

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SMP N 10 SIJUNJUNG KENAGARIAN
SUNGAI LANSEK KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN
SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



OLEH :

HALIMAN BASIR

NIM. 14086307

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SMP N 10 Sijunjung
Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru
Kabupatea Sijunjung

Nama : Haliman Basir

BP/NIM : 2014/14086307

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Ketua Jurusan PO FIK UNP



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SMP N 10 Sijunjung
Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru
Kabupaten Sijunjung
Nama : Haliman Basir
BP/NIM : 2014/14086307
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

Sekretaris : Dr. Zalfendi, M.Kes

2. 

Anggota : Dra. Rosmanelli, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan saya, tugas akhir berupa skripsi dengan berjudul "Tinjauan Status Gizi Siswa SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dan dibantu oleh pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karyatulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018
Yang Membuat Pernyataan



Haliman Basir
NIM. 14086307

ABSTRAK

Haliman Basir (2018)

Status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung
Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan
Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi awal di SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Siswa di sekolah tersebut ada yang gemuk tapi pendek dan ada yang kurus namun dia tinggi, bahkan ada juga yang kurus dia pendek. Dilihat dari segi tingkat kesehatan melalui data awalnya dari sekolah bahwasannya pada saat pembelajaran dilakukan ada sebagian siswa yang lesu, menguap, dan mengantuk. Dari keadaan yang peneliti temukan dilapangan merupakan gambaran awal atau gejala-gejala awal yang peneliti temukan di sekolah tersebut. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebabnya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut. Dan hal ini bisa saja menyebabkan hasil belajar atau prestasi siswa akan menurun.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 390 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 siswa. Sampel ini diambil dengan menggunakan teknik *Propotional Stratified Random Sampling*. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah pengukuran yakni dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) siswa. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas kategori yaitu 2 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (2,66%), 9 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (12,00%), 53 orang termasuk dalam kategori normal (70,66%), 10 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (13,33%), dan 1 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (1,33 %). Dapat disimpulkan status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kaamang Baru Kabupaten Sijunjung berada dalam kategori normal dengan persentase (70,66%).

Kata Kunci: Status Gizi

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STATUS GIZI SISWA SMP N 10 SIJUNJUNG KENAGARIAN SUNGAI LANSEK KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN SIJUNJUNG”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masalah banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ayah dan Bunda tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus pembimbing yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan dan memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Zalfendi, M.Kes dan Dra. Rosmaneli, M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Untuk teman-teman yang senasib dan sepejuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

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, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Gizi	7
2. Pengertian Status Gizi	8

3. Zat-ZatMakanan Yang DiperlukanTubuh	10
4. GiziSeimbang	20
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi ..	22
B. KerangkaKonseptual	25
C. PertanyaanPenelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. JenisPenelitian.....	27
B. TempatdanWaktuPenelitian	27
C. PopulasidanSampel	27
D. DefenisiOperasional.....	29
E. JenisdanSumber data.....	29
F. TeknikPengumpulan Data.....	30
G. TeknikAnalisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Status Gizi Siswa Putra	32
C. Status Gizi Siswi Putri	33
D. Status Gizi Siswa Putra dan Putri	34
E. Pembahasan Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

1. Bahan Makanan Tinggi Hidrat Arang	12
2. Bahan Makanan Sumber Lemak	14
3. Bahan Makanan Kaya Protein	16
4. Akibat Kekurangan Cairan	20
5. Populasi Penelitian	28
6. Sampel Penelitian	29
7. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB Menurut IMT/U	30
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra.....	32
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	33
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 10 Sijunjung Kenagarian Sungai lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung	36

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra	35
3. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswi Putri.....	36
4. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	38
5. Menimbang Berat Badan Siswa Putra	59
6. Menimbang Berat Badan Siswi Putri.....	59
7. Mengukur Tinggi Badan Siswa Putra	60
8. Mengukur Tinggi Badan Siswi Putri	60
9. Foto bersama sampel dan guru penjasorkes.....	61

LAMPIRAN

1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak.....	43
2. Standar Indeks Status Gizi Anak Laki-laki dan Perempuan Umur 5-18 Tahun.....	44
3. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	54
4. Dokumentasi Penelitian	56
5. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	59
6. Surat Izin Penelitian Dari Kecamatan	60
7. Surat Balasan Penelitian Dari Sekolah.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah nikmat Allah SWT yang menjadi dasar dari segala nikmat dan kemampuan. Nikmat makan, minum, dan kemampuan gerak dan berpikir akan berkurang atau bahkan akan hilang bilamana kita tidak sehat. Sehat merupakan keadaan yang menggambarkan gaya/pola hidup seseorang. Pembinaan mutu sumber daya manusia harus mengacu pada pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization = WHO*) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan RI yang intinya mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan (Giriwijoyo H.Y.S.S, 2012:10).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sejahtera paripurna atau seutuhnya adalah, sejahtera jasmani, sejahtera rohani, dan sejahtera sosial. Kalau pun seseorang atau anak didik itu tidak sakit, tidak cacat, tapi ia belum bisa di sebut sehat kalau tidak sejahtera paripurna atau seutuhnya. Salah satu upaya pemerintah dalam dunia pendidikan untuk menyetatkan para peserta didik adalah dengan diwajibkan nya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Dengan adanya mata pelajaran penjasorkes diharapkan mampu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran

jasmani, berpikir kritis, dan stabilitas emosional. Kesehatan siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa nantinya.

Untuk bisa mendapatkan hidup yang sehat peserta didik perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Karena makanan merupakan kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh, jika tidak diasupi oleh makanan, maka tubuh tidak akan mempunyai energi untuk menjalankan aktivitas organ-organ di dalamnya. Makanan yang dikonsumsi hendaklah makanan yang mengandung unsur gizi, adapun unsur gizi yang diperlukan tubuh adalah: 1) karbohidrat atau zat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) vitamin, 5) mineral, 6) air. Ke enam unsur tersebut sangat diperlukan oleh tubuh, bagaikan satu kesatuan yang saling mendukung proses kerja tubuh dan organ-organ di dalamnya.

Dari penjelasan diatas, nampak jelas bahwa makanan yang dimakan atau dikonsumsi tidak hanya sekedar membuat kita kenyang, tapi juga ada nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Salah satu ranah untuk mewujudkan kehidupan yang sehat bagi siswa selain dari ranah pendidikan itu sendiri, mereka dapatkan dari keluarga mereka. Gizi yang seimbang akan membantu proses kelancaran dalam dunia pendidikan untuk menghasilkan para lulusan yang terbaik. Keseimbangan disini adalah kesamaan atau kesetaraan antara asupan gizi yang masuk dengan jumlah tenaga yang dikeluarkan. Dalam hal ini faktor keseimbangannya ditentukan oleh aktivitas sehari-hari. Karena, fungsi utama dari asupan gizi ini adalah untuk mengoptimalkan proses kerja

organ-organ tubuh dan untuk kelancaran dalam aktivitas kerja individu itu sendiri.

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Status gizi terdiri dari 2 unsur kata yaitu status dan gizi. Status adalah “kedudukan atau keadaan“, sementara itu gizi mempunyai arti “ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan“. Jadi, 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. Jadi, sangat jelas bahwa status gizi yang baik sangat di butuhkan oleh siswa bukan hanya untuk pertumbuhannya tapi juga untuk perkembangan otak mereka.

Gizi yang baik jelas tampak pada struktur fisik siswa yang seimbang antara Berat (BB) dan tinggi badan (TB), siswa nya aktif, jarang sakit-sakitan, dan prestasi siswa yang bagus. Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di SMP N 10 Sijunjung, ada sebagian siswa yang dalam proses pembelajarannya itu mereka malas-malasan, kepala nya bersandar ke meja seperti orang yang terkantuk. Dalam hal ini, selain Dari faktor ketertarikan siswa untuk belajar karena materi tidak menarik bagi siswa, bisa juga dipengaruhi oleh status gizi siswa itu sendiri. Selain itu, baik dan buruknya status gizi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: 1) pengetahuan

tentang status gizi, 2) tingkat ekonomi keluarga, 3) lingkungan tempat tinggal, 4) aktivitas sehari-hari.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa status gizi merupakan modal besar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, meningkatkan kreatifitas (pola pikir) salah satu contohnya adalah dalam kegiatan pembelajaran, pada saat belajar di ruang kelas peserta didik akan membutuhkan energi untuk berpikir, dan pada saat melakukan pembelajaran di luar kelas seperti mata pelajaran penjasorkes yang lebih dominan pada aktivitas fisik, sudah barang pasti akan membutuhkan energi yang banyak.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada SMPN 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek, Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung. Siswa di sekolah tersebut ada yang gemuk tapi pendek dan ada yang kurus namun dia tinggi, bahkan ada juga yang kurus dia pendek. Dilihat dari segi tingkat kesehatan melalui data awal nya dari sekolah bahwasannya pada saat pembelajaran dilakukan ada sebagian siswa yang lesu, menguap dan mengantuk. Dari keadaan yang peneliti temukan dilapangan merupakan gambaran awal atau gejala-gejala awal yang peneliti temukan di sekolah tersebut. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebab nya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut. Jika keadaan tersebut tidak ditanggulangi, hal ini bisa saja menyebabkan hasil belajar atau prestasi siswa akan menurun. Untuk itu, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Status Gizi Siswa SMP N 10 Sijunjung, Kenagarian Sungai Lansek, Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Pengetahuan tentang gizi
3. Kebiasaan makanan
4. Status ekonomi
5. Aktivitas sehari-hari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat waktu, dana, literatur, dan kemampuan peneliti maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi yaitu: “status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:”Bagaimanakah status gizi siswa SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa putra SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

2. Untuk mengetahui status gizi siswi putri SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.
3. Untuk mengetahui status gizi siswa/i SMP N 10 Sijunjung Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai pedoman untuk mengetahui dan meningkatkan gizi sehari-hari.
3. Guru penjasorkes, untuk mengetahui status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti bagi siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
4. Pihak sekolah sebagai gambaran tentang status gizi siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
5. Sebagai sumbangsih bahan bacaan di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.