

**STUDI TENTANG STATUS GIZI MURID SD NEGERI 28  
PASAMAN KECAMATAN PASAMAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

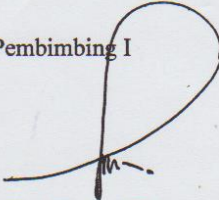
**ADINUL ASRA  
NIM. 08924**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

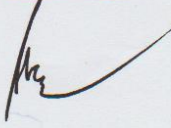
Judul : Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 28  
Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat  
Nama : Adinul Asra  
NIM : 08924  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Pembimbing I  


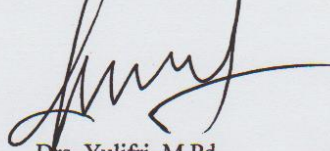
Drs. Syafrizar, M.Pd  
NIP. 19600919 198703 1 003

Disetujui:

Pembimbing II  


Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 19598094 198102 1 001

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

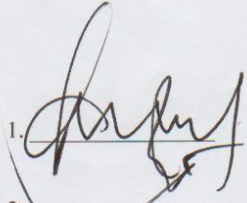
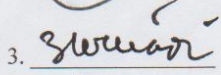
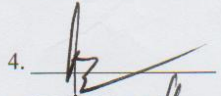

STUDI TENTANG STATUS GIZI MURUI SD NEGERI 28  
PASAMAN KECAMATAN PASAMAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Adinul Asra  
NIM : 08924  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
- Drs. Nirwandi, M.Pd
- Drs. Edwarsyah, M.Kes

1.   
2. \_\_\_\_\_  
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

### Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat

OLEH : ADINUL ASRA,

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa yang mempunyai status gizi yang rendah hal ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang malas dalam melakukan aktivitas fisik, mereka terlihat lemas dan loyo. Kondisi kekurangan gizi tersebut, itu kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rendahnya pengetahuan siswa, keadaan ekonomi, dan kurangnya perhatian orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian deskriptif. Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Yang Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2011. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 orang sampel diambil dengan metode *purposive sampling* dengan menggunakan sampel sebanyak 64 orang. Data dikumpul dengan menggunakan perhitungan antropometri dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik analisis deskriptif dilakukan dengan persentase.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa: Dari 64 orang siswa sebanyak 10 orang siswa atau 15,63 % memiliki kategori gizi baik, 23 orang siswa atau 35,94 % memiliki kategori gizi sedang, 22 orang siswa atau 34,36 % memiliki kategori gizi kurang, dan 9 orang siswa atau 14,06 % memiliki kategori gizi buruk. Status gizi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat berada dalam kategori lemah, dengan persentase status gizi anak yang baik adalah 15,63 %. 1. Dari 64 orang siswa sebanyak 11 orang siswa atau 17,18 % berada pada kategori Kurus tingkat berat, 13 orang siswa atau 20,31% berada pada kategori Kurus tingkat ringan, 32 orang siswa atau 50,00% memiliki berada pada kategori Normal, 6 orang siswa atau 9,36% berada pada kategori Gemuk tingkat ringan, dan 3 orang siswa atau 4,68% berada pada kategori Gemuk tingkat berat, Status gizi pada Murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup, dengan persentase status gizi anak yang baik (normal) adalah 50,00%.

***Kata Kunci : Status Gizi***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Status Gizi Murid Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd, dan Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
5. Bapak dan Ibu staf administrasi, Ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Desember 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Status Gizi .....	8
2. Murid SD Negeri 28 Pasaman .....	13
3. Penilaian Status Gizi .....	14
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
C. Definisi Operasional .....	18
D. Populasi dan Sampel .....	19
E. Jenis dan Sumber Data.....	20
F. Instrumen Penelitian .....	21
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	21

H. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Verifikasi Data.....	23
B. Deskripsi Data .....	23
C. Pembahasan .....	26
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan Negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1995:5) bahwa: “Terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis”. Muhilal, dkk (1992:845) menyatakan bahwa: “Gizi merupakan salah satu factor penentu untuk peningkatan produktivitas belajar siswa”.

Peningkatan produktivitas siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan asupan energy dan protein yang sesuai dengan protein yang sesuai dengan kebutuhan. “Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga

memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum". (Almatsier:2002)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang, pada tahun 1992 telah diselenggarakan kongres gizi Internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal. Salah satu rekomendasi penting dari kongres itu adalah anjuran pada setiap Negara agar menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUSG). Di Indonesia gizi seimbang dibahas pertama kali dalam Widya Karya Pangan dan gizi ke-V April 1993. Hasil bahasannya berupa 13 pesan dasar gizi seimbang (Depkes,2005:2).

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang gizi, dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. semua kegiatan di atas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya

perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan ke murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat kemungkinan belum terbentuknya perubahan perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Hal ini terlihat dari pola jajan yang kurang sehat dan kurang terbiasa sarapan pagi, sehingga banyak diantara siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kurus dan loyo.

Berdasarkan observasi tersebut dapat dilihat bahwa ternyata masih banyak siswa yang mempunyai status gizi yang rendah hal ini dapat dilihat dari gejalanya, seperti: banyak siswa yang kurang semangat, dan loyo. Kondisi kekurangan gizi tersebut, itu kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, tingkat pendidikan orang tua, budaya makan, program UKS untuk pemberian materi pengetahuan gizi sangat minim dan banyaknya warung penjual makanan jajan yang kurang sehat. Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik meneliti dengan mengangkat judul “Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di Identifikasikan masalah yang mempengaruhi tingkat status gizi seorang anak antara lain sebagai berikut :

1. Pengetahuan siswa
2. Latar Belakang pendidikan orang tua
3. Pola makan
4. Latar Belakang ekonomi orang tua
5. Jumlah keluarga
6. Kesehatan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa, untuk itu perlu dibatasi penelitian yaitu “Studi tentang status gizi pada SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat”

## **D. Perumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah keadaan status gizi murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?

## **E . Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai: Untuk mengetahui status gizi murid SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

## **F . Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah di SD Negeri 28 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk menambah wawasan dan pedoman bagi pengambil kebijakan guru dan sekolah
4. Sebagai pedoman bagi pengelola usaha kesehatan sekolah dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
5. Bagi siswa, agar siswa mampu memiliki ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dan status gizi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Universitas Negeri Padang
7. Sebagai bahan Referensi untuk penelitian selanjutnya