

**STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01
MUARO PINGAI KECAMATAN JUNJUNG SIRIH
KABUPATEN SOLOK**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
IRFAN PURNAMA
NIM : 20086212**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

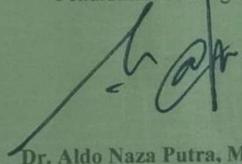
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro
Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok
Nama : Irfan Purnama
NIM : 20086212
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 April 2024

Disetujui oleh :

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Hilmainar Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P
NIP. 198805292015042001

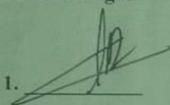
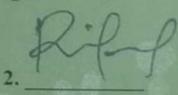
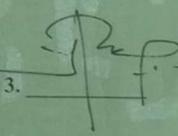
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai
Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok
Nama : Irfan Purnama
NIM : 20086212
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P	1. 
2. Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, 22 April 2024
Yang membuat pernyataan



Irfan Purnama
NIM. 20086212

ABSTRAK

Irfan Purnama. 2024 : “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok”.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok, serta banyaknya siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak seimbang, dimana hal ini diduga di sebabkan oleh status gizi yang tidak sesuai dengan usianya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SDN 01 Muaro Pingai berjumlah 143 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 42 orang. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan perhitungan menggunakan perhitungan indeks massa tubuh menurut umur pada anak usia 5-18 tahun. Data yang diperoleh dengan perhitungan Persentase.

Hasil penelitian menunjukkan Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok dengan kategori sangat kurus sebanyak 3 orang (7.14%), Kategori Kurus sebanyak 21 orang (50%), kategori normal sebanyak 13 orang (30.95%), kategori gemuk sebanyak 3 orang (7.14%) dan kategori obesitas sebanyak 2 orang (4.77%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi Siswa dan Siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok sebagian besar berada pada kategori “Kurus”.

Kata kunci: Status Gizi dan Siswa

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok”**. Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhentihenti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan

- bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd.,AIFMO-P sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
 5. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.,AIFO dan Dr. Rika Sepriani, M.Farm.,Apt sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
 6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
 7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Irfan Purnama dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. BatasanMasalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Gizi.....	9
B. Status Gizi	20
C. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	23
D. Kerangka Konseptual	25
E. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27

B. Tempat dan waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	30
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

1. Tabel Populasi Penelitian	28
2. Tabel Sampel Penelitian	29
3. Tabel Status Gizi anak umur 5-18 tahun berdasarkan IMT/U.....	31
4. Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	34
5. Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri.....	36
6. Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri	38

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	25
2. Pengukuran berat badan.....	32
3. Pengukuran tinggi badan	33
4. Diagram Frekuensi Absolut Dan Relatif Status Gizi Siswa Putra.....	36
5. Diagram Frekuensi Absolut Dan Relatif Status Gizi Siswa Putri	37
6. Diagram Frekuensi Absolut Dan Relatif Status Gizi Siswa Putra Dan Putri	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian.....	48
2. Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal Pelayanan Satu Pintu	49
3. Surat Keterangan Selesai Penelitian	50
4. Surat Keterangan Pengujian Balai Sertifikasi Dan Mutu Barang.....	51
5. Data Penelitian.....	52
6. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).....	55
7. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan gizi adalah masalah kesehatan masyarakat terutama anak – anak di usia sekolah dasar, tetapi penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, akan tetapi masyarakat harus diberikan pendekatan secara langsung terhadap kualitas dan kuantitas makanan yang mereka konsumsi berdasarkan kandungan zat gizi pada setiap jenis makanan yang mereka konsumisi.

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang salah satunya pembangunan di bidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, sementara itu dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 42 tahun 2013 tentang gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi menjelaskan :

“(a) Bahwa meningkatnya 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 Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif di perlukan 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 di maksud pada huruf a, b, dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dengan peraturan presiden”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak anak umumnya.

Pada saat ini gizi anak Indonesia dalam pandangan Jee Hyun Rah, MS, Ph.D., OIC Deputy Representative UNICEF menilai Indonesia saat ini sedang mengalami beban rangkap tiga tentang nutrisi, yang menggambarkan situasi berbagai bentuk malnutrisi termasuk stunting atau kekurangan gizi mikro serta kelebihan berat badan atau obesitas pada usia anak-anak.

Dalam pandangan Airin Roshita, Ph.D., Nutrition Specialist UNICEF menjelaskan terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah dasar karena dipengaruhi oleh asupan makanan siswa yang banyak sekali mengkonsumsi makanan tidak sehat dalam frekuensi yang sangat sering dengan jumlah yang sangat banyak. Bahkan data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan konsumsi lebih dari satu kali perhari pada anak-anak usia 5-9 tahun untuk makanan manis, minuman manis, kemudian makanan asin dan makanan tinggi lemak, bahkan mie instan itu sangat tinggi. ada 1 dari setiap 10 anak-anak kita ini mengkonsumsi mie instan lebih dari satu kali. Jadi bisa 2-3 kali sehari.

Sementara konsumsi makanan sehat bagi anak seperti buah dan sayur itu direkomendasikan setidaknya 5 porsi setiap hari. Tapi ternyata hanya 3% dari anak-anak kita yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan porsi yang direkomendasikan. Bahkan 17% dari anak-anak kita ini tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari,” .

Perbaikan gizi perlu di tanamkan pada siswa agar mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Semakin baik makanan dan bernilai gizi yang tinggi yang di konsumsi dan masuk ke dalam tubuh seseorang anak tentunya dapat mempengaruhi kesehatan, dan kebugaran, begitu pula sebaliknya anak yang mengalami kekurangan gizi mengalami gangguan pertumbuhan.

Dari uraian di atas, maka dapat di katakan bahwa gizi dapat berperan dalam memperoleh kebugaran yang baik pada seseorang anak untuk melakukan aktivitas sehari hari. Faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makanan sehari hari. Bagi anak anak ataupun siswa dalam masa tumbuh dan berkembang status gizi yang baik di butuhkan untuk peningkatan kualitas diri, baik itu prestasi belajar dan aktivitas lainnya seperti penyerapan materi pembelajaran di sekolah dan juga aktifitas fisik seperti bermain dan berolahraga. Selain dari hal tersebut, pengaturan makanan yang di konsumsi oleh seorang anak juga di pengaruhi oleh orang tua dan juga pola asuh orang tua itu sendiri. Karena asupan makanan yang di konsumsi anak di atur oleh orang tuanya sendiri.

Didalam Jurnal yang di tulis oleh Edwarsyah dkk (2023:99) “Kekurangan gizi pada usia muda juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Gizi remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan.”.

Berdasarkan kutipan diatas untuk membudayakan hidup prilaku sehat bagi anak-anak sejak usia dini, maka di sekolah dasar dilaksanakan pembelajaran penjasorkes, kondisi ideal yang diharapkan ditampilkan siswa adalah tingginya kemauan mereka untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, jika perlu hidup sehat ini telah dilaksanakan secara baik tentu mereka dapat memiliki kondisi kesehatan yang optimal.

Manusia harus melakukan proses proses metabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat zat gizi yang seimbang untuk di konsumsi setiap harinya. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang.

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. Status gizi optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang di gunakan 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 di butuhkan.

Selain itu status ekonomi juga sangat berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi seorang anak tersebut. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas pangan yang di konsumsi. Rendahnya pendapatan merupakan salah satu sebab rendahnya konsumsi pangan dan gizi serta buruknya status gizi. Selain itu, status juga mempengaruhi kesehatan anak sehingga mempengaruhi kehidupan sehari hari anak tersebut. Anak anak sebagai bagian dari masyarakat pun tidak luput dari fenomena kekurangan gizi, padahal kekurangan gizi akan menjadi penyebab utama utama rendahnya kualitas sumber daya manusia apabila tidak segera di atasi.

Berdasarkan Observasi yang peneliti lakukan di Sekolah dasar negeri 01 Muaro Pingai peneliti melihat secara kasat mata banyak siswa yang memiliki postur tubuh yang kurang seimbang antara tinggi badan dan berat badan , ada yang kurus bahkan ada yang obesitas. Akibatnya para siswa yang memiliki postur kurang ideal tampak kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjas terutama pada gerak seperti lari, rolling, lompat dll. Hal ini diduga dipengaruhi status gizi siswa tersebut. Selain itu dari pola makan siswa sering jajan makanan yang tidak sehat, banyak siswa yang tidak membiasakan membawa bekal dari rumah dan tidak sarapan di pagi hari dikarenakan juga oleh pengetahuan orang tua yang kurang terhadap gizi anak, sebagian anak yang membawa bekal dari rumah pun rata-rata hanya seperti nasi,mi instan, dan gorengan tanpa adanya

sayur atau buah di dalam bekal tersebut. Menurut salah satu guru yang peneliti wawancarai, pada saat kegiatan pembelajaran pun masih banyak siswa yang kurang bersemangat, ada yang mengantuk, kurang konsentrasi dalam proses pembelajaran di sekolah sehingga dapat berdampak buruk dalam hasil pembelajarannya.

Status gizi sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak yang secara langsung akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan kecerdasan anak, Maka penelitian ini sangatlah penting dilakukan terhadap siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kabupaten Solok. Dengan Penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya:

1. Pola Makan
2. Faktor ekonomi
3. Aktivitas, dll
4. Kurangnya pengetahuan orangtua tentang gizi yang baik
5. Belum pernah diadakan penelitian tentang status gizi di Sekolah dasar negeri 01 Muaro pingai.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan pengetahuan peneliti, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muaro Pingai Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.
2. Bagi sekolah : hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dan informasi dan bahan pertimbangan bagi sekolah untuk melakukan peningkatan atau perbaikan gizi terhadap peserta didiknya.

3. Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
4. Bagi Peserta Didik: Hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih memperhatikan dan mengetahui status gizi mereka.
5. Bagi orang tua : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan orangtua lebih memperhatikan asupan gizi anak mereka dan lebih selektif dalam menyajikan makanan untuk anak mereka.
6. Bagi Peneliti: Menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, menambah ilmu pengetahuan, menambah keterampilan menjadi seorang guru PJOK, serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah atau praktek penelitian mahasiswa karena aplikasi dari penelitian ini mengarah pada sebuah penelitian tindakan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. GIZI

1. Pengertian gizi

Gizi merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan asupan makanan dan minuman yang diterima oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal. Gizi mencakup zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Menurut WHO gizi merupakan pilar utama dari kesehatan kesejahteraan sepanjang kehidupan. Gizi yang baik dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Kurang gizi atau kelebihan gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Penting untuk memperhatikan pola makan yang seimbang dan memastikan bahwa tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan. Untuk mencapai gizi yang seimbang, seseorang perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mencakup semua kelompok makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein nabati dan hewani, serta produk susu. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan porsi makan dan menghindari konsumsi makanan yang mengandung terlalu banyak gula, garam, dan lemak jenuh.