

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR  
NEGERI 28 RAWANG TIMUR KECAMATAN  
PADANG SELATAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**ADRI YENTI**  
**NIM. 16086422**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 28 Rawang Timur  
Kecamatan Padang Selatan Kota Padang

**Nama** : Adri Yenti

**BP / NIM** : 16086422

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



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

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

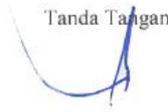
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang  
Selatan Kota Padang**

Nama : Adri Yenti  
NIM/BP : 16086422  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

**Tim Penguji**

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes.	
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes.	

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adri Yenti  
NIM : 16086422  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S.1)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 28  
Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan  
Universitas : Negeri Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan" adalah benar hasil karya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan dalam mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 3 Februari 2019

Saya yang menyatakan



Adri Yenti  
NIM: 16086422

## ABSTRAK

### **Adri Yenti (2019) : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan**

Penelitian ini didasari dari observasi di SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan dalam pembelajaran penjasorkes siswa lesu, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran dan berbadan kurus.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah *Pourposive Sampling*. Sampel yang dipilih adalah siswa kelas V SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan. Jumlah sampel sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan melakukan pengukuran pada Indek Masa Tubuh (IMT) siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian.

Status Gizi Siswa Putera ditemukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 24 orang siswa putera, yang memiliki IMT Gemuk sebanyak 4 orang (16%). Siswa yang berukuran normal 5 orang (20%). Sedangkan untuk ukuran IMT kurus sebanyak 15 orang (63%). Untuk penilaian status gizi siswa putera dikategorikan **kurus (kurang)**. Status Gizi Siswa Puteri dari 33 orang yang memiliki IMT Gemuk sebanyak 2 orang (6%). Siswa yang berukuran normal 29 orang (88%). Sedangkan untuk ukuran IMT kurus sebanyak 2 orang (6%). Status Gizi Puteri dikategorikan **Baik**.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah member kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan“.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, Dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada Pihak Yang Telah Membantu, Terutama Kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hendri Neldi.M. Kes AIFO selaku penguji I
4. Bapak Drs. Ali Umar, M. Kes selaku penguji II
5. Bapak dan Ibuk seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

7. Terutama buat keluarga besar yang telah memberikan motivasi, perhatian, dan bantuan moril dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir 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, Januari 2019

Adri Yenti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Status Gizi .....	5
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	6
3. Klasifikasi Status Gizi .....	7
4. Jenis Zat Gizi dan Fungsinya .....	9
5. Penyakit Akibat Kurang Gizi .....	13
6. Pengukuran Status Gizi .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	16
C. Definisi Operasional .....	18
D. Jenis dan Sumber Data .....	18
E. Instrument Penelitian .....	18
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	19
G. Teknik Analisa Data.....	21
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	22
B. Analisis Data .....	22
C. Pembahasan .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	33
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	34

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang salah satunya pembangunan di bidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian yang 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 bahwa:

“(a) Bahwa meningkatnya sumber daya manusia 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 di atas dapat dijelaskan bahwa peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak-anak yang pada umumnya memiliki status gizi yang rendah. Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa dari usia dini agar mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Agar mendapat energi yang cukup dan gizi

yang seimbang, unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh. Syafrizar dan wilda ( 2008: 6-25 ) mengemukakan bahwa:

“(1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2) Kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak). Kelebihan protein menyebabkan obesitas, kelebihan asam amino memberatkan ginjal dan hati, menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, amoniak, darah naik, kenaikan ureum darah dan demam. (3) Cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung koroner, ginjal, diabetes militus, kolesterol dan juga kegemukan (obesitas)”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Kurangnya karbohidrat yang masuk kedalam tubuh, orang akan lapar, lesu, dan malas. Kurangnya protein yang masuk kedalam tubuh akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika kekurangan lemak dan kelebihan lemak maka akan mengakibatkan mudah terserang penyakit seperti: penyakit jantung, penyakit ginjal, kanker payudara, stroke, leukemia, diabetes militus, kolesterol dan obesitas (kegemukan).

Idealnya untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, serta berolahraga yang cukup.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan terlihat masih banyaknya siswa yang

kurang gizi, hal ini di tandai dengan siswa kurus, lesu, dan kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar berlangsung. Dilihat dari siswa/siswi yang malas belajar, sering menguap, cepat lelah, mudah pusing, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat indra atau tubuhnya. Hal ini disebabkan oleh latar belakang sosial, ekonomi orang tua, semangat, usia, makanan, aktifitas, pola makan dan status gizi.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian , sehingga peneliti mengangkat judul Tinjauan Status Gizi Siswa/Siswi SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah Yang Ada Pada Latar Belakang Masalah**

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

1. Latar belakang sosial
2. Ekonomi orang tua
3. Kurang bersemangat
4. Usia
5. Makanan yang kurang higienis
6. Aktifitas, dll
7. Pola Makan
8. Status Gizi

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu : Tinjauan

Status Gizi siswa-siswi SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Sejauh mana status gizi putera SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.
2. Sejauh mana status gizi puteri SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.
3. Sejauh mana status gizi secara keseluruhan SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui status gizi siswa dan siswi SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah SD Negeri 28 Rawang Timur Kecamatan Padang Selatan dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.

4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.