

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH  
NEGERI 26 KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**HERI SEPTIAN**  
**NIM. 55967**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

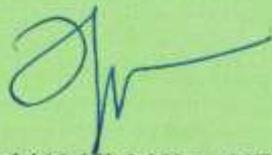
**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH  
NEGERI 26 KOTA PADANG**

Nama : Heri Septian  
NIM : 55967  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

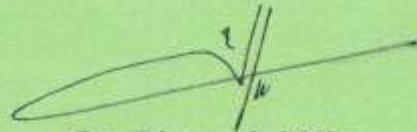
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO  
NIP : 19620520 198703 1002

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes  
NIP: 19591231 198803 1019

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP : 19611230 198803 1003

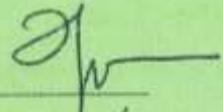
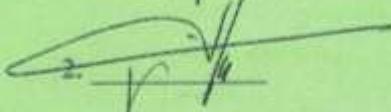
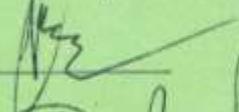
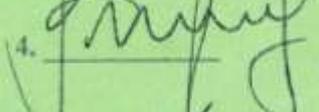
## HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertabankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VIII  
Sekolah Menengah Negeri 26 Kota Padang  
Nama : Heri Septian  
NIM : 55967  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

*Tim Penguji:*

	Nama	Tanda Tangan:
1. Ketua	: Dr. Hendri Neldi, M.KesAIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	5. 

## **ABSTRAK**

**Heri Septian, 2018:** Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyaknya siswa yang tidak bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Kota Padang. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMPN 26 Kota Padang sebanyak 757 orang. Teknik penarikan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling sehingga sampel berjumlah 26 orang. Sesuai dengan jenis penelitian, data yang diperoleh dianalisis dengan rumus persentase.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Negeri 26 Kota Padang maka peneliti dapat menarik kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar siswa kelas VIII Sekolah Menengah Negeri 26 Kota Padang memiliki status gizi pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan dengan persentase sebesar 50%.

## KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhana Wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Kota Padang, sesuai dengan rencana. Shalawat beriring salam disampaikan kepada nabi besar Muhammad *Sholallahu Alaihi Wassalam* yang telah membimbing umat manusia di dunia ini maju dengan teknologi dan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Dr. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku Pembimbing I.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes , Bapak Drs. Nirwandi, M. Pd, Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhana Wata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	6
1. Status Gizi .....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	7
3. Penilaian status gizi .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	10
C. Pertanyaan Penelitian .....	11
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	12
B. Populasi dan Sampel .....	12
C. Jenis dan Sumber Data .....	13
D. Definisi Operasional .....	13
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	13
F. Teknik Analisis Data.....	14
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Verifikasi Data .....	15
B. Deskripsi Data.....	15

C. Pembahasan .....	17
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	18
B. Saran.....	18
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>19</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penyelenggaraan upaya kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap manusia. Adanya kemampuan hidup sehat, merupakan syarat utama bagi tercapainya derajat kesehatan yang optimal, yang selanjutnya akan menghasilkan tenaga kerja yang efektif, anak usia sekolah yang mencakup kelompok masyarakat yang berusia 7 tahun sampai dengan 12 tahun, merupakan kelompok yang rawan, khususnya karena dalam proses pertumbuhan. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah.

Kesehatan pun perlu bagi siswa sekolah yang mana banyak melakukan aktifitas yang sangat menguras fisik dan mental, maka dari itulah pola perilaku hidup sehat pada siswa sangat penting diterapkan guna mencapai tingkat derajat kesehatan. Sesuai dengan UUD no 36 tahun 2009 pasal 79

- (1) kesehatan sekolah di selenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik agar dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.
- (2) Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lain.
- (3) Ketentuan mengenai kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (2) ditetapkan dengan peraturan pemerintah.

Sekolah menengah pertama merupakan lembaga pendidikan untuk menanamkan dasar-dasar pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotorik) untuk dikembangkan pada jenjang

pendidikan lebih tinggi, oleh karena itu di sekolah menengah pertama berpedoman kepada hasil penyempurnaan kurikulum penjasorkes yang terdiri dari 6 aspek yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (out door education) dari keenam aspek tersebut yang wajib dilaksanakan adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan uji diri, dan aktivitas ritmik, sementara aspek aquatic dilaksanakan bila disekitar sekolah sarana pendukung dan pendidikan luar kelas dapat dilakukan 2 kali setahun. Jumlah waktu yang dialokasikan untuk pembelajaran penjasorkes terbatas adalah 2 jam per minggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dan penilaian, maka guru diharapkan menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya pencapaian keseluruhan kompetensi didalam kurikulum (depdiknas 2003:7)".

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi.

Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi

ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak.

Kondisi idealnya siswa yang memiliki tubuh yang sehat dan gizi yang baik antara lain adalah berpenampilan rapi ke sekolah, memakai baju yang rapi dan bersih, kuku yang rapi, rambut yang ditata rapi, gigi yang bersih, tidak bau badan, kaus kaki dan sepatu yang bersih, selalu mengikuti pelajaran dengan ceria dan bersemangat, mempunyai sikap yang baik, dapat mengendalikan emosi dan absensi yang bagus setiap bulannya karena jarang sakit.

Namun menurut tinjauan penulis di lapangan status gizi pada sebagian siswa SMP Negeri 26 Kota Padang kemungkinan belum terwujud dengan baik, hal ini terlihat dari masih adanya siswa tidak bersemangat mengikuti pelajaran, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi siswa sekolah SMP Negeri 26 Kota Padang dengan harapan dapat diketahui keadaan sebenarnya di lapangan tentang keadaan status gizi siswa SMPN 26 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. status gizi
2. Perilaku hidup bersih, sehat
3. Kebiasaan di lingkungan sekolah
4. Penyuluhan kesehatan
5. Pengawasan sekolah

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan ruang lingkup masalah yang dikemukakan di atas tidak semua masalah akan diteliti mengingat keterbatasan penulis maka permasalahan dibatasi pada: Status Gizi Siswa

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi dan pembatasan masalah pada bagian terdahulu, maka pada bagian ini peneliti merumuskan masalah pada penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan status gizi siswa SMP Negeri 26 Kota Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah penelitian yang dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk: Mengetahui keadaan status gizi siswa SMP Negeri 26 Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah dilakukan penelitian lapangan nanti, maka penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Dinas Pendidikan Kota Padang sebagai bahan masukan untuk penatalaksanaan supervisi.
3. Sebagai bahan evaluasi bagi pihak sekolah untuk mengetahui perilaku hidup bersih, sehat dengan status gizi siswa SMP Negeri 26 Kota Padang.
4. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk peningkatan kualitas pelaksanaan UKS pada masa yang akan datang.
5. Bagi siswa sebagai bahan untuk melakukan evaluasi diri.