

**STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMANEGERI 2
SIJUNJUNG KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



OLEH :

ILHAM

NIM. 14086325

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2
Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

Nama : Ilham

NIM : 14086325

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

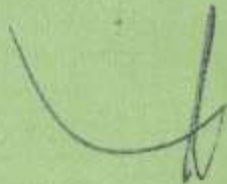
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

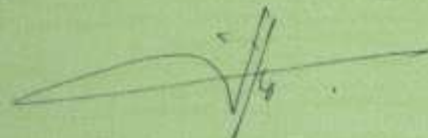
Di setujui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes.
NIP. 19591231 198803 1 019

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

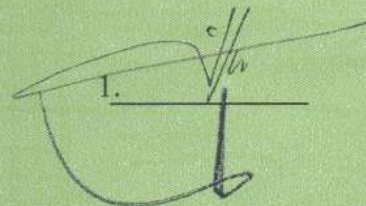
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2
Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung
Nama : Ilham
NIM : 14086325
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

Sekretaris : Dr. Zarwan, M.Kes

2. _____

Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Status gizi siswa menengah pertama negeri 2 sijunjung kecamatan koto VII kabupaten sijunjung", adalah hasil 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 2019
Yang membuat pernyataan



ILHAM
Nim.14086325

ABSTRAK

Ilham (2019). Status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

Permasalahan dalam penelitian ini terlihat pada saat mengikuti pembelajaran. Beberapa siswa ada yang lesu, menguap, mengantuk, dan kurang konsentrasi, diduga penyebab permasalahan ini adalah status gizi yang dimiliki oleh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 575 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 siswa dengan menggunakan teknik *Propotional Stratified Random Sampling*. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah pengukuran yakni dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) siswa. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung berada dalam kategori Normal. Dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas, yaitu 1 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (1,16 %), 9 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (10,46 %), 56 orang termasuk dalam kategori normal (65,11 %), 16 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (18,60 %), dan 4 orang siswa yang termasuk dalam kategori obesitas (4,65 %).

Kata Kunci: Status Gizi

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 SIJUNJUNG KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ayah dan Bunda tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memeberikan kemudahan pelayanan dalam pengurusan skripsi saya ini
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes pembimbing yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan dan memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini..
6. Dr. Zarwan, M.Kes dan Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Untuk teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada seluruh siswa SMP N 2 Sijunjung, terkhusus untuk siswa/i yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Pihak sekolah SMP N 2 Sijunjung, kepala sekolah, majelis guru, staf tenaga kependidikan, yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis. Semoga hasil penelitian ini bisa berguna bagi pihak sekolah untuk

meneahui gizi siswa nya dan bisa menjadi referensi dalam meningkatkan dan memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi bagi siswa/i di sekolah.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, november 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. KajianTeori	6
1. Hakikat Gizi	6
2. Zat-Zat Makanan Yang DiperlukanTubuh	7
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	19
4. Gizi Seimbang	20
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber data.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Data Penelitian	31
1. Status Gizi Siswa Putra	31
2. Status Gizi Siswi Putri	32
3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri	33
B. Pembahasan Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

1. Bahan Makanan Tinggi Hidrat Arang	11
2. Bahan Makanan Sumber Lemak	13
3. Bahan Makanan Kaya Protein	15
4. Akibat Kekurangan Cairan	18
5. Populasi Penelitian	27
6. Sampel Penelitian	28
7. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB Menurut IMT/U	29
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra.....	31
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	32
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung	33

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra	32
3. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswi Putri.....	33
4. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	34
5. Menimbang Berat Badan Siswa Putra	67
6. Menimbang Berat Badan Siswi Putri.....	67
7. Mengukur Tinggi Badan Siswa Putra	68
8. Mengukur Tinggi Badan Siswi Putri	68
9. Foto bersama sampel dan guru penjasorkes.....	69

LAMPIRAN

1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak.....	42
2. Standar Indeks Status Gizi Anak Laki-laki dan Perempuan Umur 5-18 Tahun.....	43
3. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra dan Putri.....	63
4. Dokumentasi Penelitian	67
5. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	70
6. Surat Balasan Penelitian Dari Sekolah.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah nikmat Allah SWT yang menjadi dasar dari segala nikmat dan kemampuan. Nikmat makan, minum, dan kemampuan gerak dan berpikir akan berkurang atau bahkan akan hilang bilamana kita tidak sehat. Sehat merupakan keadaan yang menggambarkan gaya/pola hidup seseorang. Pembinaan mutu sumber daya manusia harus mengacu pada pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization = WHO*) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan RI yang intinya mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan (Giriwijoyo H.Y.S.S, 2012:10).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sejahtera paripurna atau seutuhnya adalah, sejahtera jasmani, sejahtera rohani, dan sejahtera sosial. Kalau pun seseorang atau anak didik itu tidak sakit, tidak cacat, tapi ia belum bisa di sebut sehat kalau tidak sejahtera paripurna atau seutuhnya. Salah satu upaya pemerintah dalam dunia pendidikan untuk menyetatkan para peserta didik adalah dengan diwajibkan nya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Dengan adanya mata pelajaran penjasorkes diharapkan mampu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, dan stabilitas emosional. Kesehatan siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa nantinya.

Untuk bisa mendapatkan hidup yang sehat peserta didik perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Karena makanan merupakan kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh, jika tidak diasupi oleh makanan, maka tubuh tidak akan mempunyai energi untuk menjalankan aktivitas organ-organ di dalamnya. Makanan yang dikonsumsi hendaklah makanan yang mengandung unsur gizi, adapun unsur gizi yang diperlukan tubuh adalah: 1) karbohidrat atau zat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) vitamin, 5) mineral, 6) air. Ke enam unsur tersebut sangat diperlukan oleh tubuh, bagaikan satu kesatuan yang saling mendukung proses kerja tubuh dan organ-organ di dalamnya.

Gizi yang baik jelas tampak pada struktur fisik siswa yang seimbang antara Berat (BB) dan tinggi badan (TB), siswa nya aktif, jarang sakit-sakitan, dan prestasi siswa yang bagus. Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan VII Kabupaten Sijunjung, ada sebagian siswa yang dalam proses pembelajarannya itu mereka malas-malasan, kepala nya bersandar ke meja seperti orang yang terkantuk. Dalam hal ini, selain Dari faktor ketertarikan siswa untuk belajar karena materi tidak menarik bagi siswa, bisa juga dipengaruhi oleh status gizi siswa itu sendiri. Selain itu, baik dan buruknya status gizi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: 1) pengetahuan tentang status gizi, 2) tingkat ekonomi keluarga, 3) lingkungan tempat tinggal, 4) aktivitas sehari-hari. Untuk itu di perlukan adanya peranan dari orang tua dalam mengatur gizi siswa, perhatian sekolah dan guru di sekolah dalam memperhatikan gizi siswa.

Status gizi siswa yang berada dalam keadaan baik dapat dilihat dari bentuk berat badan siswa yang ideal, semangat siswa yang tinggi, siswa tidak gampang terjangkit penyakit.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa status gizi merupakan modal besar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, ,meningkatkan kreatifitas (pola pikir) salah satu contohnya adalah dalam kegiatan pembelajaran, pada saat belajar di ruang kelas peserta didik akan membutuhkan energi untuk berpikir, dan pada saat melakukan pembelajaran di luar kelas seperti mata pelajaran penjasorkes yang lebih dominan pada aktivitas fisik, sudah barang pasti akan membutuhkan energi yang banyak.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.Siswa di sekolah tersebut ada yang gemuk tapi pendek dan ada yang kurus namun dia tinggi, bahkan ada juga yang kurus dia pendek.Dilihat dari segi tingkat kesehatan melalui data awal nya dari sekolah bahwasannya pada saat pembelajaran dilakukan ada sebagian siswa yang lesu, menguap dan mengantuk dan kurang konsentrasi. Dari keadaan yang peneliti temukan dilapangan merupakan gambaran awal atau gejala-gejala awal yang peneliti temukan di sekolah tersebut. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebab nya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut. Jika keadaan tersebut tidak ditanggulangi, hal ini bisa saja menyebabkan hasil belajar atau prestasi siswa akan menurun. Untuk itu, penulis ingin melakukan

penelitian yang berjudul “**Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor- faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Pengetahuan tentang gizi
3. Kebiasaan makanan
4. Status ekonomi
5. Aktivitas sehari-hari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat waktu, dana, literatur, dan kemampuan peneliti maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi yaitu: “status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:”Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”.

E. Tujuan Penelitian:

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui cara memaparkan bagaimana status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sijunjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai pedoman untuk mengetahui dan meningkatkan gizi sehari-hari.
3. Guru penjasorkes, untuk mengetahui status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti bagi siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
4. Pihak sekolah sebagai gambaran tentang status gizi siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
5. Sebagai sumbangsih bahan bacaan di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.