

**STUDI TENTANG GAMBARAN STATUS GIZI SEKOLAH
DASAR DI KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains Srata Satu (S1)*



Oleh
YOGA YOBELMA
NIM.14408

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : STUDI TENTANG GAMBARAN STATUS GIZI SEKOLAH
DASAR DI KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Nama : Yoga Yobelma

NIM/BP : 14408 / 2009

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
Nip. 19700512 19903 2 001

Menyetujui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Tentang Gambaran Status Gizi Sekolah Dasar di
Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Yoga Yobelma

NIM/BP : 14408 / 2009

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: dr. Pudia m. Indika. M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Hastria Effendi, M Farm. Apt	5. _____

Terima kasih Ibunda & Ayahanda ...

Perjalananku takkan berhenti sampai di sini...

Karena kutahu, matahari akan bersinar lagi.

Waktu demi waktu akan terus berputar.

Perjalanan ini akan kulanjutkan, karena masih luas samudera yang akan kusebrangi..

Untuk kakakku (Belia) dan adikku (Boni & Yetasya).

Ketulusan dan kasih sayang dari kalian membuatku terus bersemangat

Untuk menggapai cita-cita dan masa depan yang cerah..

***Untuk seseorang yang teristimewa dan aku sayangi (Afrina Fazira).
terimakasih engkau telah menemani dan memberikan semangat serta
kasih sayang yang tulus untuk meraih semua ini..***

***Semoga engkau selalu sabar dan tulus menemaniku sampai aku benar-
benar sukses dan mampu membahagiakan orangtua, keluarga, orang-
orang terdekatku dan pastinya kau bidadari di hatiku..***

Amiiinnnn...

***Untuk sahabat – sahabatku (Papa Alex, Mama Irma, Meme,
Chany, Diego, Edo, Nanda, dll).***

***Terimakasih kalian selalu setia menemaniku dalam suka dan
duka..***

Kalian yang terbaik...



Yoga Yobelma, S. S

ABSTRAK

Yoga Yobelma : Studi Tentang Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian melihat sikap siswa dalam melakukan aktivitas, dimana siswa seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dilapangan maupun dikelas, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar, siswa sering mengantuk dan siswa sering pingsan saat upacara bendera.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kapas. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposional sampling* yaitu Sekolah Dasar Negeri 23, Sekolah Dasar Negeri 01 dan Sekolah Dasar Negeri 10 Batang Kapas dan ditetapkan menjadi sampel berjumlah 48 orang. Alat pengumpulan data adalah tes antropometri gizi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian adalah: (1) tingkat status gizi siswa sekolah dasar 23 batang kapas tergolong kategori normal dengan rata-rata skor IMT 13,75. (2) tingkat status gizi siswa sekolah dasar 01 batang kapas tergolong kategori normal dengan rata-rata skor IMT 14,63. (3) tingkat status gizi siswa sekolah dasar 10 batang kapas tergolong kategori normal dengan rata-rata skor IMT 14,67.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul“ **Studi Tentang Gambaran Status Gizi Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**”. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Strata Satu (S1) pada program studi Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta serta kakak dan keluarga besarku yang telah memberikan kasih sayang, doa, semangat serta dukungan baik moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini dan ucapan terimakasih kepada Bapak Drs. DidinTohidin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik dan Ibuk Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes selaku pembimbing II dan yang telah memberikan bimbingan saran dan waktu kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.

selanjutnyaucapanterimahkasihtidaklupa pula penulisucapkankepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Bapak Drs. DidinTohidin, M.Kes, AIFO dan Bapak Rasyidin kam selaku sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

3. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji yaitu Bapak Drs.Hanif Badri, M.Pd, dr. Pudia, M.kes dan Ibuk Hastria Efendi, M. Farm, Apt yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi yang penulis ajukan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta teman-teman yang lain

Semoga bantuan,bimbingan dan petunjuk yang bapak / ibuk dan rekan-rekan berikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca sangat diharapkan. Akhirnya kata dengan kerendahan hati dan kekurangan yang ada, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan memberikan manfaat bagi pembaca.

Padang Agustus 2015

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
a. Status Gizi.	7
b. Factor yang mempengaruhi status gizi.....	11
c. Penyebab kekurangan gizi.....	14
d. Kecukupan zat gizi.....	14
B. Kerangka Konseptual	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Definisi Operasional.....	24

F. Instrument penelitian.....	25
G. TeknikAnalisa Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....
2. Sampel Penelitian.....
3. Distribusi frekuensi status gizi SD 23 Batang Kapas.. ..
4. Distribusi frekuensi status gizi SD 01 Batang Kapas
5. Distribusi frekuensi status gizi SD 10 Batang Kapas..... ..

DAFTAR GAMBAR

1. Histogram status gizi SD 23 Batang Kapas
2. Histogram status gizi SD 01 Batang Kapas
3. Histogram status gizi SD 10 Batang Kapas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket penelitian
2. Rekap data status gizi SD 23 Batang Kapas
3. Rekap data status gizi SD 01 Batang Kapas
4. Rekap data status gizi SD 10 Batang Kapas.
5. Data gambaran status gizi Rekap status gizi SD 23 Batang Kapas.
6. Data gambaran status gizi Rekap status gizi SD 01 Batang Kapas.
7. Data gambaran status gizi Rekap status gizi SD 10 Batang Kapas.
8. Dokumentasi Penelitian
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....
10. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....
11. Surat Keterangan Telah Melakukan penelitian.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam rangka pengembangan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI No 20 tahun 2003 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 dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendekatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi

menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan tempat penyelenggaraan pendidikan berjenjang dan berkesinambungan semenjak sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Sekolah dasar merupakan awal pembentukan dan pematangan segala potensi yang dimiliki anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui pendidikan di sekolah tersebut.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, memberi kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat.

Dan upaya peningkatan status gizi untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas pada hakikatnya harus dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa remaja, mengingat remaja merupakan calon orang tua, generasi penerus dan sebagai sumber daya pembangunan potensial. Remaja yang sehat akan tumbuh menjadi generasi yang tegar, pada akhirnya akan menjadi tenaga kerja yang handal dan berkualitas dengan kinerja yang tinggi.

Untuk dapat hidup sehat dan melakukan pekerjaan sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal. Anak usia remaja perlu dipantau keadaannya, karena anak tersebut sedang masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang, karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Semua aktifitas dapat dilakukan dengan baik jika anak mengonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang.

Dari uraian di atas status gizi sangat berperan untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu bagi setiap pelajar perlu mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi untuk keberhasilan study yang dilakukan. Berdasarkan teori dan kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa masyarakat sekolah pada umumnya masih belum mengerti dan memahami tentang status gizi yang diperlukan oleh tubuh. Menurut Khumadi (1994:6) status gizi adalah:

“status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu : gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan dalam status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan di atas, dijelaskan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengonsumsi

zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang. Berdasarkan observasi yang ditemukan di lapangan, bahwa siswa sekolah dasar di kecamatan batang kapas kabupaten pesisir selatan masih memiliki status gizi yang rendah. Hal ini dapat dilihat masih banyak siswa sekolah dasar di kecamatan batang kapas yang tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, pengalaman tentang gizi, ketersediaan pangan, aktivitas, kebiasaan makanan dan tingkat pendapatan serta faktor status ekonomi orang tua mereka yang lemah (dibawah standar) yang pada umumnya bermata pencarian sebagai petani, sehingga orang tua tidak mampu memenuhi, mencukupi dan mewujudkan kebutuhan gizi yang optimal untuk anak-anaknya terutama kebutuhan gizi yang diperlukan dalam masa pertumbuhan mereka, sehingga hal ini dipengaruhi cukup besar terhadap hasil belajar anak di sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di sekolah dasar di kecamatan batang kapas, peneliti melihat sikap siswa dalam melakukan aktivitas, dimana siswa seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dilapangan maupun dikelas, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar, siswa sering mengantuk dan siswa sering pingsan saat upacara bendera.

Oleh sebab itu muncul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Studi Tentang Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi siswa di sekolah dasar kecamatan batang kapas :

1. Status ekonomi
2. Kondisi lingkungan yang kurang baik
3. Rendahnya pengetahuan tentang gizi
4. Ketersediaan pangan yang tidak mencukupi
5. Aktivitas fisik
6. Kebiasaan makanan
7. Tingkat pendapatan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan dana serta literatur yang tersedia, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi hanya yang berkenaan dengan mengetahui gambaran status gizi siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat

dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimana gambaran status gizi siswa sekolah dasar di Kecamatan Batang Kapas?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui Keadaan status gizi siswa sekolah dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman tentang status gizi.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
4. Sebagai bahan bacaan dan literature (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Sunita (2004: 3) mengemukakan bahwa: Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal, dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan keadaan gizi kurang.

Menurut Supriasa (2001: 42) tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitive terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang cukup lama, berat

badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Berdasarkan keadaan yang telah dijelaskan di atas maka, untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh. Sunita (2001: 84-89) antara lain mengemukakan :

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas: (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki, wajah melemas, rambut pirang, dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa

karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Sebaliknya jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktivitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat mengakibatkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degenerative lainnya. Disamping karbohidrat, protein, dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin misalnya: vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara system respirasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lender, memelihara system syaraf, otot, jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, pergerakan dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Edwardsyah (2007: 106-109) antara lain menjelaskan :

“(1) kekurangan vitamin A menyebabkan kekurangan Xerophthalmia yang menyebabkan kebutaan dan timbulnya perubahan pada jaringan yang menjadi kering, keras dan sering terlihat bercak putih berbuih berbentuk segitiga pada selaput mata.(2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan system syaraf, kelemahan otot gangguan fungsi jantung dan system pernapasan, kerusakan pencernaan. (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, panggul menjadi kecil dan sempit”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa vitamin sebagian dari unsure gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik, status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh dalam hal ini Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 6) mengemukakan:

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%) tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum

dapat dikatakan makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang”.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor yang mempengaruhi status gizi yang tergantung dari kebiasaan makanan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Keadaan ekonomi yang menghimpit menjadikan seseorang mempunyai beban mental yang berat sehingga menyebabkan kebiasaan makan seseorang kadang-kadang turun dan naik begitu juga dengan masalah-masalah lainnya. Selanjutnya, Gusril (2004: 43) lebih lanjut mengatakan faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain:

- (a) Ketersediaan pangan, (b) pengetahuan gizi, (c) kebiasaan makan, (d) dan tingkat pendapatan. Ketersediaan bahan pangan berkaitan dengan kondisi lingkungan, seperti: sistem pertanian, prasarana dan sarana kehidupan. Pengetahuan gizi adalah segenap yang diketahui seseorang tentang gizi yang mencakup: (a) unsure gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, (b) makanan terdiri dari berbagai unsur gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan, (c) semua individu sepanjang hidupnya membutuhkan unsure-unsur gizi yang sama dengan jumlah yang bervariasi, (d) cara penanganan makanan yang

mempengaruhi jumlah unsure-unsur gizi dalam makanan, keselamatan, penampilan dalam rasa.

Berdasarkan kutipan di atas, kebiasaan makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Tingkat pendapatan atau perekonomian suatu keluarga sangat menentukan atau mempengaruhi terhadap status gizi suatu keluarga tersebut. Karena tinggi atau rendahnya perekonomian akan berdampak terhadap kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan tulang dan otot. Hal ini dapat dilihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang serta mudah terserang penyakit. Adapun kebutuhan gizi yang dianjurkan perorangan sehari-hari sudah ada batas kadarnya seperti yang tercantum pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan
(Perorangan perhari)

No	Zat Gizi	Anak 1-3 tahun	Anak 4-6 tahun	Anak 7-9 tahun
1	Energi (kal)	1250	1750	1900
2	Protein (g)	23	32	37
3	Vitamin A (RE)	350	360	400
4	Vitamin B1 (Mg)	0.5	0.8	1.0
5	Vitamin B2 (Mg)	0.6	1.0	1.0
6	Niasin (Mg)	5.4	8	9
7	Vitamin B12 (Mg)	0.5	0.7	0.9
8	Asam folat (Mg)	40	60	81.5
9	Vitamin C(Mg)	25	25	25
10	Kalsium (Mg)	500	500	500
11	Fosfos (Mg)	250	350	400
12	Besi (Mg)	8	8	10
13	Seng (Mg)	8	10	20
14	Lodium (Mg)	70	100	120
15	Selenium (Mg)	20	20	30

3. Penyebab Kekurangan Gizi

Dalam memenuhi kebutuhan pokok akan gizi dapat ditentukan berdasarkan umur anak yang membutuhkannya. Suniar (2002: 12) mengatakan bahwa: “kekurangan zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja juga menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, sebaliknya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban”.

4. Kecukupan Zat Gizi

a. Karbohidrat / Hidrat Arang

Syafrizar dan wilda (2009: 7) menyatakan bahwa “karbohidrat atau zat hidrat arang adalah senyawa yang terbentuk dari unsure karbon (C) hydrogen (H) dan oksigen (O) yang akan menghasilkan kalori dalam tubuh”.Sebagian besar kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung.Menurut Edwarsyah (2006: 233) kalori yang didapat oleh tubuh manusia dari karbohidrat kira 60-80 %.Karbohidrat atau hidrat arang ini berfungsi untuk member tenaga dan juga member rasa kenyang.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 72) menyebutkan bahwa:

“ Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55-67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga

kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan dengan normal”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energy utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Sumber karbohidrat atau zat hidrat arang : a) padi-padian seperti beras, gandum, jagung yang hasil olahannya dapat berupa mie, macharoni, spageti, roti dan lain-lainnya, b) umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong/ ubi kayu, talas dan kentang, c) sagu, d) gula yang hasil olahannya seperti gula pasir, dodol, manisan, sirop dan lain-lainnya.

Menurut Edwarsyah (2006: 259) menyebutkan fungsi karbohidrat zat hidrat arang adalah : a) member tenaga, b) membuat cadangan tenaga dalam tubuh dari kelebihan karbohidrat / hidrat arang yang disimpan oleh tubuh sebagai cadangan bila sewaktu-waktu diperlukan dan dapat dipergunakan oleh tubuh, c) member rasa kenyang karena selulosa dalam hidrat arang yang tinggi, d) untuk memenuhi kebutuhan hidrat arang atau karbohidrat dalam tubuh.

Dapat disimpulkan fungsi karbohidrat atau hidrat arang adalah sebagai penghasil energy utama dalam tubuh manusia yang akan menghasilkan kalori, selain itu karbohidrat atau hidrat arang juga dapat sebagai pemberi rasa manis pada makanan, mengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses dan sebagai penghemat protein.

Kekurangan dan kelebihan karbohidrat atau hidrat arang akan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Pada anak-anak jika terjadi kekurangan karbohidrat secara terus menerus akan mengakibatkan anak menderita marasmus yang memiliki gejala berat badan di bawah berat badan ideal. Untuk pengonsumsi karbohidrat atau hidrat arang yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan kegemukan atau obesitas.

b. Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri dari unsure-unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O). Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang kedua setelah karbohidrat atau hidrat arang. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga.

Menurut Syafrizal dan Wilda (2009: 26) menyatakan bahwa “sumber makanan yang dapat menghasilkan lemak terdiri dua yaitu tumbuhan dan hewan”. Lemak yang berasal dari tumbuhan dinamakan lemak nabati, sumber dari lemak nabati diantaranya yaitu pengonsumsi karbohidrat secara berlebihan. Sementara itu lemak hewani adalah zat lemak yang berasal dari hewan atau binatang. Sumber dari lemak hewani diantaranya adalah ikan, telur, daging dan susu.

Syafrizal dan wilda (2009: 28) menyatakan fungsi lemak dalam tubuh adalah:

1. Cadangan energy dalam bentuk jaringan lemak
2. Alat angkut vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E dan K
3. Sebagai pelumas, lemak membantu mengeluarkan sisa makanan
4. Mengehemat protein sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energy
5. Pelindung organ dalam seperti jantung, hati dan ginjal ketika terjadi benturan dan bahaya lain
6. Memelihara suhu tubuh yang merupakan kerja dari lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat
7. Sumber asam lemak esensial linoleat dan linolenat

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makan sumber lemak merupakan sumber energy tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak. Sementara itu jumlah lemak yang dimakan usahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negative yang diinginkan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energy tinggi sehari-hari sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan,

sehingga energy yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energy kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang membutuhkan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

c. Protein

Protein adalah senyawa yang mengandung unsure-unsur utama yang terdiri dari: Carbon (C), Hidrogen (H) dan Nitrogen (N) serta unsure-unsur lainnya seperti yodium, zat besi, zat kapur dalam jumlah yang relatif kecil. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena protein sangat erat hubungannya dengan proses-proses metabolisme tubuh.

Sumber protein ada dua macam, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti : daging, susu, ikan, telur, hati dan keju. Dan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan seperti : kacang-kacangan (kacang tanah, kacang hijau, kacang kedele, kacang polong) dan juga beberapa hasil olahan kacang-kacangan seperti : tahu, tempe, oncom dan susu kedele.

Menurut Edwarsyah (2006: 262) menyatakan fungsi protein sebagai berikut:

- (1) Membantu sel-sel jaringan tubuh
- (2) mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak
- (3) menjaga keseimbangan asam basa dari cairan tubuh dan saluran darah
- (5) member tenaga bila jumlah hidrat arang dan lemak tidak mencukupi

Jadi, protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktivitasnya, protein dibutuhkan oleh setiap orangnya bervariasi sesuai menurut umur, seks, berat badan dan aktivitas yang dilakukan. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energy apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh manusia protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energy kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

5. Peran Gizi Terhadap Perkembangan Anak

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak. Contoh masalah gizi masyarakat mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat makanan yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek, dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi melalui pengaturan makan yang benar.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Di masyarakat dikenal pola makan atau kebiasaan makan dan selera makan, yang terbentuk dari kebiasaan alam masyarakatnya. Hal ini

perlu diperhatikan disamping kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi ini berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat amat penting.

6. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah

1. Kebutuhan Gizi Berkaitan dengan Proses Tubuh

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didapatkan dari makanan.

2. Angka Kecukupan Gizi dan Angka Kebutuhan Gizi

Angka kecukupan gizi adalah nilai yang menunjukkan jumlah zat gizi yang diperlukan tubuh untuk hidup sehat setiap hari bagi semua populasi menurut kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologi tertentu. Angka kebutuhan gizi adalah jumlah zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat.

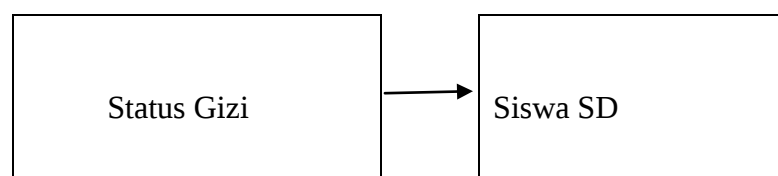
Dalam memenuhi kebutuhan AKG setiap harinya, perlu dilakukan memberi variasi makanan yang berbeda setiap harinya yang nantinya diharapkan cukup dapat memenuhi semua kebutuhan gizi. Di Indonesia pola menu seimbang tergambar dalam menu 4 sehat 5 sempurna dan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Dalam memenuhi AKG harus sesuai dengan

prinsip-prinsip gizi seimbang, yaitu : variasi makanan, pola hidup bersih, menghindari rokok, alcohol dan narkoba, aktivitas fisik, pantau BB.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, dinyatakan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam tubuh. Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena setiap orang setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang.

Untuk itu perlu kiranya hal ini menjadi perhatian bagi siswa dan orang tua guna mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu memperbaiki status gizi anak khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut.



Bagan 1 : Gambaran Status Gizi SD Kecamatan Batang Kapas

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai Studi Tentang Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sekolah Dasar 23 Kecamatan Batang: dapat disimpulkan status gizi termasuk kategori normal
2. Sekolah Dasar 01 Kecamatan Batang: dapat disimpulkan status gizi termasuk kategori normal.
3. Sekolah Dasar 10 Kecamatan Batang: dapat disimpulkan status gizi termasuk kategori normal

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlu dilakukan pembinaan tentang Studi Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk orang tua lebih melengkapi dan memperhatikan asupan gizi bagi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan agar asupan gizi siswa terpenuhi dan meningkatkan status gizi anak.

3. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama tentang status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Edwarsyah. 2007. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Danau Semayang Malang: Wineka Media
- Ending L. Achadi. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers
- Suhardjo. 1988. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Nyoman supariasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Soegeng, Santoso. 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Mentri kesehatan RI Endang rahayu sedyaningsih. 2010. *Standar antropometri penilaian status gizi anak*. Jakarta. direktorat jenderal bina gizi dan kesehatan ibu dan anak
- Sriwuryaningsih. 2007. *Undang-undang RI no. 23 Tahun 2003*. Jakarta. Bogor
- Moh Nazir. 2005. *metod. ghava indo*. Bogor
- Arikunto suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. rineka cipta. Jakarta