

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 SITIUNG
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjanah
Pendidikan*



Oleh :

ULIL AMRI SUGIYANTO

NIM. 19086265

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

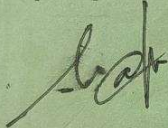
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung
Kabupaten Dharmasraya
Nama : Ulil Amri Sugiyanto
NIM : 19086265
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

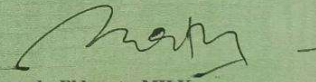
Padang, November 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga,

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Uhl Amri Sugiyanto
NIM : 19086265

**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 13 Sitiung Kabupaten
Dharmasraya**

Padang, November 2023

Tim Penguji

1. Ketua : dr. Eldawaty, MH.Kes
2. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
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 Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan contributor.
3. Didalam 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 dalam 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, November 2023

Yang membuat pernyataan

Ulil Amri Sugiyanto

NIM. 19086265

ABSTRAK

Ulil Amri Sugiyanto. 2023: Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung, Kabupaten Dharmasraya. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia mereka, dan ketika dilapangan banyak dari para siswa dan siswi terlihat kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahkan ada yang tidak kuat mengikuti jam pembelajaran sehingga mereka duduk dan istirahat di pingir lapangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi siswa.

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang melibatkan observasi langsung di siswa sekolah dasar negeri 13 sitiung kabupaten dharmasraya pada tanggal 9 Oktober 2022. Populasi pada penelitian ini berjumlah yang berjumlah 110 orang, yang terdiri dari 44 orang putra dan 66 putri. Sedangkan sampel dalam penelitian ini 55 dari populasi sebanyak 110 teknik pengambilanya sampel acak (random sampling). Alat stadiometer dan timbangan berat badan. Teknik dengan menimbang berat badan dan tinggi badan siswa.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata indeks masa tubuh (IMT) siswa adalah 17,01, dengan variasi dari kurang gizi hingga obesitas. Dari 55 10,9% katagori gizi buruk, 9% mengalami kurang gizi, 54,54% memiliki status gizi baik, 10,9% mengalami kelebihan gizi, dan 14,54% masuk dalam kategori obesitas. Kesimpulannya, sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, namun perlu perhatian khusus terhadap siswa dengan status gizi kurang dan obesitas untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci: Tinjauan Status Gizi, siswa

Kata Pengantar

Alhamdulillahirabillah dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melakukan penelitian dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat saran, bimbingan, bantuan, serta arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam menyelesaikan proposal penelitian
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyelesaikan proposal penelitian.
4. Ibu Dr. Eldawaty, MH.Kes. selaku Pembimbing yang telah memberikan perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak penguji 1 Drs. Ali Umar, M.Kes. dan Ibu penguji 2 Hilmainur Syampurma, S. Pd, M.Pd, AIFMO-P yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.
6. Guru-guru dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung, Kabupaten Dharmasraya yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
7. Teristimewa kepada kedua Orang tua Tercinta, Ayahanda Sugiyanto Ibunda Rosilah, Serta Adinda Anisa Rahmadh Sugiyanto yang telah memberikan bantuan baik secara moral maupun material dalam menyelesaikan studi S1
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga 19 dan seluruh pihak yang telah memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini ditulis dengan berpedoman kepada buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi FIK Universitas Negeri Padang. Namun dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga saran, bimbingan, arahan dan masukan yang diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Padang, 6 September 2023

Uli Amri Sugiyanto
NIM.19086265

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori	7
B. Berat Badan.....	43
C. Tinggi Badan.....	45
D. Indeks Massa Tubuh (IMT)	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel.....	50
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data	53
F. Teknik analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Table 1. Kecukupan Gizi yang dianjurkan per Orang per hari.....	17
Table 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	26
Table 3. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	40
Table 4. Klasifikasi Status Gizi	49
Table 5. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	49
Table 6. Populasi Penelitian	51
Table 7. Sampel Penelitian	52
Table 8. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 -18 Tahun	54
Table 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa.....	55
Table 10. Histogram Status Gizi Siswa.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Foto Bersama Guru dan Siswa	82
Gambar 2. Alat Stadiometer.	83
Gambar 3. Timbangan Berat Badan.....	83
Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Perempuan	84
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Laki-Laki	84
Gambar 6. Pengukuran Tinggi Badan Siswa Laki-Laki	85
Gambar 7. Menimbang Berat Badan Siswa Perempuan	85
Gambar 8. Menimbang Berat Badan Siswa Laki-Laki.....	86
Gambar 9. Menimbang Berat Badan Siswa Laki-Laki.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Status Gizi	67
Lampiran 2. Staandar IMT Laki-Laki Umur 5-18 Tahun	70
Lampiran 3. Standar IMT Perempuan Umur 5-18 Tahun	75
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia. salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia supaya terciptanya pembangunan kesehatan yang adil dan merata, yang mengupayakan supaya rakyat berada pada keadaan sehat secara optimal, baik fisik, mental, dan sosial serta mampu sebagai generasi yang produktif. Pencapaian pembangunan kesehatan dinilai dengan kesehatan warga . Kesehatan digambarkan dengan situasi mortalitas, morbiditas, serta status gizi rakyat. Ketidakseimbangan gizi bisa menurunkan kualitas sumber daya manusia. Gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia berkualitas yaitu sehat, cerdas serta memiliki fisik yang tangguh dan produktif. berdasarkan UU no. 7 tahun 2023 tentang Kesehatan, yang dimaksud kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang buat hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pengertian ini memberikan makna, bahwa keadaan sehat akan memungkinkan setiap orang hidup sejahtera. Kesehatan artinya salah satu unsur bagi kesejahteraan manusia. oleh sebab itu, kesehatan harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita dan martabat manusia.

Secara teori gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi pada jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, menggunakan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi

makanan, kebersihan, kegiatan fisik serta berat badan ideal. Gizi seimbang sangat krusial buat pertumbuhan serta perkembangan bagi bayi, anak dan remaja serta bagi dewasa dan lansia buat menjaga tubuh tetap sehat. Terpenuhi gizi secara seimbang berarti asupan gizi yang diterima tubuh sebanding dengan zat gizi yang dipergunakan oleh tubuh sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja semakin tinggi serta terlindung dari penyakit kronis serta kematian dini (Kemenkes, 2014).

Faktor penyebab terjadinya problem gizi, baik persoalan gizi lebih atau persoalan gizi kurang merupakan ketidak seimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi oleh kebutuhan tubuh dan adanya penyakit infeksi seperti diare, serta kurang darah. Gizi kurang ditimbulkan oleh asupan gizi pada bawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih ditimbulkan oleh asupan gizi melebihi kecukupan yang sudah dianjurkan serta tidak diimbangi dengan kegiatan fisik yang relatif cukup (Supariasa, 2014).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019, Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah sebuah nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari oleh hampir semua orang dengan karakteristik tertentu seperti umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, agar dapat hidup sehat. AKG digunakan dalam menentukan tingkat konsumsi yang mencakup kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, untuk memperoleh status gizi yang baik, seseorang perlu memenuhi kebutuhan gizinya sesuai dengan AKG yang telah ditetapkan.

Status gizi merupakan gambaran satu aspek atau lebih dari nutrisi seorang individu dalam suatu variabel Hadi(Dalam Eldawaty, 2020). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu Supariasa (Dalam Eldawaty, 2020).

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi menggambarkan kondisi kesehatan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi zat makanan dalam jangka waktu yang lama, termasuk kesesuaian antara zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh serta kemampuan tubuh dalam memanfaatkan dan menyerap zat gizi tersebut.

Menurut Supariasa, dkk (2016), status gizi dipengaruhi oleh faktor eksternal, serta faktor internal. Faktor eksternal seperti kemiskinan dan kurangnya pendidikan gizi dapat mempengaruhi daya beli dan pengetahuan tentang nutrisi. Pekerjaan juga dapat mempengaruhi waktu yang tersedia untuk mempersiapkan makanan sehat, terutama bagi ibu-ibu yang juga harus mengurus keluarga. Budaya juga dapat mempengaruhi kebiasaan dan pola makan yang dianut. Faktor internal seperti usia dan kondisi fisik, termasuk infeksi, dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang sangat kompleks dan meliputi berbagai aspek, seperti makanan yang dikonsumsi, kebiasaan makan, selera makan, keterbatasan ekonomi, sanitasi makanan, dan pengetahuan gizi.

Berdasarkan observasi langsung terhadap peserta didik Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya pada hari senin tanggal 9 oktober 2022. masih banyak siswa seperti pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga serta Kesehatan berlangsung, masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia mereka, dan ketika dilapangan banyak dari para siswa dan siswi terlihat kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahkan ada yang tidak kuat mengikuti jam pembelajaran sehingga mereka duduk dan istirahat di pingir lapangan. Belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tadi. terdapat dugaan hal ini ditimbulkan oleh, status gizi, tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan peserta didik ketika melakukan kegiatan fisik, sarana serta prasarana, kondisi fisik.

Siswa dan siswi Sekolah Dasar 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah aset sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa sehingga perlu di perhatikan, kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi peran pengetahuan orang tua murid tentang zat gizi dari makanan yang dikonsumsi anaknya juga turut mendukung. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis uraikan diatas,maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Status Gizi
- 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
- 3) Kondisi fisik yang tidak sehat

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah terhadap tinjauan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas,maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :
Bagaimanakah status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: Untuk mengetahui status gizi siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bagi Penulis, Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 2) Bagi pihak sekolah, Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan status gizi siswa.
- 3) Bagi guru, Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Penjasorkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi para siswa.
- 4) Bagi siswa, dengan mengetahui tingkat status gizinya, siswa dapat terdorong untuk menjaga pola makan dengan gizi yang seimbang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
- 5) Bagi penulis selanjutnya, penelitian ini bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang terkait serta dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian yang sejenis tentang tinjauan status gizi dalam ruang lingkup yang lebih luas.