

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 09
TIMPEH KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AKMAL AGUS SUHENDRA
NIM. 18086335**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

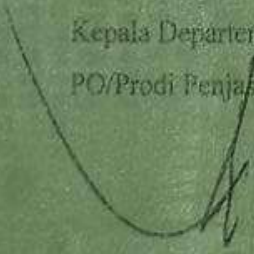
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI


Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpoh
Kabupaten Dharmasraya
Nama : Akmal Agus Suliendra
NIM : 18086335
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Mengetahui:
Kepala Departemen
PO/Prodi Penjaskesrek

Disetujui
Pembimbing


Drs. Zorwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003


dr. Eldawaty, MH.Kes
NIP. 19710116 200903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Akmal Agus Suhendra
NIM : 18086093

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan Judul

Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Cimpeh
Kabupaten Dharmasraya

Padang, November 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : dr. Eldawaty, M.H.Kes. 1.
2. Anggota : Prof. Dr. Karnal E. M.Kes. A.P.C. 2.
3. Anggota : Rika Seprianti, M.Parm. Apt. 3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah 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 sebenarnya 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022

Yang membuat pernyataan



Akmal Agus Suhendra
NIM. 18086335

ABSTRAK

Akmal Agus Suhendra (2022) : Tinjauan Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian adalah banyaknya siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Ddiduga salah satu penyebabnya adalah status gizi yang tidakl baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 106 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*., Sampel penelitian berjumlah 53 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Status gizi dari dari 53 siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya, 8 orang (15,09%) siswa memiliki status gizi kategori gizi kurang, 35 orang (66,04%) siswa memiliki status gizi kategri gizi baik, 6 orang (11,32%) siswa memiliki status gizi kategori gizi lebih dan 4 orang (7,55%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 16,49 termasuk dalam status gizi kategori gizi baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya termasuk dalam status gizi kategri gizi baik.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Tinjauan Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua tercinta. Bapak (Rajiman), Ibu (Sukatmi), yang telah memberikan bantuan secara moril yaitu bimbingan, dorongan, motivasi serta do'a dan bantuan secara materil, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang,
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Zarwan, M. Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Eldawaty, MH. Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO dan Rika Sepriani, M. Farm. Apt, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya , yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Tata Usaha TU) Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
10. Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Teman-teman FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, November 2022

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Gizi.....	8
2. Status Gizi.....	23
3. Berat Badan.....	32
4. Tinggi Badan.....	34
B. Kerangka Konseptual.....	36
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 43
B. Pembahasan 44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 49
B. Saran..... 49

DAFTAR PUSTAKA..... 51

LAMPIRAN..... 54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecukupna Gizi yang dianjurkan per Orang per hari	14
2. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	22
3. Klasifikasi Status Gizi	31
4. Populasi Penelitian	39
5. Sampel Penelitian	40
6. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 -18 Tahun	41
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	37
2. Histogram Data Status Gizi Siswa	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Siswa.....	54
2. Tabel Standar Indek Masa Tubuh Menurut Umur Anak Umur 5-18 tahun Laki-laki	56
3. Tabel Standar Indek Masa Tubuh Menurut Umur Anak Umur 5-18 tahun Anak Perempuan tahun Laki-laki Data Kecepatan.....	59
4. Dokumentasi Penelitian.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan Pembangunan Nasional. Kualitas SDM agar meningkat maka harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan. Faktor yang mempengaruhi kualitas SDM diantaranya faktor kesehatan dan gizi, karena orang tidak akan dapat mengembangkan kemampuannya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal. Faktor kesehatan tentu tidak terlepas dari makanan yang dikonsumsi dari makanan tersebut diperoleh berbagai zat gizi yang menunjang kesehatan. Salah satu tolak ukur untuk mengetahui kesehatan yaitu dengan mengetahui status gizi tersebut. Gizi menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan dan pertumbuhan jasmani anak, oleh karena itu untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat diperlukan asupan gizi yang cukup sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) RI No 28 Tahun 2019, pasal 1 dan 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah :

- (1) Suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat.
- (2) AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral.

Berdasarkan uraian di atas, maka angka kecukupan gizi (AKG) merupakan suatu nilai yang digunakan untuk menentukan jumlah zat gizi

tertentu yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Dimana angka kecukupan gizi (AKG) meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Dengan demikian untuk mendapatkan status gizi yang baik tentunya harus didukung oleh asupa gizi yang baik sesuai dengan angka kecukupan gizi.

Status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Menurut Mutohir (2014:92) “Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain”. Menurut Edwarsyah (2012:57) “Status gizi sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. 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.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, tidak bergairah. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Menurut Eldawaty

(2020:22) Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : “(1) Penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan”. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak antara lain : Tingkat pendidikan, pengetahuan, keterampilan keluarga tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan.

Keadaan gizi kurang dapat ditemukan pada setiap kelompok masyarakat. Pada hakikatnya keadaan gizi kurang dapat dilihat sebagai suatu proses kurang asupan makanan ketika kebutuhan normal terhadap satu atau beberapa zat gizi tidak terpenuhi. Anak sekolah yang kekurangan gizi disebabkan oleh kekurangan gizi pada masa balita dan kurangnya konsumsi gizi yang seimbang dalam makanannya sehari-hari sehingga tidak adanya pencapaian pertumbuhan yang sempurna pada masa berikutnya.

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan generasi penerus bangsa yang dapat membawa perubahan bagi bangsa dan negara. Mereka merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah kurang gizi. Rendahnya status gizi anak-anak sekolah akan berdampak negatif pada peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Menurut Eldawaty (2020:22) “Anak merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan penyakit. Anak dengan kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa pemenuhan gizi seimbang memiliki berbagai manfaat yang sangat baik bagi anak, bukan hanya peran sebagai pembentukan fisik yang ideal saja tetapi juga memberikan sumber tenaga sebagai penunjang aktifitas anak. Sebagai contoh pada anak yang mengalami kekurangan gizi akan terlihat lemas, kurang bersemangat dan pasif, tentunya hal ini dapat mengganggu kegiatan belajar anak sehingga pembelajaran tidak dapat berjalan secara maksimal. Selain itu gizi yang seimbang akan meningkatkan kecerdasan anak. Dengan cerdasnya anak tentunya akan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan terhadap siswa dan siswi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya pada hari Kamis tanggal 7 Juli 2022. yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), penulis melihat banyaknya siswa dan siswi yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya, selain itu sewaktu mereka melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), dilapangan, mereka dalam melakukan olahraga tampak keletihan seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, serta ada beberapa orang siswa yang hanya beberapa menit saja melakukan aktivitas olahraga, kemudian mereka istirahat dan duduk. Permasalahan ini didapatkan berdasarkan observasi yang telah pengamat lakukan pada siswa kelas III, IV, V, dan VI. Namun belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Ada dugaan hal ini disebabkan oleh, status gizi, tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik.

Status gizi yang baik mempengaruhi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Hal ini disebabkan karena status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. 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.

Tingkat kebugaran jasmani mempengaruhi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas.

Kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik mempengaruhi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), dilapangan, karena dengan kebiasaannya tersebut mereka akan memiliki fisik yang baik. Sarana dan prasarana mempengaruhi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), kelengkapan sarana dan prasarana mutlak disediakan. Untuk menciptakan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berkualitas diperlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga.

Kondisi fisik sangat berperan penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) karena dalam pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini dibutuhkan kondisi fisik yang prima selama pembelajaran dilapangan, apabila siswa tidak memiliki kondisi fisik yang bagus terjadinya suatu kelelahan, capek, kurang bersemangat.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Tingkat kebugaran jasmani
3. Kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik
4. Sarana dan prasarana
5. Kondisi fisik yang tidak sehat

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada : Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :
Bagaimanakah status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui : Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi sekolah.
3. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya asupan gizi bagi anak yang sangat menunjang dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
4. Siswa, sebagai gambaran keadaan yang sebenarnya tentang status gizi yang dimiliki.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Departemen, sebagai file di Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
7. Peneliti lain, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian