

**TINJAUAN STATUS GIZI PADA SISW-SISWI KELAS VIII
SMP N 4 PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
RIDO FINALDO
16086193/2016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas VIII SMP N
4 Pariaman**

Nama : RidoFinaldo

NIM : 16086193

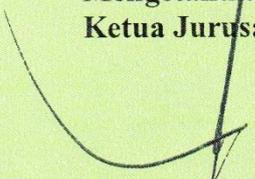
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

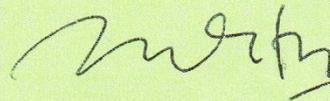
Padang, Agustus 2020

**Mengetahui:
Ketua Jurusan**



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

**Disetujui Oleh:
Pembimbing**



**dr. Eldawatv, MH.Kes
NIP. 19710116 200903 2 001**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas VIII SMPN 4
Pariaman

Nama : Rido Finaldo
NIM/TM : 16086193/2016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang. Agustus 2020

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : dr. Eldawaty, MH.Kes.

1.

2. Sekretaris : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Zarwan M.Kes

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Pariaman” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan



Rido Finaldo
NIM. 16086193

ABSTRAK

Rido Finaldo. (2020) “Tinjauan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman”.

Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukan bahwa siswa itu ada yang cepat lelah, lesu, mengantuk dan menguap serta ditemukan juga siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya. penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran status gizi pada siswa-siswi kelas VIII SMP N 4 Pariaman.

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII SMP N 4 Pariaman yang berjumlah 159 orang. Peneliti mengambil 25% dari total populasi per kelas sebagai sampel, sehingga jumlah sampel yang didapat sebanyak 39 orang. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa yang kemudian dipaparkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus BB/TB^2 . Data yang diperoleh dengan perhitungan persentase (%).

Dengan demikian dilihat dari hasil penelitian tentang status gizi yang telah dilakukan di SMPN 4 Pariaman dari 39 sampel dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu yang berada pada kategori sangat kurus sebanyak 0 orang (0%), kategori kurus sebanyak 1 orang (2,56%), kategori normal sebanyak 27 orang (69,23%), kategori gemuk sebanyak 8 orang (20,51%), dan kategori obesitas sebanyak 3 orang (7,69%). Jadi dapat disimpulkan status gizi siswa-siswi kelas VIII SMP N 4 Pariaman dinilai “NORMAL”.

Kata kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR



Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Status gizi Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman ”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Kepada orang tua tercinta Bapak Syaripudin(ALM) dan Ibu Syamsida yang selalu mendo'akan, serta memberi dukungan moril dan materil yang tak ternilai harganya.
2. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan

4. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. Eldawaty, MH.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Zarwan, M.Kes, dan Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Kepada kakak dan abang saya Diana sari, Romi putra, dan Roy fredy yang telah memberikan support serta dukungan kepada saya.
8. Serta teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhir kata semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Gizi.....	7
2. Kecukupan Zat Gizi..	10
3. Status Gizi	13
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	16
5. Klasifikasi Status Gizi.....	18
6. Penilaian Status Gizi	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Peneliti.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Prosedur Penelitian.....	28

F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	30
H. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi Data Penelitian	32
2. Hasil Analisis Data dan Status Gizi	32
B. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gizi yang Dianjurkan untuk Indonesia	13
Tabel 2. Populasi Penelitian	26
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	27
Tabel 4. Klasifikasi IMT	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa kelas VIII SMP N 4 Pariaman	33
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siswi kelas VIII SMP N 4 Pariaman	34
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siswa siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	24
Gambar 2. Alat Mengukur Berat Badan	30
Gambar 3. Alat Mengukur Tinggi Badan	31
Gambar 4. Alat Mengukur Tinggi dan Berat Badan	33
Gambar 5. Histogram Hasil status Gizi Siswa	35
Gambar 6. Histogram Hasil status Gizi Siswi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Status Gizi Siswa Kelas VIII	45
Lampiran 2. Data Mentah Status Gizi Siswi Kelas VIII	46
Lampiran 3. Data Jadi Siswa Kelas VIII.....	47
Lampiran 4. Data Jadi Siswi Kelas VIII...	48
Lampiran 5. Klasifikasi IMT...	49
Lampiran 6. Alat Mengukur Berat dan Tinggi Badan...	53
Lampiran 7. Foto SMPN 4 pariaman	54
Lampiran 8. Pengukuran Tinggi Badan Siswa.....	55
Lampiran 9. Pengukuran Berat Badan Siswa.....	56
Lampiran 10. Foto Bersama Siswa	57
Lampiran 11. Surat Iizin Penelitian dari Kampus	58
Lampiran 12. Surat Iizin Penelitian Dari Dinas Pariaman	59
Lampiran 13. Penjelasan cara mengukur Status Gizi.....	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting 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.

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu: “Pendidikan Nasional bertujuan sebagai mana dijabarkan dalam falsafah bangsa, yakni Pancasila yaitunya membentuk manusia Indonesia yang mandiri dalam konteks kehidupan pribadinya, kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, serta berkehidupan sebagai makhluk yang beragama (Ketuhanan Yang Maha Esa)”, (Tim Pembina Mata Kuliah Pengantar Pendidikan 2008: 39).

Dalam meningkatkan mutu Pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga Pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Sebagaimana yang tercantum dalam Pasal 1 ayat 1 dalam Undang-Undang Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional dalam perbaikan gizi, bahwa “Perbaikan gizi adalah upaya pemerintah dan masyarakat melalui penggalangan partisipasi dan kepedulian pemangku kepentingan secara terencana dan terkoordinasi untuk percepatan perbaikan gizi masyarakat prioritas pada seribu hari pertama pada kehidupan ”. Mengingat pentingnya perbaikan gizi yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, serta bagus dalam proses belajar maka perlu memberdayakan perbaikan gizi sedini mungkin, baik di sekolah, maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjasorkes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan. Disamping itu juga asupan gizi yang baik diperoleh siswa agar berkeseimbangan dengan kegiatan-kegiatan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga karena ketika melakukan kegiatan olahraga maka harus juga dibarengi dengan asupan gizi yang baik sehingga siswa dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut tidak mudah cepat mengalami kelelahan baik itu fisik, maupun mental.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi yang dapat dilihat dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Dan kebutuhan cairan juga penting untuk

mencegah dehidrasi selama bergerak dan berolahraga di sekolah karena anak-anak beresiko stres akibat dehidrasi dan panas. Anak-anak berkeringat dan semakin kepanasan saat bergerak apalagi saat olahraga seperti sepak bola, volly, senam dan lainnya. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk (Sulistyoningsih 2011:187).

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif dalam melakukan kegiatannya (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, KEMENKES RI 2014).

Dengan baiknya status gizi hal ini dapat meningkatkan lebih bersemangat dalam aktivitas belajar siswa. Oleh karena itu, peningkatan status gizi sangat lah penting bagi siswa sehingga dengan adanya asupan gizi yang baik serta pola makan yang teratur mengakibatkan terjadinya perubahan-perubahan terhadap Proses Belajar Mengajar (PBM) siswa itu sendiri. Dan untuk bisa tercapai status gizi dalam Proses Belajar Mengajar (PBM) siswa itu sendiri maka yang terlibat dalam hal ini bukan hanya siswa itu sendiri melainkan perhatian orang tua terhadap apa saja yang seharusnya boleh dikonsumsi dan apa saja yang tidak boleh dikonsumsi oleh anaknya karena perhatian dari orang tua sangatlah penting terhadap Proses Belajar Mengajar (PBM) anaknya.

Namun kenyataannya setelah melakukan observasi di lapangan terhadap siswa-siswi kelas VIII SMP N 4 Pariaman, ditemukan bahwa siswa itu ada yg cepat lelah, lesu, mengantuk dan menguap, dan ditemukan juga siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya. Sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya. Dan itu semua merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan serta hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) siswa tersebut.

Dalam masalah tersebut peneliti mengkhawatirkan apabila dibiarkan maka akan terlihat semakin kurang dan tetap rendahnya minat pada saat melakukan proses belajar yang diikuti siswa-siswi kelas VIII SMP N 4 Pariaman dengan adanya penelitian tersebut diharapkan adanya perubahan

dalam Proses Belajar Mengajar, baik itu dilakukan didalam kelas maupun ketika dilapangan.

Untuk mengantisipasi agar permasalahan yang baru ini muncul, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Tinjauan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lingkungan belajar (Sekolah).
2. Sarana dan prasarana.
3. Metode dan media pembelajaran.
4. Status Gizi.
5. Ekonomi orang tua rendah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar penjasorkes siswa, dan untuk lebih fokusnya penelitian ini, maka penulis membatasi yaitu “Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini. “Bagaimanakah Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memaparkan “Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VIII SMP N 4 Pariaman”.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru olahraga sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan belajar siswa.
3. Siswa sebagai acuan untuk meningkatkan gizi agar dapat berprestasi dalam belajar.
4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka penulisan karya ilmiah.
5. Kakandepdiknas, sebagai bahan masukan untuk mengetahui status gizi siswa-siswi kelas VIII SMP 4 Pariaman.