

**STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS 2
KECAMATAN**

LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM

SKRIPSI

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



Oleh

IRLANGGA OLPA RULEF

NIM. 15086371

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN
REKREASI**

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS 2 KECAMATAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

Nama : Irlangga Olpa Rulef
NIM : 15086371
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Disetujui Oleh :

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing,

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

Rika Sepriani, M.Farm, Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus 2
Kecamatan Lubuk basung Kabupaten Agam

Nama : Irlangga Olpa Rulef

Nim : 15086371

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt.	1. _____
2. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	3. _____

ABSTRAK

Irlangga Olpa Rulef (2019) : Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya siswa di Sekolah Dasar Gugus 2 yang memiliki berat badan dengan tinggi badan yang tidak seimbang, dimana hal ini diduga disebabkan oleh status gizi yang tidak sesuai dengan usianya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswa SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung yang berjumlah sebanyak 711 orang. Peneliti mengambil 10% dari total populasi sebagai sampel, sehingga jumlah sampel yang didapat adalah 71 orang. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa yang kemudian dipaparkan Indeks Masa Tubuh dengan menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$. Data yang diperoleh dengan perhitungan persentase (%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang status gizi Sekolah Dasar Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam dari 71 sampel dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu yang berada pada kategori sangat kurus sebanyak 7 orang (9,85%), kategori kurus sebanyak 23 orang (32,39%), kategori normal sebanyak 27 orang (38,02%), kategori gemuk sebanyak 9 orang (12,67%), dan kategori obesitas sebanyak 5 orang (7,04%). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa putra-putri status gizi Sekolah Dasar Negeri gugus 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam dinilai “Normal”.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”. Sholawat beserta salam untuk Nabi Besar Muhamad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ke dua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Ali Asrul dan Ibunda Hefi Juli Hendri yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril maupun materil.
2. Rika Sepriani, M.Farm, Apt, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat pemikiran dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd, dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam menyelesaikan skripsi penulis.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang

telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam proses perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Zalfendi M.Kes. AIFO. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. H. Ganefri, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan akademik dalam masa perkuliahan penulis.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar di Lubuk Basung yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Kepala Sekolah SDN 50 Padang Tongga beserta Wali Kelas VA dan VB yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Kepada teman-teman Pendidikan Olahraga BP 2014 serta teman-teman dekat yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Gizi	7
a. Defenisi	7
b. Jenis-jenis Zat Gizi	8
c. Manfaat Zat Gizi	19
d. Gizi Seimbang	21
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi	23
2. Status Gizi	26
a. Defenisi	26
b. Klasifikasi Status Gizi	27
c. Pengukuran Status Gizi	28
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Peneliti	29
BAB III Metode Penelitian	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Definisi Operasional	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	
A. Deskripsi Data Penelitian	36
1. Status Gizi Siswa Putri	36

2. Status Gizi Siswa Putra	41
3. Status Gizi di Gugus 2.....	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47

BAB V Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

Daftar Pustaka	60
----------------------	----

Lampiran	62
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Tabel klasifikasi status Gizi.....	35
4. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN 32 Sungai Jariang.....	37
5. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN 23 Parit Rantang	37
6. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN 21 Surabaya	38
7. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN 43 Sangkir	39
8. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN 25 Balai Ahad	39
9. Distribusi Frekuensi Siswa Putri SDN Gugus 2	40
10. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN 32 Sungai Jariang	41
11. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN 23 Parit Rantang.....	42
12. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN 21 Surabaya.....	43
13. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN 43 Sangkir	44
14. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN 25 Balai Ahad	44
15. Distribusi Frekuensi Siswa Putra SDN Gugus 2	45
16. Distribusi Frekuensi Status Gizi di Gugus 2	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Status Gizi Siswa Putri.....	41
2. Histogram Status Gizi Siswa Putra.....	46
3. Histogram Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan disegala bidang salah satunya pembangunan dibidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat maka akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, sementara itu dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 42 tahun 2013 tentang gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi menjelaskan :

“(a) Bahwa meningkatnya sumber daya yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa dan Negara Indonesia. (b) Bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif diperlukan status gizi yang optimal, dengan cara melakukan perbaikan gizi secara terus menerus. (c) Bahwa pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi. (d) Bahwa berdasarkan sebagaimana yang dimaksud pada huruf a, b, dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dengan peraturan presiden”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak-anak umumnya. Perbaikan gizi perlu ditanamkan pada siswa agar mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Semakin baik makanan dan bernilai gizi yang tinggi yang dikonsumsi dan masuk ke dalam tubuh seorang anak tentunya dapat mempengaruhi kesehatan, dan kebugaran, begitu pula sebaliknya anak yang mengalami kekurangan gizi mengalami gangguan pertumbuhan.

Dari uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa gizi dapat berperan dalam memperoleh kebugaran yang baik pada seorang anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makanan sehari-hari. Bagi anak-anak ataupun siswa dalam masa tumbuh dan berkembang status gizi yang baik dibutuhkan untuk peningkatan kualitas diri, baik itu prestasi belajar dan aktivitas lainnya seperti penyerapan materi pembelajaran disekolah dan juga aktifitas fisik seperti bermain dan berolahraga. Selain dari hal tersebut, pengaturan makanan yang dikonsumsi oleh seorang anak juga dipengaruhi oleh orang tua dan juga pola asuh orang tua itu sendiri. Karena asupan makanan yang dikonsumsi anak diatur oleh orang tuanya sendiri.

Menurut Departemen Kesehatan dalam Mutohir (2004:92) status gizi adalah: “Keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang.

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan makan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga

memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Selain itu status ekonomi juga ikut berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seorang anak tersebut. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Rendahnya pendapatan merupakan salah satu sebab rendahnya konsumsi pangan dan gizi serta buruknya status gizi. Selain itu, status gizi juga mempengaruhi kesehatan anak sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari anak tersebut. Anak-anak sebagai bagian dari masyarakat pun tidak luput dari fenomena kekurangan gizi, padahal kekurangan gizi akan menjadi penyebab utama rendahnya kualitas sumber daya manusia apabila tidak segera diatasi.

Berdasarkan pengamatan langsung sekilas terlihat postur tubuh yang kurang seimbang antara tinggi badan dan berat badan, terlihat pada anak yang jika dilihat berat badannya tidak seimbang dengan tinggi badannya, pada saat menerima pelajaran penjasokes dilapangan maupun kelas menunjukkan beberapa masalah, hal itu diketahui pada saat mengikuti pembelajaran ada yang mengantuk, kurang konsentrasi, anak juga terkadang malas bergerak, selanjutnya dari data semua siswa yang sakit saat pembelajaran dan upacara pagi.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan ketika waktu istirahat diperoleh informasi antara lain : anak-anak jajan makanan yang kurang sehat, seperti gorengan yang dijajakan terbuka, minuman es berperwarna dan pemanis buatan, batagor yang bersaos dengan merk kurang terjamin kesehatannya, selain

itu siswa juga tidak membiasakan membawa bekal dari rumah. Hal ini disebabkan karena orangtua hanya memberi bekal uang untuk jajan, disamping itu juga belum adanya sosialisasi dari pihak sekolah kepada para pedagang untuk menjual jajanan yang sehat.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, beberapa siswa, beberapa siswa ada yang tidak sarapan pagi. Diperoleh informasi bahwa orangtua tidak sempat memasak atau menyiapkan sarapan pagi dan hanya ingin praktis saja, tanpa memperhatikan sehat atau tidaknya jajanan yang dikonsumsi oleh anaknya disekolah. Asupan gizi yang kurang pada anak dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kemampuan berfikir pada anak yang akhirnya dapat menurunkan minat belajar dan nantinya juga berdampak kepada hasil belajar yang diperoleh.

Bertolak dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang dapat dijadikan identifikasi masalah :

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Keadaan ekonomi
4. Faktor lingkungan
5. Faktor anggota keluarga
6. Pengetahuan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas dan karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan pengetahuan peneliti, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Status Gizi siswa SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya yaitu:

1. Bagaimana Status Gizi Siswa putra SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. ?
2. Bagaimana Status Gizi Siswa putri SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. ?
3. Bagaimana Status Gizi Siswa putra dan putri SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswa SD Negeri Gugus 2 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai gambaran tentang status gizi siswa.

3. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi status gizi seimbang.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.