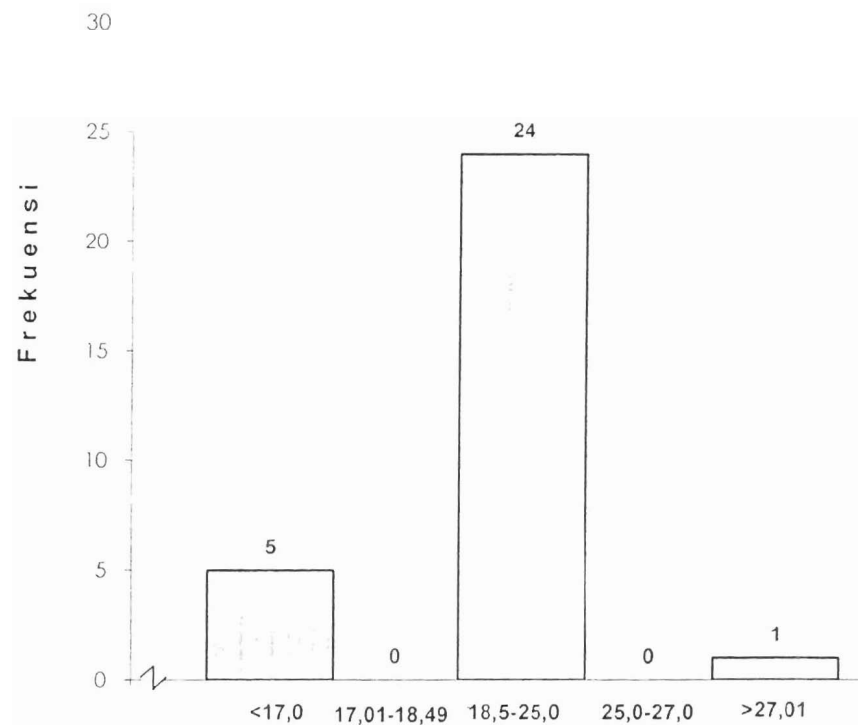
2. Data Status Gizi Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP Jalur Masuk Reguler Tahun 2011

Pada deskripsi data status gizi berikut ditampilkan nilai IMT sebelum diberi skor, sedangkan sewaktu pengolahan nilai, IMT yang sudah diberi skor inilah yang digunakan. Berdasarkan data penelitian untuk skor Status Gizi, skor terendah 15,77 dan skor tertinggi 28,03. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata sebesar 20,79, Simpangan baku 2,93, Median 20,62, dan Modus 20,56. Untuk pengkategorian status gizi digambarkan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
< 17,0	5	16,67	Kek. BB Tingkat Berat
17,0 -18,49		-	Kek. BB Tingkat Ringan
>18,50 - 25,0	24	80	Normal
>25,0 - 27,0	-	-	Kel. BB Tingkat Ringan
>27,0	1	3,33	Kel. BB Tingkat Berat
Jumlah	30	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 10, nampak bahwa kategori status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor Status Gizi juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Status Gizi (X2)

C. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini ada hipotesis penelitian yang akan diuji, yaitu: terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011. Berikut ini disajikan hasil pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan di atas

Terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011

Berikut disajikan hasil pengolahan data perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3.

Distribusi rata-rata status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011

SEKOLAH	Mean	N	Std. Deviation
Mahasiswa Jalur Masuk Reguler	85,37	30	9,894
Mahasiswa Jalur Masuk Reguler	83,83	30	14,316

Pada tabel 3 di atas menunjukkan Perbedaan rata-rata (mean) status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler tahun 2011 adalah 85,37, sampel yang dianalisis adalah sebanyak N=30, standar deviasi 9,894, sedangkan rata-rata (mean) status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 sebesar 83,83. sampel yang

dianalisis adalah sebanyak $N=30$, standar deviasi 14,316. Untuk perhitungan Uji t disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.

Uji t Perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011

	t_{hitung}	T tabel
Uji t	0,529	2,004

Dari hasil perhitungan Uji t (*paired samples test*) diatas terlihat bahwa nilai $t_{hitung} = 0,529$ dengan $dk=(n_1+n_2)-2= 30+30-2 =58$ sehingga nilai $t_{tabel} = 2,004$. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} = 0,529 < t_{tabel} = 2,004$. Ini artinya H_0 diterima sedangkan H_a ditolak. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, tergambar bahwa status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat

ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%), sedangkan status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%).

Dari hasil pengujian hipotesis terlihat tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011. Tidak Diterimanya hipotesis kerja yang menyatakan tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011. Maka dapat dikatakan bahwa Status Gizi kedua jalur masuk tidak berbeda.

Menurut Wirjatmadi (1998:3) "Status Gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang". Sedangkan menurut Supariasa "Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nuriture* dalam bentuk variabel tertentu, contoh:

Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbang nya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh". Lebih lanjut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan secara bahasa bahwa Status Gizi terdiri dari kata status dan gizi, yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi.

Pengaruh Makanan terhadap perkembangan otak menurut Depkes (2000) yaitu: "Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidak-mampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan khronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak-matangan

dan ketidak-sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak”.

Menurut Winarno (1996:49) Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan zat gizi tersebut antara lain di sebabkan oleh jumlah dan mutunya kurang. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh factor social ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan.

Masih adanya mahasiswa yang mengalami gizi yang kurang baik ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang status gizi, kurangnya perhatian tentang kebiasaan yang baik dan persepsi anak tentang gizi yang ideal, kondisi ekonomi masyarakat, dan faktor lingkungan. Mahasiswa umumnya kurang mengerti tentang zat gizi apa yang terdapat dalam makanan dan fungsinya bagi tubuh mereka. Sangat sulit bagi mereka untuk memiliki makanan yang dibuthkan tubuh sehingga defesiensi zat gizi akan mudah terjadi.

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga

memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan, (kelebihan berat badan) dan tidak pula kekurangan (kekurangan berat badan).

Kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja juga menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, sebaliknya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban". Jadi Kekurangan gizi (seperti energi, protein, zat besi) akan menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, dan lain-lain, dan hal tersebut dapat diamati pada anak-anak yang kurang gizi.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%),
2. Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%).
3. Tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 ini ditandai bahwa $t_{hitung} = 0,529 < t_{tabel} = 2,004$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada:

1. Peningkatan status gizi dilakukan terus menerus, dalam rangka meningkatkan status gizi perlu adanya sebuah pengetahuan tentang Pelajaran Gizi dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan demikian akan lahir keadaan yang dapat membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada mahasiswa, dan tentu saja itu akan berpengaruh dengan keadaan gizi anak.
2. Pihak kesehatan dalam hal ini Puskesmas, agar dapat meningkatkan status gizi anak dengan cara menjalin kerjasama. Kerjasama ini dapat berbentuk peluncuran sebuah program Usaha Kesehatan untuk mahasiswa.
3. Orang tua harus senantiasa memberikan pengawasan terhadap keadaan gizi anak. Pengawasan itu harus disertai pengetahuan yang cukup tentang gizi, sehingga orang tua dapat langsung mengukur keadaan status gizi anak. Dengan mengetahui status gizi anak, maka orang tua diharapkan bisa memilihkan menu yang tepat, bergizi dan seimbang untuk kecukupan gizi anak. Disamping itu orang tua diharapkan mempunyai langkah-langkah dalam hal pemberian motivasi untuk memancing nafsu makan anak sehingga asupan gizi ke tubuh anak tercukupi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aimetsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Depkes. 2000. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.
- 2000. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor.
- Enoch. M. 1989. *Karena Kurang Gizi Kemampuan Belajar Anak Berkurang*. Medika : Maret No.3 Tahun 15 (pp. 287-290).Grafiti Medika Pers. Jakarta.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harson, Denis. 2003. *Hubungan Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas 2 SMU Cendana Pekanbaru)*.(Tesis). Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Hirlock. 1993. *Perkembangan Anak* . Jakarta: Erlangga.
- Kartasapoetra, G dkk. 2002. *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV. Monora.
- Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung Indonesia Publishing House.
- Sediaoetama, Achmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sudjana. 1996. *Metode Statistik. Edisi ke-6*. Bandung: Tarsito.

- Suniar, Leane. 2002. *Dukungan Zat-Zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susanti, Elvi. 2008. *Keadaan Status Gizi Murid Taman Kanak-Kanak (TK) Pinggiran dan Pusat Kota Ditinjau dari Pengetahuan Gizi Orang Tua di Kota Padang (Skripsi)*. Padang: FIK UNP.
- Tuckman, Bruce W. 1979. *Conducting Educational Research*. Toronto: Harcourt Bruce Jovanovich Publisher.
- UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wahyudi dan Damayanti, 2005. *Program Pendidikan Untuk Anak Usia Dini di Prasekolah Islam*. Jakarta: Grasindo.
- Wirjatmadi, Bambang. 1998. *Penilaian Status Gizi*. Surabaya: IKM Unair
- Yusuf, Syamsu LN. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1

**DATA HASIL PENELITIAN STATUS GIZI MAHASISWA JALUR REGULER TAHUN 2011 FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAHAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

No Resp	Tinggi Badan (M)	Berat Badan (Kg)	Status Gizi Anak (IMT)	Skor IMT
1	1.59	45	17.80	73
2	1.65	48	17.63	71
3	1.67	54	19.36	87
4	1.70	57.5	19.90	90
5	1.65	70	25.71	75
6	1.68	58	20.55	94
7	1.68	64	22.81	94
8	1.72	55	18.59	82
9	1.72	66	22.31	97
10	1.58	55	22.03	99
11	1.69	59	20.66	94
12	1.59	48	18.99	84
13	1.69	47	16.55	60
14	1.66	59	21.41	99
15	1.76	63	20.45	93
16	1.69	51.5	18.03	75
17	1.63	49	18.44	81
18	1.54	46.5	19.51	87
19	1.66	65	23.59	90
20	1.65	70	25.71	75
21	1.64	54	20.20	92
22	1.65	51	18.73	83
23	1.65	51	18.73	83
24	1.60	60	23.44	90
25	1.65	65	23.88	88
26	1.67	59.5	20.81	94
27	1.70	51	17.75	72
28	1.70	52	18.10	76
29	1.59	55	21.89	100
30	1.60	48	18.75	83

Lampiran 2

DATA HASIL PENELITIAN STATUS GIZI MAHASISWA JALUR REGULER MANDIRI TAHUN 2011
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

No Resp	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (M)	Status Gizi Anak (IMT)	Skor IMT
1	1.69	47	16.46	59
2	1.68	58	20.55	94
3	1.66	57	20.69	94
4	1.67	66	23.67	89
5	1.7	53.5	18.51	82
6	1.72	57	19.27	86
7	1.7	81	28.03	61
8	1.68	44.5	15.77	51
9	1.66	55	19.96	90
10	1.745	69	22.66	95
11	1.72	50	16.90	62
12	1.65	57	20.94	96
13	1.53	37	15.81	51
14	1.605	57	22.13	98
15	1.71	70	23.94	87
16	1.68	58	20.55	94
17	1.64	65.5	24.72	83
18	1.58	59	23.63	89
19	1.61	51.5	19.87	90
20	1.75	60	19.59	88
21	1.63	45	16.94	62
22	1.7	64	22.15	98
23	1.69	60	21.01	96
24	1.54	45	18.97	84
25	1.57	54	21.91	99
26	1.59	63	24.92	82
27	1.55	50	20.81	95
28	1.57	49	19.88	90
29	1.57	60	24.34	85
30	1.71	56	19.15	85

IMT DAN SKOR

NO	IMT		SKOR IMT	IMT	
1	15.193	15.273	44	39.804	40.504
2	15.274	15.354	45	39.094	39.794
3	15.355	15.435	46	38.384	39.084
4	15.436	15.516	47	37.674	38.374
5	15.517	15.597	48	36.964	37.664
6	15.598	15.678	49	36.254	36.954
7	15.679	15.759	50	35.544	36.244
8	15.76	15.84	51	34.834	35.534
9	15.841	15.921	52	34.124	34.824
10	15.922	16.002	53	33.414	34.114
11	16.003	16.083	54	32.704	33.404
12	16.084	16.164	55	31.994	32.694
13	16.165	16.245	56	31.284	31.984
14	16.246	16.326	57	30.574	31.274
15	16.327	16.407	58	29.864	30.564
16	16.408	16.488	59	29.154	29.854
17	16.489	16.569	60	28.444	29.144
18	16.57	16.65	61	27.734	28.434
19	16.651	16.99	62	27.024	27.724
20	17.00	17.07	63	26.918	27.023
21	17.08	17.15	64	26.812	26.917
22	17.16	17.23	65	26.706	26.811
23	17.24	17.31	66	26.600	26.705
24	17.32	17.39	67	26.494	26.599
25	17.4	17.47	68	26.388	26.493
26	17.48	17.55	69	26.282	26.387
27	17.56	17.63	70	26.176	26.281
28	17.64	17.71	71	26.07	26.175
29	17.72	17.79	72	25.964	26.064
30	17.8	17.87	73	25.858	25.963
31	17.88	17.95	74	25.752	25.851
32	17.96	18.03	75	25.646	25.751
33	18.04	18.11	76	25.54	25.645
34	18.12	18.19	77	25.434	25.539
35	18.2	18.27	78	25.328	25.433
36	18.28	18.35	79	25.222	25.327
37	18.36	18.43	80	25.116	25.221
38	18.44	18.49	81	25.01	25.115
39	18.5	18.66	82	24.79	24.95
40	18.67	18.83	83	24.62	24.78
41	18.84	19.00	84	24.45	24.61
42	19.01	19.17	85	24.28	24.44
43	19.18	19.34	86	24.11	24.27
44	19.35	19.51	87	23.94	24.1
45	19.52	19.68	88	23.77	23.93
46	19.69	19.85	89	23.6	23.76
47	19.86	20.02	90	23.43	23.59
48	20.03	20.19	91	23.16	23.42
49	20.20	20.36	92	23.09	23.15
50	20.37	20.53	93	22.92	23.08
51	20.54	20.70	94	22.75	22.91
52	20.71	20.87	95	22.58	22.74
53	20.88	21.04	96	22.41	22.57
54	21.05	21.21	97	22.24	22.4
55	21.22	21.38	98	22.07	22.23
56	21.39	21.55	99	21.9	22.06
57	21.56	21.72	100	21.73	21.89

TABEL DISTRIBUSI FREKUENSI

No Res	STATUS GIZI JALUR REGULER	STATUS GIZI JALUR RM	X1 ²	X2 ²
1	73	59	5329	3481
2	71	94	5041	8836
3	87	94	7569	8836
4	90	89	8100	7921
5	75	82	5625	6724
6	94	86	8836	7396
7	94	61	8836	3721
8	82	51	6724	2601
9	97	90	9409	8100
10	99	95	9801	9025
11	94	62	8836	3844
12	84	96	7056	9216
13	60	51	3600	2601
14	99	98	9801	9604
15	93	87	8649	7569
16	75	94	5625	8836
17	81	83	6561	6889
18	87	89	7569	7921
19	90	90	8100	8100
20	75	88	5625	7744
21	92	62	8464	3844
22	83	98	6889	9604
23	83	96	6889	9216
24	90	84	8100	7056
25	88	99	7744	9801
26	94	82	8836	6724
27	72	95	5184	9025
28	76	90	5776	8100
29	100	85	10000	7225
30	83	85	6889	7225
Jumlah	2561	2515	221463	216785
Mean	85.37	83.83		
Standar Deviasi	9.89	14.32		

Lampiran 4 Frequencies

		Status Gizi Jalur Masuk Reguler	Status Gizi Jalur Masuk Reguler Mandiri
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		85,3667	83,8333
Median		87,0000	88,5000
Mode		94,00	90,00(a)
Std. Deviation		9,89421	14,31682
Variance		97,895	204,971
Minimum		60,00	51,00
Maximum		100,00	99,00
Sum		2561,00	2515,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Status Gizi Jalur Masuk Reguler

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60,00	1	3,3	3,3	3,3
71,00	1	3,3	3,3	6,7
72,00	1	3,3	3,3	10,0
73,00	1	3,3	3,3	13,3
75,00	3	10,0	10,0	23,3
76,00	1	3,3	3,3	26,7
81,00	1	3,3	3,3	30,0
82,00	1	3,3	3,3	33,3
83,00	3	10,0	10,0	43,3
84,00	1	3,3	3,3	46,7
87,00	2	6,7	6,7	53,3
88,00	1	3,3	3,3	56,7
90,00	3	10,0	10,0	66,7
92,00	1	3,3	3,3	70,0
93,00	1	3,3	3,3	73,3
94,00	4	13,3	13,3	86,7
97,00	1	3,3	3,3	90,0
99,00	2	6,7	6,7	96,7
100,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

MILIK PERPUSTAKAA
UNIV. NEGERI PADANG

Status Gizi Jalur Masuk Reguler Mandiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51,00	2	6,7	6,7	6,7
	59,00	1	3,3	3,3	10,0
	61,00	1	3,3	3,3	13,3
	62,00	2	6,7	6,7	20,0
	82,00	2	6,7	6,7	26,7
	83,00	1	3,3	3,3	30,0
	84,00	1	3,3	3,3	33,3
	85,00	2	6,7	6,7	40,0
	86,00	1	3,3	3,3	43,3
	87,00	1	3,3	3,3	46,7
	88,00	1	3,3	3,3	50,0
	89,00	2	6,7	6,7	56,7
	90,00	3	10,0	10,0	66,7
	94,00	3	10,0	10,0	76,7
	95,00	2	6,7	6,7	83,3
	96,00	2	6,7	6,7	90,0
	98,00	2	6,7	6,7	96,7
	99,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 5

Pengujian Hipotesis



T-Test

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} + (\sum X_2) - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2}}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{|85,37 - 83,83|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum 221463 - \frac{(2561)^2}{30} + (216785) - \frac{(2515)^2}{30}}{30 + 30 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{30} + \frac{1}{30} \right\}}}$$

$$t_{hitung} = 0,529$$

**HALAMAN BUKTI KETERLIBATAN MAHASISWA
DALAM PROSES PENELITIAN**

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Bentuk Keterlibatan	Tanda Tangan Mahasiswa
1.	Ever Sovensi	01032	Pengumpul Data	
2.	Hasnil Fuad	07194	Pengolah Data	

Menyetujui
Dosen Pembimbing Peneliti


Drs, Syafrizar M.Pd
NIP. 196009191987031003


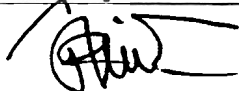

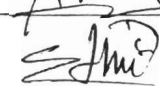


Padang, November 2011
Ketua Peneliti


Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712201012 1 008

DAFTAR HADIR

HARI/TANGGAL : SENIN/ NOVEMBER 2011

ACARA : SEMINAR HASIL PENELITIAN

NO	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
1	M. Sazali Rikri,	Peserta	
	ARRUL	Peserta	
3	Asep Sugama W	Peserta	
4	Hastria Effendi	Peserta	
5	Elvi Susanti	Peserta	
6	Liza	Peserta	
7	M. ARNANDO	Peserta	
8	Siska	Peserta	
9	SEPRIADI	Peserta	
10	Padli	Peserta	

Padang, November 2011
Peneliti,


Anton Komaini, S.Si., M.Pd

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
Kualifikasi Lengkap dari:



Nama : ANTON KOMAINI, S.Si, M.PD
Jabatan : STAF PENGAJAR
Ins/ Unit : KESEHATAN DAN REKREASI FIK
Alamat : JL.BELIBIS GANG FLAMINGGO NO 7 ATB PADANG

Telp : -
Hp : 085263746678
Email : dhank_komai@yahoo.co.id

I. Data Pribadi

1. NIP : 19860712 2010 12 100 8
2. Pekerjaan : STAF PENGAJAR/DOSEN
3. Pangkat dan Gol.Ruang : ASS.AHLI / IIIb
4. Tempat / Tanggal Lahir : TANJUNG IMAN, 12 JULI 1986
5. Agama : ISLAM
6. Status perkawinan : BELUM KAWIN
7. Alamat Kantor : KOMPLEK UNP AIR TAWAR
PADANG

II. Pendidikan

No	Tahun	Keterangan
1	1996	SD NEGERI 1 TANJUNG IMAN
2	2001	SLTP NEGERI 1 KAUR TENGAH
3	2004	SMA NEGERI 1 BENGKULU SELATAN
4	2008	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5	2010	Pascasarjana Universitas Negeri Padang

III. Kursus dan Pelatihan

No	Tgl-blh-thn s/d	Keterangan
1	2006	Pelatihan Wasit Sepakbola Lisensi C3
2	2007	Pelatihan Wasit Sepakbola Lisensi C2
3	2011	Pelatihan Wasit Sepakbola Lisensi C1
4	2012	Pelatihan Pelatih Sepakbola Lisensi D

5	2011	Pelatihan Bahasa Inggris
6	2008	Pelatihan Komputer
7	2012	Pelatihan pelatih fisik tingkat internasional (ASCA)

IV. Seminar dan Lokakarya

No	Thn	Keterangan
1	2011	Seminar Internasional Phisycal Education
2	2011	Seminar Nasional Pengembangan Penjas

V. Karya Ilmiah

a. Dipublikasikan

No	Thn	Keterangan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Dst		

b. Tidak Dipublikasikan

No	Thn	Keterangan
1	2008	Studi tentang Kepribadian atlet pencak silat Kab. Kaur
2	2010	Kontribusi Status Gizi dan Aktivitas bermain terhadap motorik kasar
3	2011	Perbedaan Kesegaran Jasmaani antar Jalur Masuk FIK
4	2011	Sosialisasi UU Keolahragaan Nasional
5		
6		
7		
Dst		

VI. Pengalaman Penelitian

No	Thn	Keterangan
1	2008	Studi tentang Kepribadian atlet pencak silat Kab. Kaur
2	2010	Kontribusi Status Gizi dan Aktivitas bermain terhadap motorik kasar
3	2011	Perbedaan Kesegaran Jasmaani antara Jalur Masuk FIK
4	2011	Sosialisasi UU Keolahragaan Nasional

VII. Pengalaman Organisasi

No	Thn s/d Thn	Keterangan
1	2012-2016	PBVISI SUMBAR Seksi Kesehatan
2	2011-2015	Pengurus Woodball SUMBAR
3		
4		
5		
6		
7		
Dst		

VIII. Pengabdian Masyarakat

No	Thn	Keterangan
1	2012	Sosialisasi tentang p3k dan cedera olahraga
2	2011	Coaching clinic pelatih bolavoli
3		