

**TINJAUAN PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI SISWI SMAN 4
KOTA BUKITTINGGI PROVINSI SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ADITYA AFDAL
NIM. 19086072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMAN 4
Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat**

**Nama : Aditya Afdal
NIM : 19086072/ 2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

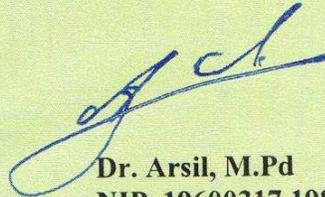
Padang, Agustus 2023

**Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002**

**Disetujui
Pembimbing**



**Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aditya Afdal
NIM : 19086072/ 2019

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 Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi
Provinsi Sumatera Barat

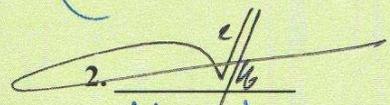
Padang, Agustus 2023

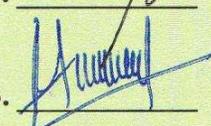
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Dr. Andre Igoresky, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat”** 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 kepustakaan.
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, September 2023
Yang membuat pernyataan



Aditya Afdal
NIM. 19086072

ABSTRAK

Aditya Afdal. 2023. “Tinjauan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat”

Masalah dalam penelitian belum diketahui siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi tentang ilmu gizi dan status gizinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan siswi tentang ilmu gizi dan mengetahui status gizi siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi.

Populasi penelitian adalah siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi sebanyak 184 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga di dapat sampel sebanyak 34 orang. Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dengan pengisian angket yang disebarakan kepada siswi selaku responden. Teknik pengumpulan data adalah dengan melakukan tes dan pengukuran tentang tinggi dan berat badan, serta membuat dan memberikan berkas angket kepada siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat yang terpilih menjadi sampel penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan 1).Tingkat pengetahuan gizi siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi 8 orang (23,52%) kategori baik, 19 orang (55,88%) kategori cukup, 7 orang (20,58%) kategori kurang baik, rata-rata pengetahuan gizi 54,97% tergolong pada klasifikasi CUKUP. 2).Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi memiliki status gizi ideal 1 orang (2,94%), kelebihan gizi sebanyak 20 orang (58,82%), kekurangan gizi 13 orang (38,24%). Sebagian besar lebih 58,82% siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi kelebihan gizi.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi dan Status Gizi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat”**. Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Genefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr.arsil, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dr. Andre Igoresky S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan wawasan serta motivasi kepada penulis.
7. Kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda beserta adik-adik yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Para sahabat dan teman dekat yang telah membantu, memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi, serta rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

angkatan 2019 yang senantiasa memberikan semangat, bantuan dan masukan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kontributor guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat terealisasi dengan baik dan lancar.

Padang, Juni 2023

Penulis

Aditya Afdal

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	0
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Konseptual	44
D. Pertanyaan Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Waktu dan Tempat Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	48
D. Jenis dan Sumber Data	50
E. Defenisi Operasional.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Instrumen Penelitian.....	52
H. Teknik Analisa Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori IMT/U	10
Tabel 2. 2 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18	15
Tabel 2. 3 Bahan makanan sumber lemak	20
Tabel 2. 4 Bahan makanan sumber dan fungsi mineral	24
Tabel 2. 5 Akibat kekurangan cairan	27
Tabel 2. 6 Rumus untuk Menaksir Nilai BMR	29
Tabel 2. 7 Menaksir Pengeluaran Energi Untuk Suatu Aktivitas Fisik	30
Tabel 3. 1 Populasi penelitian	48
Tabel 3. 2 Sampel penelitian	50
Tabel 3. 3 Kriteria Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Persentase Skor	53
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat	55
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berat dan Tinggi Ideal Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pangan B2SA	10
Gambar 2. 2 Karbohidrat	18
Gambar 2. 3 Lemak.....	19
Gambar 2. 4 Protein	20
Gambar 2. 5 Vitamin.....	22
Gambar 2. 6 Mineral	23
Gambar 2. 7 Air.....	26
Gambar 2. 8 Kerangka Konseptual	44
Gambar 3. 1 Bagan Desain Penelitian.....	47
Gambar 4. 1 Histogram Pengetahuan Gizi Siswi SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat.....	56
Gambar 4. 2 Distribusi Frekuensi Berat Badan	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Melalui pendidikan juga, bangsa ini dapat berkembang menjadi bangsa yang bermartabat dan maju diberbagai bidang baik dalam kancah nasional maupun internasional, meningkatkan kualitas generasi bangsa, mendidik kepribadian dan karakter peserta didik, serta menumbuh kembangkan potensi- potensi bawaan, baik jasmani maupun rohani, agar sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan.

Hal ini sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat berbagai macam fungsi dan tujuan dari pendidikan, diantaranya ialah untuk mencerdaskan

kehidupan bangsa serta membentuk manusia yang sehat baik jasmani maupun rohaninya. Untuk mewujudkan itu semua, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah pengetahuan gizi siswa.

Kegiatan pembelajaran di sekolah yang diikuti oleh peserta didik dalam satu hari cukup banyak. Mereka bisa mengikuti tiga hingga empat mata pelajaran dalam sehari. Apalagi untuk siswa tingkat SMA yang dalam satu jam mata pelajarannya terdiri dari 45 menit, maka dibutuhkan suatu konsentrasi untuk dapat mengikuti setiap mata pelajaran terutama pada saat mereka mengikuti mata pelajaran Penjasorkes yang membutuhkan tenaga lebih dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, maka para siswi harus mendapatkan kecukupan akan gizi dengan baik. Apabila kecukupan gizi terpenuhi, maka siswi dapat mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapainya suatu tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Tubuh harus memperoleh kecukupan gizi yang baik, bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien, maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Namun apabila zat-zat gizi didalam tubuh tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak serta perilaku yang pada akhirnya akan berdampak buruk terhadap gizi seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gizi ini sangat dibutuhkan oleh setiap orang terutama bagi mereka yang sedang menjalankan suatu pendidikan seperti siswa sekolah menengah atas (SMA) yang menginginkan agar dalam

mengikuti proses pembelajaran tetap bersemangat dan berkonsentrasi, tetap sehat meskipun banyak melakukan kegiatan disekolah maupun menginginkan pencapaian prestasitinggi baik di bidang akademik maupun non akademik, yaitu dengan mempertahankan gizi mereka dalam keadaan baik.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setiap siswi harus memiliki gizi yang baik. Dengan status gizi yang baik, mereka dapat mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan mereka yang terlihat pada saat siswi bersemangat dan berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, tidak mudah lelah dan mengantuk dalam dalam mengikuti setiap aktivitas pembelajaran. Selain itu gizi yang baik dibutuhkan untuk membantu pertumbuhan dan kecerdasan otak siswi yang terlihat dengan siswi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik yang dibuktikan dengan memiliki berat badan yang ideal serta siswi dapat berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik.

Seorang siswi dengan pengetahuan gizi yang memadai akan pandai memilih makan makanan yang baik untuk dikonsumsi dan mempertimbangkan zat gizinya dengan tidak membeli jajan ataupun makanan sembarangan yang ada di lingkungan sekolah, mengerti akan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukannya dengan artian bahwa siswi tersebut mengonsumsi makanan sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya dan menjaga pola hidup sehat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi yang memadai sangat penting bagi setiap siswi. Siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang

memadai akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizinya.

Namun yang terjadi, sebagian besar siswi hanya memiliki sedikit pengetahuan tentang gizi, mereka cenderung tidak memikirkan bahwa apa yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, kurang menjaga kesehatan, memakan makanan sembarangan dan lain sebagainya yang pada akhirnya status gizi mereka akan kurang baik ataupun buruk. Dan ini hampir terjadi pada setiap siswi yang ada di sebagian sekolah termasuk sekolah yang ada di daerah Kota Bukittinggi yaitu SMA Negeri 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan pembahasan diatas dan hasil observasi yang penulis lakukan terhadap siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Bukittinggi, siswi kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes karena kegiatan belajarnya lebih banyak kegiatan fisik, tidak sedikit dari mereka yang duduk-duduk seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran berlangsung, bermalas-malasan melakukan aktivitas olahraga dan tidak sedikit pula terlihat ada siswi yang mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran. Dan ini hampir terjadi di setiap mereka mengikuti jam pelajaran Penjasorkes dan siswi yang sering mengalami ataupun melakukan hal tersebut kebanyakan dari siswa putri. Selain itu, banyak diantara mereka setelah sampai di sekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan sehat. Hal ini tampak pada kondisi fisiknya yang kurang seimbang, terlihat dari postur tubuh siswi dimana tidak ada keseimbangan antaraberat badan dan tinggi badan sehingga postur tubuhnya terlihat tidak ideal,

sehingga tubuh mereka dalam keadaan kurus ataupun terlihat gemuk. Hal ini tentu mempengaruhi kemampuan fisik mereka. Perilaku yang kurang sehat itu dimungkinkan oleh rendahnya pengetahuan siswi tentang gizi dan makanan sehat serta minimnya pemberian pengetahuan gizi kepada siswi melalui pelajaran Penjasorkes maupun IPA.

Berdasarkan beberapa kenyataan di atas maka penulis ingin meneliti mengenai “Tinjauan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswi tentang gizi
2. Status gizi yang dimiliki siswi
3. Status sosial ekonomi orang tua siswi
4. Makanan yang dikonsumsi siswi
5. Tingkat Kesehatan yang dimiliki siswi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dengan mengingat dana dan waktu yang terbatas, maka penulis membatasi variabel yang

diteliti pada penelitian ini adalah :

1. Status gizi yang meliputi tinggi dan berat badan siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi
2. Pengetahuan siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi tentang karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, makanan sehat, dan makanan jajanan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini pada :

1. Bagaimana status gizi siswi dilihat dari tinggi dan berat badan siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi?
2. Bagaimana pengetahuan siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi terkait dengan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, makanan sehat dan makanan jajanan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui status gizi siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi.
2. Mengetahui pengetahuan siswi SMAN 4 Kota Bukittinggi siswi yang berkaitan dengan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, makanan sehat dan makanan jajanan.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi.
2. Bagi guru penjas, sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi para siswa
3. Bagi siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya status selalu memperhatikan keadaan gizinya agar dalam keadaan baik/seimbang.
4. Bagi orang tua/wali murid, sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi.
5. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan untuk memperkaya literatur hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.