

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
01 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**AGAM THEO PRATAMA
NIM. 17086002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 01 NAN SABARIS KECAMATAN
NAN SABARIS

Nama : Agam Theo Pratama

NIM : 17086002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

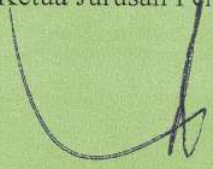
Padang, Juli 2021

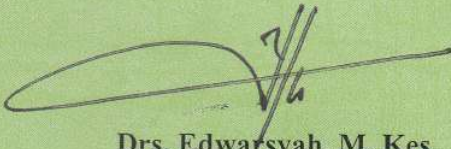
Mengetahui,

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing


Drs. Zarwan, M. Kes
NIP.19611230 198803 1003


Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP.19591231 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 01 NAN SABARIS KECAMATAN
NAN SABARIS

Nama : Agam Theo Pratama

NIM : 17086002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

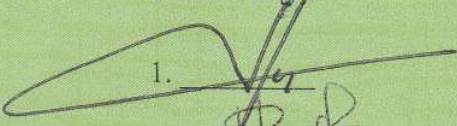
Padang. Desember 2021

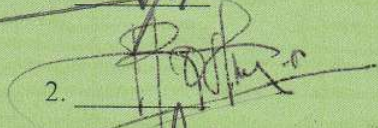
Tim Penguji


Nama

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Rosmaneli, M.Pd
3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Statuts Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2021

Yang Menyatakan



Agam Theo Pratama

NIM. 17086002

ABSTRAK

Agam Theo Pratama (2021): Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri

01 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris, ditemukan bahwa siswa itu ada yang cepat lelah, lesu, mengantuk, dan ditemukan juga siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya. Penelitian ini bertujuan untuk gambaran status gizi pada siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris.

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris yang berjumlah 158 orang. Peneliti mengambil 25% dari total populasi sebagai sampel, sehingga jumlah sampel yang didapat sebanyak 39 orang. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah simple random sampling, Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa yang kemudian dipaparkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus BB/TB^2 . Data yang diperoleh dengan perhitungan persentase (%).

Dengan demikian, dilihat dari hasil penelitian tentang status gizi dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris yaitu: 1) Status gizi siswa putra yang berada kategori sangat kurus 1 orang (5%), kategori kurus 2 orang (10%), kategori normal 10 orang (50%), kategori gemuk 7 orang (35%) dan kategori obesitas 0 orang (0%). 2) Status gizi siswi putri yang berada kategori sangat kurus 1 orang (5,26%), kategori kurus 1 orang (5,26%), kategori normal 17 orang (89,48%), kategori gemuk 0 orang (0%) dan kategori obesitas 0 orang (0%). 3) Status gizi siswa-siswi yang berada pada kategori sangat kurus sebanyak 2 orang (5,13%), kategori kurus sebanyak 3 orang (7,69%), kategori normal sebanyak 27 orang (69,23%), kategori gemuk sebanyak 7 orang (17,95%), dan kategori obesitas sebanyak 0 orang (0%). Jadi dapat disimpulkan status gizi siswa Sekolah Negeri 01 Nan Sabaris dinilai "NORMAL".

Kata kunci: Status Gizi

KATA PENGANTAR



Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Kepada orang tua tercinta Bapak IPDA M.Ikhsanuddin dan Ibu Syafrina yang selalu mendo'akan, serta memberi dukungan moril dan materil yang tak ternilai harganya.
2. Bapak Prof.Ganefri, PhD, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan

4. Bapak Drs.Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah,M.kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Rosmaneli,M.Pd, dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd,M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Kepada Ibu Eliza, S.pd yang selaku sebagai kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian.
8. Dan kepada seluruh siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris yang telah berpartisipasi sebagai sampel untuk melakukan penelitian.
9. Serta teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhir kata semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Gizi.....	7
2. Kecukupan Zat Gizi.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi.....	15
4. Status Gizi.....	19
5. Klasifikasi Status Gizi.....	23

6. Penilaian Status Gizi	26
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Dan Alat pengumpulan Data.....	35
H. Teknik Analisis Data	37
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data.....	38
2. Hasil Analisis Data Status Gizi.....	38
B. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian	33
3. Klasifikasi IMT	35
4. Status Gizi Siswa Putra SD N 01 Nan Sabaris	38
5. Status Gizi Siswa Putri SD N 01 Nan Sabaris	39
6. Status Gizi Siswa Siswa SD N 01 Nan Sabaris	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Alat Mengukur Berat Badan.....	36
3. Alat Mengukur Tinggi Badan	37
4. Histogram Hasil Gizi Siswa Putra SD N 01 Nan Sabaris	39
5. Histogram Hasil Gizi Siswi Putri SD N 01 Nan Sabaris.....	40
6. Histogram Hasil Gizi Siswa Siswi SD N 01 Nan Sabaris.....	41
7. Alat Mengukur Berat Badan.....	64
8. Alat Mengukur Tinggi Badan	65
9. Pengukuran Data Tinggi Badan Siswa.....	66
10. Pengambilan Data Berat Badan Siswa	66
11. Pengambilan Data Berat Badan Siswi	67
12. Pengukuran Data Tinggi Badan Siswi	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Permohonan Surat Izin Penelitian	54
2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	55
3. Surat Izin Penelitian Dari SD N 01 Nan Sabaris	56
4. Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Anak	57
5. Standar IMT	58
6. Alat Mengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan	64
7. Pengambilan Data Tinggi Dan Berat Badan Siswa.....	66
8. Pengambilan Data Tinggi Dan Berat Badan Siswi	67
9. Dokumentasi Tempat Penelitian	68
10. Data Mentah Siswa Putra SD N 01 Nan Sabaris.....	69
11. Data Mentah Siswi Putri SD N 01 Nan Sabaris	70
12. Data Jadi Siswa Putra SD N 01 Nan Sabaris	71
13. Data Jadi Siswi Putri SD N 01 Nan Sabaris.....	72
14. Penjelasan Cara Mengukur Status Gizi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh, dan optimal, serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan pancasila.

Menurut undang undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 pasal 1 no 11:

“Olahraga Pendidikan adalah Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, Kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Secara umum pendidikan olahraga dapat diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, dan sosial termasuk emosional) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Adapun manfaat Pendidikan olahraga pada dasarnya adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang memiliki pertumbuhan, dan perkembangan yang harmonis dan optimal.

Pendidikan olahraga bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar (SD) diarahkan untuk membina agar memiliki sikap dan perilaku hidup bersih, sehat, bugar, dan berdisiplin. Disamping itu Pendidikan olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan peserta didik baik jasmaniah maupun rohaniah

melalui pemahaman dan pengalaman gaya hidup sehat bagi peserta didik. Dengan demikian diharapkan anak tumbuh dan berkembang secara wajar dalam aspek, jasmani, mental, sosial dan emosionalnya.

Usia anak sekolah merupakan masa tumbuh kembang anak sehingga dibutuhkan asupan zat gizi secara optimal baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Rendahnya asupan sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro merupakan salah satu kesalahan pola makan pada anak usia sekolah. Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun gizi lebih yaitu anak usia sekolah (Anzarkusuma, 2014).

Anak usia sekolah adalah anak usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar ini merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik, berprestasi dan aktifitas yang membanggakan (Hapsari, 2011).

Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjningsih, 2012).

Dari uraian diatas jelas bahwa gizi sangat penting dan berpengaruh terhadap anak untuk tumbuh kembangnya, bahwa gizi merupakan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh, baik itu berupa karbohidrat, lemak, protein,

mineral, dan air yang berguna untuk menjalani aktivitas sehari-hari, lebih luas gizi diartikan sebagai suatu alat untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi tubuh serta menghasilkan tenaga. Lebih luasnya gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan kelangsungan hidup seseorang. Siswa merupakan generasi penerus dalam kelangsungan hidup selanjutnya. Untuk menghasilkan generasi yang baik diperlukan kualitas binaan yang baik. Untuk mendapatkan generasi yang sehat dan bergizi diperlukan asupan yang mendukung unsur-unsur sehat dan bergizi tersebut, yaitu dengan cara memberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, yang mampu untuk menunjang aktivitas mereka.

Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Masalah gizi pada anak didik akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kebugaran jasmani. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas. Pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan, dan berat badan.

Kualitas gizi seseorang atau anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: 1) pendidikan orang tua/tingkat pengetahuan orang tua, 2) besar keluarga/jumlah anggota keluarga, 3) konsumsi zat gizi, 4) lingkungan sosial, dan 5) faktor genetik/keturunan (Haliman dan Zarwan,2019)

Kelima faktor diatas sangat berpengaruh terhadap tingkat gizi seseorang atau anak. Untuk itu sebagai orang tua pengetahuan dalam memberikan gizi kepada anak sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang anaknya. Begitu juga dengan jumlah anggota keluarga yang dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga, saat suatu keluarga memiliki pendapatan yang rendah sedangkan tanggungan dalam keluarga sangat banyak maka ini akan berimbas pada konsumsi pangan didalam keluarga itu sendiri. Sebab kebutuhan gizi yang seharusnya bisa dicukupi jadi berkurang karna jumlah anggota keluarga yang banyak tanpa diimbangi oleh pendapatan keluarga yang cukup.

Gizi merupakan sesuatu yang sangat penting bagi setiap siswa dalam melakukan aktivitas belajar. sehingga dengan adanya asupan gizi yang baik serta pola makan yang teratur mengakibatkan anak dapat tumbuh kembang dengan baik, serta dapat memperoleh kecerdasan. Untuk itu peran orang tua sangat diharapkan terhadap apa saja yang seharusnya boleh dikonsumsi dan apa saja yang tidak boleh dikonsumsi oleh anaknya karena terutama sekali perhatian dari orang tua sangatlah penting terhadap aktivitas belajar anaknya.

Namun kenyataannya setelah melakukan observasi di lapangan terhadap siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris, ditemukan bahwa siswa itu ada yang cepat lelah, lesu, mengantuk, dan ditemukan juga siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya. Sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya. Dan itu semua merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan serta hasil belajar siswa tersebut.

Dalam masalah tersebut peneliti mengkhawatirkan apabila dibiarkan maka akan terlihat semakin kurang dan tetap rendahnya minat pada saat melakukan proses belajar yang diikuti siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris dengan adanya penelitian tersebut diharapkan adanya perubahan dalam Proses Belajar Mengajar, baik itu dilakukan didalam kelas maupun ketika dilapangan.

Untuk mengantisipasi agar permasalahan yang baru ini muncul, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Tinjauan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lingkungan belajar (Sekolah)
2. Pola hidup/kebiasaan hidup
3. Latar belakang orang tua siswa
4. Status Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan pengetahuan penulis, maka penulis membatasi masalah yaitu “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu

1. Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris

2. Bagaimanakah status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris.
3. Bagaimanakah status gizi siswi putri Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui status gizi Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris
2. Untuk mengetahui status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris.
3. Untuk mengetahui status gizi siswi putri Sekolah Dasar Negeri 01 Nan Sabaris.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan belajar siswa.
3. Siswa sebagai acuan untuk meninkan gizi agar dapat berprestasi dalam belajar.
4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka penulisan karya ilmiah.