

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 2 TANJUNG RAYA  
KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:  
DENGGAN MARITO HARAHAP  
NIM. 17086213**

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVESITAS NEGERI PADANG  
2022**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya  
Kabupaten Agam  
**Nama** : Deggan Marito Harahap  
**NIM** : 17086213  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh :

**Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga**

**Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT**  
NIP.196112301988031003

**Pembimbing**

**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP.195912311988031019



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya  
Kabupaten Agam  
**Nama** : Denggan Marito Harahap  
**NIM** : 17086213  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

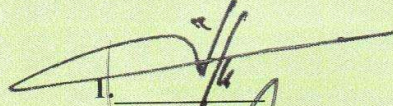
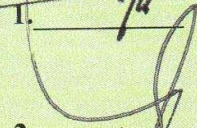
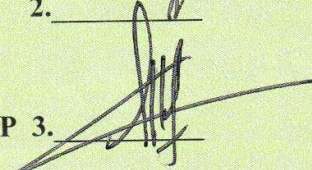
### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P 3.

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tajung Raya Kabupaten Agam”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis 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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan



**Denggan Marito Harahap**  
**NIM. 17086213**

## ABSTRAK

### Dengan Marito Harahap, 2022. Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya status gizi siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif*, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah 172 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling* (*sampling acak*) yaitu 35%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 61 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus  $IMT = \frac{BB}{TB^2}$  untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif  $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Berdasarkan analisa data maka hasil penelitian didapatkan bahwa dari 61 sampel siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam maka diperoleh 5 orang (8,20%) kategori sangat kurus, 25 orang (40,98%) kategori kurus, 15 orang (24,59%) kategori normal, 12 orang (19,67%) kategori gemuk, 4 orang (6,56%) kategori obesitas. Jadi siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam status gizi dengan kategori siswa kategori kurus karena status gizi yang dimiliki siswa sebanyak 40,98% berada pada kategori kurus.

**Kata Kunci:** *Status Gizi*

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam”** telah dapat penulis selesaikan sebagai mana mestinya.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi serta mendapatkan gelar sarjana dengan jenjang program, strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh sebab itu, penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi skripsi ini, penulis banyak menemui permasalahan, mulai dari persiapan skripsi ini sampai kepada penyusunan laporan. Akan tetapi semua ini dapat penulis atasi berkat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT. selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku seketaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sekaligus Dosen Pembimbing Akademik juga selaku pembimbing skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT dan Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua tercinta ayah dan umak (Azmal Harahap dan Nurhayati) serta abang (Andira Syukri Harahap, Fithra Doli Harahap dan Doni Magat Harahap) dan adek (Intan Demiarti Harahap dan Irji Maulid Hakim Harahap) yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi moral dan materil serta bimbingan doa yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
8. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Sahabat-sahabat, teman-teman, rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga S1 BP 2017 dan siswa-siswi SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sedalam-dalamnya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat memberikan

manfaat, khususnya bagi penulis sendiri dan semua pihak yang membacanya  
amiin.

Padang, Februari 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Gizi .....	7
2. Pengertian Status Gizi .....	9
3. Fungsi Gizi .....	13
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
5. Penilaian Status Gizi .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Jenis Dan Sumber Data .....	24

D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	28
1. Status Gizi Siswa Putra .....	28
2. Status Gizi Siswa Putri.....	29
3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	30
B. Pembahasan .....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Kategori Ambang Batas Standar Gizi Anak Berdasarkan Indeks.....	26
4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra .....	28
5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri .....	29
6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	20
2. Histogram Status Gizi Siswa Putra .....	29
3. Histogram Status Gizi Siswa Putri .....	30
4. Histogram Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	32
5. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Putra .....	49
6. Pengukuran Berat Badan Siswa Putra.....	49
7. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Putri .....	50
8. Pengukuran Berat Badan Siswa Putri .....	50
9. Alat Ukur Berat Badan.....	51
10. Alat Ukur Tinggi Badan.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Formulir Status Gizi (Tes Antropometri) Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	41
2. Data Mentah Status Gizi Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	43
3. Data Mentah Status Gizi Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	45
4. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	46
5. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raya .....	48
6. Dokumentasi Tes Pengukuran Status Gizi .....	49
7. Alat Ukur Yang Digunakan .....	51
8. Surat Izin Penelitian .....	52
9. Tabel Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak.....	55

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang salah satunya pembangunan dibidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian yang khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat maka akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, sementara itu dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 42 tahun 2003 tentang gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi menjelaskan bahwa:

(a) Bahwa meningkatkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan asset yang sangat berharga bagi bangsa dan Negara Indonesia. (b) Bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif diperlukan status gizi yang optimal, dengan cara melakukan perbaikan gizi secara terus menerus. (c) bahwa pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi. (d) Bahwa berdasarkan sebagaimana yang dimaksudkan pada huruf a,b, dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dengan peraturan presiden.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak-anak yang pada umumnya memiliki status gizi yang rendah. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik,



perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Menurut (Almatsier:2003) “Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan Kesehatan secara umum” Peningkatan produktifitas siswa yang baik disekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, namun yang tidak kalah pentingnya adalah status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. Untuk mendapatkan status gizi yang baik diperlukan asupan gizi dan protein yang sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa status gizi mempunyai peranan sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan aktivitas fisik dan melaksanakan pembelajaran secara baik agar mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Menurut Khumadi dalam Hardiansyah (2018:162) “status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode yang lama”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung diperlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibatkan buruk pada kesehatan. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa dari usia dini agar mendapatkan energi yang cukup dan gizi yang seimbang dan sangat penting bagi siswa yang berada pada masa pertumbuhan, unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh.

Syafrizal dan wilda (2008: 6-25) mengemukakan bahwa:

(1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak). Kelebihan protein menyebabkan obesitas, kelebihan asam amino memberatkan ginjal dan hati, menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, amoniak, darah naik, kenaikan ureum darah dan demam. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung koroner, ginjal, diabetes militus, kolesterol dan juga kegemukan (obesitas).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Kurangnya karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh, orang



akan lapar, lesu, dan malas. Kurangnya protein yang masuk ke dalam tubuh akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika kekurangan lemak dan kelebihan lemak maka akan mengakibatkan mudah terserang penyakit seperti: penyakit jantung, penyakit ginjal, kanker payudara, stroke, leukemia, diabetes melitus, kolesterol dan obesitas (kegemukan).

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

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam, dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa masih banyaknya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar berlangsung. Dilihat dari siswa/siswi yang malas belajar, sering menguap, cepat lelah, mudah pusing, kurang arah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat indera atau tubuhnya terlihat ada yang kurus dan ada yang terlalu gemuk dan tidak sesuai tinggi dan berat badan.

Banyak faktor yang menyebabkan permasalahan di atas diantaranya: pengetahuan gizi yang kurang, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, makanan yang kurang higienis.

Uraian di atas menggambarkan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berdasarkan masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi siswa/siswi SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di temukan diatas, maka dapat di identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Faktor lingkungan
3. Pengetahuan gizi
4. Tingkat ekonomi
5. Makanan yang kurang higienis

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, keterbatasan dana, waktu dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu: Status Gizi.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini apat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa baik status gizi siswa putra dan siswa putri SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian yang dibuat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa putra dan Putri SMP 2 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

## **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat dan berguna bagi:

1. Penulis sebagai bahan untuk melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Sekolah sebagai sumbangan pemikiran untuk pengambilan keputusan dalam upaya peningkatan hasil belajar.
3. Orang tua siswa sebagai sumbangan pemikiran untuk upaya peningkatan status gizi dan pemberian motivasi anak dalam belajar.
4. Siswa sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi bagi kehidupan sehari-harinya
5. Pihak lain sebagai salah satu sumber acuan bagi pihak lain yang memerlukannya untuk kepentingan penelitian lanjutan di masa yang akan datang.
6. Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan dipergustakaan jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.