

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 16 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ANDRES PARLEY
NIM / 98215**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

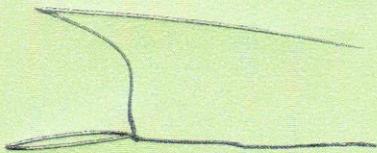
**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 16 PADANG**

Nama : ANDRES PARLEY
NIM / Bp : 98215 / 2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 23 Agustus 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Zalfendi, M. Kes
NIP : 195906021985031003

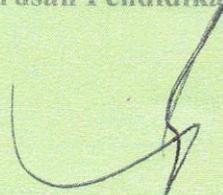
Pembimbing II



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP : 196112301988031003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP: 196112301988031003

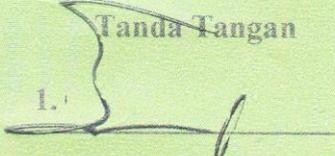
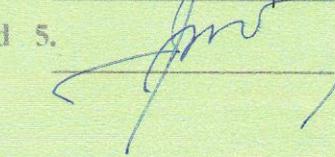
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa di Sekolah Menengah
Pertama Negeri 16 Padang
Nama : Andres Parley
NIM : 98215
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Zalfendi, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt	4. 
5. Anggota	: Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinajauan Status Gizi Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Andres Parley
NIM. 98215/2009

ABSTRAK

Andres Parley (2017): Tinjauan Status Gizi Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.

Dari hasil pengamatan penulis masih ditemukan beberapa siswa SMP Negeri 16 Padang yang memiliki status gizi yang kurang. Hal ini dapat terlihat dari aktivitas murid dalam mengikuti pelajaran yang tampak lesu, kurang bersemangat wajah pucat dan badan yang kurus, sehingga pembelajaran di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik. Hal ini kalau dibiarkan akan membuat turunnya hasil belajar siswa.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 16 Padang sebanyak 117 siswa, sedangkan cara pengambilan sampelnya menggunakan random sampling. Instrument yang digunakan untuk status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu berat badan menurut umur (BB/U).

Dari hasil analisis data, ditemukan status gizi baik sebanyak 22 orang (73,33%), yang memiliki gizi kurang 8 orang (26,67%), dan yang memiliki gizi buruk tidak ada (0,00%).

Kata kunci : Status gizi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Tinjauan Status Gizi Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs.Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Nurul Ihsan, S.Pd,M.Pd, Bapak Sepriadi, S.Si,M.Pd, dan Ibu Rika Sepriani,M.Farm,Apt. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak / Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil serta do'a kepada penulis sehingga tercapainya semua ini.
7. Semua rekan-rekan seperjuangan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Gizi.....	5
2. Status Gizi.....	6
3. Klasifikasi Status Gizi.....	8
4. Kandungan Zat Gizi	13
5. Fungsi Gizi.....	19
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi.....	20
7. Penilaian Status Gizi	23
B. Kerangka Koseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	29

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
B. Populasi dan sampel.....	30
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
D. Instrumen Penelitian	32
E. Definisi Operasional	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel yang dianjurkan untuk indonesia	18
2. Populasi penelitian	31
3. Sampel penelitian.....	31
4. Penilaian status gizi berasal BB/TB.....	32
5. Distribusi Frekuensi variabel status gizi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram status gizi.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Padang	44
2. Standard Penilaian Status Gizi	45
3. Foto dokumentasi penelitian	46
4. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	49
5. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	50
6. Surat keterangan Telah melaksanakan penelitian dari kepala SMP Negeri 16 Padang	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia diberbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dari Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu : “Pendidikan nasional bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.(BP,Cipta Jaya,2003:7).

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia adalah mengembangkan potensi para peserta didik agar memiliki keyakinan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta demokratis dan bertanggung jawab sebagai warga negara. Maka Sumber Daya Manusia yang sehat secara fisik sangatlah penting. Masalah kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Aspek-aspek yang mempengaruhi status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Suhardjo, 2003).

Dalam pencapaian hal tersebut melalui lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal, baik di lembaga pendidikan pemerintah

maupun swasta. Diantara lembaga pendidikan tersebut adalah sekolah menengah pertama (SMP) sebagai bagian dari sistem pendidikan formal.

“Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat. (Sunita Almatsier 2003:19)”.

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi siswa mungkin disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan dan ketersediaan bahan pangan. Maka gizi sangat baik untuk tubuh kita, dan dapat dikonsumsi dari makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis serta kelelahan fisik dan mental. (Weldya,1991:3)

Dari hasil pengamatan penulis, masih ditemukan beberapa siswa SMP Negeri 16 Padang yang memiliki status gizi yang kurang. Hal ini dapat terlihat dari aktivitas murid dalam mengikuti pelajaran yang tampak lesu, kurang bersemangat, wajah pucat dan badan yang kurus, sehingga dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik. Hal ini kalau dibiarkan akan berdampak pada penurunan hasil belajar siswa.

Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal perlu didukung oleh status gizi yang baik. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik

melakukan penelitian yang berkaitan dengan **“Tinjauan Status Gizi Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang”** karena dengan adanya penelitian ini diharapkan adanya usaha untuk memperbaiki status gizi siswa sesuai dengan standar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa di SMP Negeri 16 Padang yaitu:

1. Zat-zat gizi yang dikonsumsi
2. Pola makan keluarga
3. Latar belakang sosial dan ekonomi

C. Pembatasan masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi status gizi peserta didik, maka variabel yang diteliti dibatasi pada status gizi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalahnya adalah Bagaimanakah status gizi siswa-siswi SMP Negeri 16 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang dibuat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dari siswa-siswi SMP Negeri 16 Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat dan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Guru Pendidikan jasmani (penjas) sebagai informasi tentang status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
3. Siswa-siswi SMP Negeri 16 Padang sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) bacaan mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.