

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA DI SMP NEGERI 25 KABUPATEN
KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Departemen Pendidikan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar sarjana
pendidikan*



Oleh :

TIO PRENDI
NIM 18086220

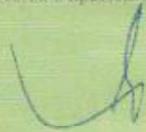
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
DAPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 25
Kabupaten Kerinci
Nama : Tio Prendi
Nim : 18086220
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dapartemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

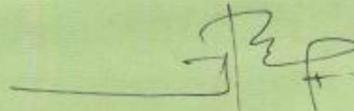
Pudang, Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Dapartemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



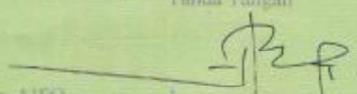
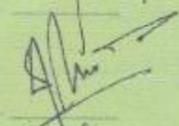
Prof. Dr. Kamal Faridus, M.Kes, AIFO
NIP 196211121987101001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 25
Kabupaten Kerinci
Nama : Tio Prendi
Nim : 18086220
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

| Tim Penguji | Nama | Tanda Tangan |
|-------------|--|---|
| 1. Ketua | Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO |  |
| 2. Anggota | Dra. Darni, M.Pd |  |
| 3. Anggota | Hilmainur Syampurna, S.Pd, M.Pd, AIFMO-P |  |

PERNYATAAN

Dengan ini Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **"Tinjauan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci"**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebesarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



TIO PRENDI
Nim.18086220

ABSTRAK

Tio Prendi, (2022) : Tinjauan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci

Masalah penelitian ini adalah rendahnya status gizi di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah berbentuk deskriptif, dengan populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci berjumlah 255 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling (sampel mempertimbangkan) yaitu kelas VII A dan VII B dengan jumlah sampel 56 orang. Instrumen untuk mengetahui status gizi adalah timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan dengan rumus $IMT = BB/TB^2$ dan Untuk analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci dari hasil pengukuran status gizi siswa SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci termasuk Normal dengan persentase 76,80 %.

Kata kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci ”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Kedua Orang Tua Saya, Ayah zulnaidi dan ibu Eli wati serta kakak Reni widia Adik Farhan alhadi yang sangat Kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekertaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr.Kamal Firdaus. M.Kes,AIFO sebagai Dosen Pembimbing Akademik dan sebagai Pembimbing Skripsi yang telah memberikan

bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Dra Darni M.Pd dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Guru, kepala SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Bang hardian candra yang tidak henti-henti memberi motivasi juga ilmu dalam pembuatan skripsi ini terima kasih pada teman saya Azed yang telah membantu dalam penelitian dan juga rekan-rekan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Tio Prendi

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Hakekat Status Gizi..... | 8 |
| a. Pengertian Status Gizi..... | 8 |
| b. Fungsi Zat-Zat Gizi | 10 |
| c. Macam-Macam Zat Gizi..... | 10 |
| d. Pengaruh Gizi Pada Manusia..... | 14 |
| e. Pengertian remaja | 16 |
| f. Pengukuran Status Gizi | 18 |
| B. Kerangka Konseptual | 21 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 22 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian | 23 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| C. Populasi dan Sampel | 23 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 25 |
| E. Definsi oprasional | 25 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 26 |
| G. Teknik Pengambilan Data | 27 |
| H. Teknik Analisis Data | 28 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 29 |
| 1. Status Gizi Siswa Putra | 29 |
| 2. Status Gizi Siswa Putri..... | 30 |
| 3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri..... | 31 |
| B. Pembahasan | 33 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 38 |
| B. Saran..... | 38 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 40 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 43 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 24 |
| 2. Sampel Penelitian | 25 |
| 3. Katagori Ambang Batas Status Gizi Berdasakan IMT/U | 26 |
| 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra | 29 |
| 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri | 30 |
| 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 22 |
| 2. Histogram Status Gizi Putra..... | 30 |
| 3. Histogram Status Gizi Putri | 31 |
| 4. Histogram Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pretama Negeri 25 Kabupaten Kerinci..... | 33 |
| 5. Alat Pengukuran Berat Badan | 61 |
| 6. Alat Pengukuran Tinggi Badan | 61 |
| 7. Serah Terima Surat Penelitian Kepada Kepala SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci | 60 |
| 8. Pengukuran Tinggi badan Siswa Putra | 61 |
| 9. Pengukuran Berat badan Siswa Putra | 62 |
| 10. Pengukuran Tinggi badan Siswa Putri | 62 |
| 11. Pengukuran Berat badan Siswa Putri | 63 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran : | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Data Mentah Putra | 43 |
| 2. Data Mentah Putri | 44 |
| 3. Data Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Putra | 45 |
| 4. Data Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Putri | 46 |
| 5. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi | 47 |
| 6. Surat Izin Penelitian fakultas ilmu keolahragaan..... | 58 |
| 7. Surat tanda Melaksanakan Penelitian..... | 59 |
| 8. Alat pengukuran digunakan | 60 |
| 9. Dokumentasi Tes Pengukuran Status Gizi | 61 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah salah satu tujuan pendidikan nasional dan merupakan unsur paling utama yang harus dicapai, tanpa kesehatan yang baik sulit bagi seseorang untuk mengembangkan potensinya. Kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan. (Giriwijoyo 2012:8) Oleh karena itu, sehat merupakan pondasi bagi kehidupan seorang manusia yang perlu dipelihara. memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang sehat baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat lainya yang lebih luas. Tubuh sehat merupakan hal yang didambakan oleh setiap orang, sebab dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu factor pendukung tercapainya pembangunan manusia seutuhnya. Sesuai dengan kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan ekonomi, Menurut peraturan presiden republik indonesia nomor 42 tahun 2003 percepatan upaya perbaikan gizi :

(a) bahwa meningkatkan sumber daya yang sehat, cerdas dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa dan negara indonesia. (b) bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif di perlukan status gizi yang optimal, dengan cara perbaikan gizi secara terus menerus. (c) bahwa pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruh terhadap peningkatan status gizi. (d) bahwa sebagaimana yang di maksud pada huruf a, a, dan c perlu menetapkan gerakan nasional percepatan perbaikan gizi peraturan presiden.

Menurut Depkes dalam mutohir (2004:92) Status gizi : “Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme dalam tubuh untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Proses metabolisme tubuh seseorang memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung memerlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang. Konsumsi makanan yang kurang diperhatikan kadar zat-zat gizinya dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa Status gizi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. keadaan gizi kurang gizi dapat terjadi karena tumbuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto, 2007). Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut

misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut Suhardjo dalam Hilmainur, S. (2018).

Bila terjadi kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi, maka akan berakibat terjadi gizi salah yaitu gizi kurang atau gizi lebih. Gizi salah ini akan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, sehingga penanggulangnya juga dari berbagai sektor. Usia remaja 10-19 tahun biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya, pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Pengetahuan seseorang, remaja utamanya dipengaruhi oleh pendidikan. Hilmainur, S. (2018).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa sangat jelas dalam tubuh manusia yang memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Kurangnya karbohidrat yang masuk kedalam tubuh, orang akan lapar, lesu, dan malas. Kurangnya protein yang masuk kedalam tubuh, akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika kurang lemak dan kelebihan lemak maka akan mengakibatkan mudah terserang penyakit, kolesterol dan obesitas (kegemukan)

Sedangkan menurut Ariyasa (2016) mengatakan: "Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. Pengukuran

status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Masalah menu, porsi, dan waktu makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Adanya ketidak seimbangan antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi berisiko tinggi menjadi malnutrisi, terutama pada anak yang mengalami kesulitan makan. Untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Sarapan pagi merupakan harapan yang mendasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar”

Kebutuhan gizi sangat penting dimiliki oleh anak. Karena gizi yang baik dapat diperoleh dengan menyediakan makanan dalam jumlah yang cukup serta menu yang seimbang sesuai dengan umur masing- masing anak. Dari uraian di atas dapat bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal, serta pertumbuhan fisik. Selanjutnya Anak yang mempunyai status gizi yang baik makan pertumbuhannya dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat

Idealnya untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang di butuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, juga perlu adanya dukungan keluarga terutama orang tua dalam memberikan asupan gizi anaknya, serta berolahraga yang cukup sehingga status gizi siswa menjadi baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten kerinci menemukan postur siswa ada yang tinggi, rendah, terlalu kurus dan ada pula yang terlalu gemuk yang tidak sesuai dengan usianya. Disaat pembelajaran ditandai dengan adanya siswa malas belajar, lesu, menguap dan mengatuk dalam proses belajar mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas yang sedang berlangsung. Terlihat selama peneliti dilapangan siswa sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan minum minuman berwarna. Hal ini tentu mempengaruhi kemampuan fisik serta kesehatan mereka. Fenomena masalah tersebut memunculkan masalah rendahnya status gizi sebagian siswa sekolah menengah pertama negeri 25 kabupaten kerinci. sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana keadaan status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas maka penulis ingin meneliti mengenai **“Tinjauan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci”**

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Makanan yang di konsumsi
3. Lingkungan tempat tinggal
4. Aktifitas fisik
5. Pengetahuan gizi
6. Pengetahuan orang tua
7. Kurang bersemangat
8. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, maka penelitian ini di batasi pada Status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci.

D. Perumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten kerinci?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Status gizi siswa di SMP Negeri 25 Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat penelitian

Setelah dilakukan penelitian lapangan nanti, maka penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S, Pd) pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani (penjas) sebagai informasi tentang status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
3. Bagi orang tua hasil penelitian ini sebagai pedoman untuk orang tua agar standar status gizi anak-anak mereka.
4. Sebagai bahan evaluasi bagi pihak sekolah untuk mengetahui perilaku hidup sehat bersih, status gizi dan kondisi tubuh siswa SMP Negeri 25 kabupaten Kerinci.
5. Mahasiswa sebagai referensi bacaan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Membantu mahasiswa pendidikan olahraga dalam memperoleh pengetahuan atau memperoleh ilmu baru.