

# **TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 19 AIR TAWAR BARAT PADANG**

## **SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh

**RIJAL AMRI PANGGABEAN**  
**NIM: 15086337**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 19  
AIR TAWAR BARAT PADANG**

Nama : Rijal Amri Panggabean  
NIM : 15086337  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

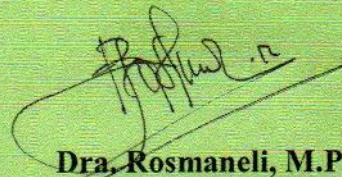
Disetujui oleh:

Ketua Jurusan,



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

Pembimbing,



**Dra. Rosmaneli, M.Pd**  
NIP. 19610311 198403 2 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar  
Barat Padang  
Nama : Rijal Amri Panggabean  
NIM : 15086337  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmaneli, M.Pd

2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO

3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rijal Amri Panggabean  
NIM/BP : 15086337/2015  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air  
Tawar Barat Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, November 2019

Saya yang menyatakan,



**Rijal Amri Panggabean**

**NIM. 15086337**

## ABSTRAK

### **Rijal Amri Panggabean. 2019: Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya permasalahan yang menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang yang meliputi status gizi siswa putra dan status gizi siswa putri. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang yang meliputi status gizi siswa putra dan status gizi siswa putri.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang yang berjumlah 168 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu. Maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V, dengan jumlah 35 orang. Teknik dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi yang berupa alat ukur berat badan dan alat ukur tinggi badan.

Hasil penelitian menunjukkan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang dilihat dari status gizi siswa putra dan siswa putri diklarifikasikan dalam kategori normal

**Kata Kunci:** status gizi siswa, sekolah dasar.

## KATA PENGANTAR



Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Alhamdulillah dengan memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Kuasa yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang”**.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pada penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini.
2. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam membimbing, mengarahkan serta berdiskusi dengan penulis.
5. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Bapak Drs. Deswandi, M.Kes selaku Penguji I dan Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen, staf, serta karyawan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang yang telah menerima dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga buat yang mulia Ibunda (Syandra Yunevi Tanjung) dan Ayahanda (Ramlan Panggabean) yang telah mendidik dan membesarkan serta selalu mendo'akan penulis agar selalu sukses dalam menjalani kehidupan ini. Juga kepada kakak dan adik tercinta yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2015 yang saling memberi dan bertukar informasi demi kelengkapan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Akhir kata, atas segala bantuan, petunjuk, arahan, bimbingan, motivasi dan kerjasama pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang berlipat ganda. Amin ya Rabbal 'Alamin.

Padang, November 2019  
Penulis

**Rijal Amri Panggabean**  
**NIM. 15086337**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Dasar Gizi.....	7
1. Pengertian Gizi .....	7
2. Kecukupan Gizi yang Dianjurkan.....	8
3. Kekurangan dan Kelebihan Gizi .....	9
4. Jenis-jenis Zat Gizi .....	11
B. Konsep Dasar Status gizi.....	23
1. Pengertian Status Gizi.....	23
2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	26
3. Pengukuran Status Gizi.....	34
4. Penilaian Status Gizi Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI .....	37
C. Penelitian Yang Relevan .....	37
D. Kerangka Konseptual .....	39
E. Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	41
1. Jenis Penelitian .....	41



2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel .....	42
C. Jenis dan Sumber Data .....	43
1. Jenis Data.....	43
2. Sumber Data .....	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	44
1. Teknik Pengumpulan Data.....	44
2. Alat yang digunakan untuk mengukur kadar gizi siswa .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskriptif Data Penelitian.....	47
1. Status Gizi Siswa Putra.....	47
2. Status Gizi Siswa Putri .....	49
3. Status Gizi Siswa Putra dan Siswa Putri.....	50
B. Pembahasan.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Energi dan Protein pada Anak Usia Sekolah .....	9
Tabel 2. Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	43
Tabel 4. Kategori dan Ambang Batas Standar Gizi Anak Berdasarkan Indeks....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SD Negeri 19 Air Tawar Barat.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SD Negeri 19 Air Tawar Barat.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siswa Putra dan Putri SD N 19 Air Tawar Barat ..	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	40
Gambar 2. Alat Ukur Berat Badan .....	45
Gambar 3. Alat Ukur Tinggi Badan .....	45
Gambar 4. Histogram Status Gizi Siswa Putra .....	48
Gambar 5. Histogram Status Gizi Siswa Putri .....	50
Gambar 6. Histogram Status Gizi Putra dan Siswa Putri.....	51
Gambar 7. Pemberian Materi Status Gizi .....	66
Gambar 8. Pengukuran Tinggi dan Berat Badan Siswa Putra dan Siswa Putri ....	66
Gambar 9. Foto Bersama Siswa dan Guru .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Status Gizi Siswa .....	59
Lampiran 2. Data Status Gizi Siswa Putra .....	61
Lampiran 3. Data Status Gizi Siswa Putri.....	63
Lampiran 4. Data Status Gizi Siswa Putra dan Siswa Putri.....	64
Lampiran 5. Dokumentasi.....	66
Lampiran 6. Surat Penelitian.....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan sangat dibutuhkan sekali melalui dari Taman Kanak-Kanak sampai tingkat Perguruan Tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Kebijakan Pemerintah Indonesia terhadap masyarakatnya dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan bidang-bidang lainnya ialah untuk meningkatkan kesejahteraan. Seiring dengan bidang teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan di bidang pendidikan dan kesehatan. Keberhasilan penyelenggara pendidikan suatu negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan tersebut terealisasi. Namun pada dasarnya, keberhasilan pendidikan tidak hanya tanggung jawab dari pemerintah saja, tapi juga dibutuhkan usaha dari siswa itu sendiri sehingga dapat tercermin melalui hasil belajar yang diperoleh dari proses pendidikan.

Tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia adalah meningkatkan manusia yang sehat jasmani dan rohani, sementara itu kesehatan sebagai faktor pendukung yang sangat menentukan dalam tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia merupakan aset nasional yang mendasar dan faktor penentu bagi keberhasilan pembangunan. Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan terus menerus sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan perkembangan pembangunan nasional. Kaum muda sebagai potensi andalan produktivitas nasional, mestinya mendapat suasana yang kondusif demi terwujudnya segala potensi yang dimilikinya.

Pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan, dan berat badan. Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Masalah gizi pada anak didik akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kebugaran jasmani. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (*obesitas*) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan cukup tenaga untuk melakukannya.

Makanan atau gizi juga salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesehatan, kecerdasan, aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan dan hasil belajar anak tersebut. Anak yang terpenuhi kebutuhan gizi makanan dengan baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula. Sehingga produktivitas siswa dalam melakukan proses pembelajaran dapat terpenuhi dengan baik.

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 minat siswa dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam

belajar di sekolah diperlukan asupan energi dan 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). Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Menurut Ridwanda (dalam Nurhasan, 2005: 22), status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kesegaran jasmani. Masalah kekurangan zat-zat gizi tersebut dapat disebabkan beberapa faktor, misalnya dari faktor genetik, faktor umur dan lainnya.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua siswa. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan belajar dapat dicapai sesuai dengan KKM. Dengan memperhatikan gizi siswa dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar orang tua dapat meningkatkan kebutuhan gizi anaknya. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan masih jarang guru mampu mengontrol keadaan gizi siswanya, bahkan dari mereka ada yang tidak tahu cara untuk mengukur dan mengetahui status gizi yang baik.

Dari uraian di atas jelas bahwa gizi merupakan sesuatu yang sangat penting bagi setiap siswa dalam melakukan aktivitas belajar, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktifitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan

hasil belajar adalah dengan mencukupi kebutuhan gizi dari siswa. Terutama sekali dengan menerapkan pola makan gizi seimbang.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang, dan juga menurut guru penjas orkes, terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran, dan ada mukanya yang pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Apabila hal tersebut dibiarkan, tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa sehingga menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian karena belum diketahuinya status gizi, serta untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang Tinjauan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pola makan
2. Status gizi
3. Faktor Lingkungan
4. Kondisi fisik siswa



5. Pemberian makanan sehat bagi orang tua
6. Kebiasaan yang salah bagi siswa
7. Tingkat kesehatan siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan pengetahuan, maka peneliti membatasi masalah ini pada:

1. Status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.
2. Status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah mengungkapkan “tinjauan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang” dengan rumusan:

1. Sejauh mana status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang?
2. Sejauh mana status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.
2. Mengetahui status gizi siswi putri Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.

3. Mengetahui status gizi putra dan siswi putri Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Bagi kepala sekolah sebagai bahan masukan agar mengetahui status gizi siswa sekolah dasar dan seterusnya mencari resolusi pada peningkatan sekolah untuk meningkatkan prestasi akademik siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang.
2. Bagi guru sebagai informasi untuk mengetahui kondisi kesehatan siswa, dan memotivasi siswa agar dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi siswa di Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Padang sebagai pedoman untuk meningkatkan pola makan sehari-hari.
4. Bagi mahasiswa sebagai pengalaman dan merealisasikan teori yang telah didapat di bangku perkuliahan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan serta sebagai bahan bacaan di perpustakaan untuk pedoman dan referensi dalam melakukan penelitian lanjutan dengan kajian yang sama secara mendalam.