

**STUDI TENTANG STATUS GIZI MURID SD NEGERI 05  
RANAH BATAHAN KECAMATAN RANAH BATAHAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**MUHAMMAD PAKHRI  
NIM. 08803**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**STUDI TENTANG STATUS GIZI MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 05  
RANAH BATAHAN KECAMATAN RANAH BATAHAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**Nama : Muhammad Pakhri**  
**NIM : 08803**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Februari 2011**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Syafrizar, M.Pd**  
**NIP. 196009 198703 1 003**

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705 198503 1 002**

**Mengetahui :  
Ketua Jurusan**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO**  
**NIP. 19620520 198703 1 002**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan lulus  
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 05  
Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan  
Kabupaten Pasaman Barat**

**Nama : Muhammad Pakhri  
NIM : 08803  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Februari 2011**

**Tim Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd</b>	<b>1. _____</b>
<b>Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd</b>	<b>2. _____</b>
<b>Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO</b>	<b>3. _____</b>
<b>Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes</b>	<b>4. _____</b>
<b>Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd</b>	<b>5. _____</b>

## ABSTRAK

### Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

OLEH : MUHAMMAD PAKHRI, /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Studi Tentang Status Gizi Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian deskriptif. Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Yang Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2011. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 140 orang sampel diambil dengan metode *purposive sampling* dengan menggunakan sampel sebanyak 64 orang. Data dikumpul dengan menggunakan perhitungan antropometri dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik analisis deskriptif dilakukan dengan persentase.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa: Dari 64 orang siswa sebanyak 10 orang siswa atau 15,63 % memiliki kategori gizi baik, 23 orang siswa atau 35,94 % memiliki kategori gizi sedang, 22 orang siswa atau 34,36 % memiliki kaegori gizi kurang, dan 9 orang siswa atau 14,06 % memiliki kategori gizi buruk. Status gizi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 35 Tabu Baraie Kecamatan X Koto Kab. Tanah Datar berada dalam kategori lemah, dengan persentase status gizi anak yang baik adalah 15,63 % . 1. Dari 64 orang siswa sebanyak 11 orang siswa atau 17,18 % berada pada kategori Kurus tingkat berat, 13 orang siswa atau 20,31% berada pada kategori Kurus tingkat ringan, 32 orang siswa atau 50,00% memiliki berada pada kategori Normal, 6 orang siswa atau 9,36% berada pada kategori Gemuk tingkat ringan, dan 3 orang siswa atau 4,68% berada pada kategori Gemuk tingkat berat, Status gizi pada Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup, dengan persentase status gizi anak yang baik (normal) adalah 50,00%..

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul ” **Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.**”

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Status Gizi Murid Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd, dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
5. Bapak dan Ibu staf administrasi, Ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
6. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman Barat yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
7. Kepala SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
8. Siswa SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, khususnya yang terpilih menjadi sampel.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Status Gizi .....	8
2. Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan .....	13
3. Penilaian Status Gizi .....	14
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
C. Definisi Operasional .....	18
D. Populasi dan Sampel .....	19
E. Jenis dan Sumber Data .....	19
F. Instrumen Penelitian .....	21
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	21
H. Teknik Analisis Data.....	22

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Verifikasi Data .....	23
B. Deskripsi Data .....	23
C. Pembahasan .....	26

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
-----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan Negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1995:5) bahwa: “Terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis”. Muhilal, dkk (1992:845) menyatakan bahwa: “Gizi merupakan salah satu factor penentu untuk peningkatan produktivitas belajar siswa”.

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 siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan asupan energy dan protein yang sesuai dengan 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)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang, pada tahun 1992 telah diselenggarakan kongres gizi Internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal. Salah satu rekomendasi penting dari kongres itu adalah anjuran pada setiap Negara agar menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUSG). Di Indonesia gizi seimbang dibahas pertama kali dalam Widya Karya Pangan dan gizi ke-V April 1993. Hasil bahasannya berupa 13 pesan dasar gizi seimbang (Depkes,2005:2).

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang gizi, dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. semua kegiatan di atas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya

perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan ke murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat kemungkinan belum terbentuknya perubahan perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Hal ini terlihat dari pola jajan yang kurang sehat dan kurang terbiasa sarapan pagi, sehingga banyak diantara siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kurus dan loyo.

Berdasarkan observasi tersebut dapat dilihat bahwa ternyata masih banyak siswa yang mempunyai status gizi yang rendah hal ini dapat dilihat dari gejalanya, seperti: banyak siswa yang kurang semangat, dan loyo. Kondisi kekurangan gizi tersebut, itu kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, tingkat pendidikan orang tua, budaya makan, program UKS untuk pemberian materi pengetahuan gizi sangat minim dan banyaknya warung penjual makanan jajan yang kurang sehat.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik meneliti dengan mengangkat judul “Studi Tentang Status Gizi Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di Identifikasikan masalah yang mempengaruhi tingkat status gizi seorang anak antara lain sebagai berikut :

1. Pengetahuan siswa
2. Latar Belakang pendidikan orang tua
3. Pola makan
4. Latar Belakang ekonomi orang tua
5. Jumlah keluarga
6. Kesehatan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa, untuk itu perlu dibatasi penelitian yaitu “Studi tentang status gizi pada SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”

## **D. Perumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah keadaan status gizi murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat ?

## **E . Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai: Untuk mengetahui status gizi murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

## **F . Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah di SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk menambah wawasan dan pedoman bagi pengambil kebijakan guru dan sekolah
4. Sebagai pedoman bagi pengelola usaha kesehatan sekolah dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
5. Bagi siswa, agar siswa mampu memiliki ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dan status gizi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Universitas Negeri Padang
7. Sebagai bahan Referensi untuk penelitian selanjutnya

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Status Gizi**

###### **a) Pengertian Status Gizi**

Menurut Suharjo (1996:55) status gizi adalah tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Menurut Depkes (2000:73) status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. Sedangkan menurut pusat pengembangan jasmani (2001:141) status gizi adalah suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang.

Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan zat gizi tersebut antara lain di sebabkan oleh jumlah dan mutunya kurang. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh factor social ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan (Winarno, 1996:49).

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. Status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien,

sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

## **b) Sumber Gizi**

### **1.) Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan sumber energy utama bagi setiap orang karena dapat segera digunakan untuk berbagai fungsi organ-organ tubuh manusia, seperti fungsi pergerakan otot, fungsi otak dan sebagainya. Karbohidrat berfungsi untuk memberi tenaga dan member rasa kenyang. Sebagai bahan makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energy untuk berbagai aktivitas. Setiap 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori (Auliana, 2001:12)

Karbohidrat merupakan sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama di dapat dari zat Hidrat arang (55% sampai 67%) di samping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja zat hidrat arang harus supplay secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga akan berjalan normal (Depkes RI, 1994:72). Karbohidrat banyak terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, ubi jalar. Singkong, talas dan kentang.

Menurut Nurachmah (1002:2) karbohidrat merupakan sumber energy yang paling ekonomis dan paling banyak tersedia. Karbohidrat bermanfaat karena merupakan penghasil energy yang cepat dan menghasilkan serat agar proses eliminasi pencernaan dan fungsi-fungsi intestinal bekerja normal.

## 2.) Protein

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh setelah air. Protein terbesar di seluruh tubuh manusia yaitu otot, kulit, rambut, paru-paru dan otak yang tersebar sebagai cairan tubuh. Protein diperlukan terutama sebagai zat pembangun dan penghasil energy. Protein diperlukan bila energy yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Menurut Sukmaniah dan Prastowo (1992:27) besarnya energy yang berasal dari protein adalah 10 % sampai 15 % dari energy total.

Protein dalam makanan berasal dari sumber tumbuhan (protein nabati) seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, bahan makanan yang terbuat dari kentang, cereal, beras, dan bahan makanan yang terbuat dari tepung, mie. Sumber protein nabati juga mengandung karbohidrat yang tinggi dan serat. Protein yang berasal dari sumber hewani (protein hewani) seperti daging sapi, daging unggas, telur, susu, ikan, kerang, kepiting". Protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai zat tenaga" (Auliana,2001:8).

## 3.) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak merupakan zat kaya energi dan cadangan energi yang tersebar dalam tubuh. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Kuntaraf (1999:96) bahwa 1 gr lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Sedangkan menurut Depkes RI (1994:73) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% sampai 30% dari total kalori

sehari. lemak diperoleh dari bahan makanan hewani dan nabati. Sumber lemak yang berasal dari hewani adalah susu, keju, telur, daging ternak besar, unggas dan mentega. Sedangkan sumber lemak nabati adalah minyak sayur, margarin, alpukat dan kacang-kacangan.

Menurut Auliana (2001:17) Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, penghasil asam lemak esensial, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan terjadinya peradangan kulit (dermatitis), pemberi cita rasa pada makanan.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) bahwa kebutuhan makanan rata-rata 2040 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

#### **4.) Vitamin**

Menurut Sediaoetama (2004:105) Vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat di sintesa di dalam tubuh. meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh. Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin-vitamin kelompok B. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimia di dalam tubuh. Vitamin yang banyak terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan.

**5.) Mineral**

Menurut Auliana (2001:29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah unsur-unsur kimia selain karbon (C), hidrogen (H), Oksigen (O) dan nitrogen (N). Tubuh berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh. Kurang lebih empat persen berat badan merupakan unsur mineral (Auliana, 2001:29). Sumber mineral terdapat dalam daging, ikan, sayuran, dan buah-buahan.

**6.) Air**

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60% - 70% (Auliana, 2001:33). Di dalam tubuh air merupakan dasar bagi cairan intraseluler dan ekstraseluler, serta menjadi konstituen semua sekresi dan ekskresi tubuh. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, mengangkut zat-zat gizi keseluruh tubuh, mengeluarkan sisa-sisa pencernaan makanan, melumasi persendian, dan mengurangi resiko pembentukan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minuman, makanan cair serta sayuran dan buah-buahan.

**Tabel 1**  
**Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan**  
**(Per Orang Perhari)**

Cadangan umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Vit A (RE)	Vit B (Ug)	Vit E (mg)	Vit K (mg)	Vit C (mg)
<b>Pria :</b>									
10 – 12 thn	30	135	2000	45	500	10	10	45	50
13 – 15 thn	45	150	2400	64	600	10	10	65	60
16 – 19 thn	56	160	2500	66	700	10	10	70	60
<b>Wanita :</b>									
10 – 12 thn	35	140	1900	54	500	10	8	45	50
13 – 15 thn	46	153	2100	62	500	10	8	55	60
16 – 19 thn	50	154	2000	51	500	10	8	60	60

*Sumber : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI 1998*

### c) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

#### 1.) **Penyebab Langsung**

##### 1.1.) **Keadaan infeksi**

Menurut Supariasa (2001:176) ada kaitan bahwa infeksi yang sangat sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi yang mempererat malnutrisi. Sedangkan menurut Serimshaw (1959) bahwa ada hubungan yang sangat erat antara infeksi (bakteri, virus, parasit) dengan malnutrisi. Mereka menekankan interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi.

##### 1.2.) **Konsumsi**

Menurut Madanijah (2004:70) konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok tertentu. Konsumsi pangan merupakan faktor

yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, untuk itu jumlah zat gizi yang diperlukan melalui konsumsi pangan harus mencukupi kebutuhan tubuh untuk melakukan kegiatan, pemeliharaan tubuh, dan pertumbuhan bagi yang masih ada tahap pertumbuhan. Selanjutnya Hardiansyah (1992:10) bahwa konsumsi makanan adalah informasi tentang jenis dan jumlah bahan makanan yang dimakan seseorang atau kelompok orang (keluarga atau rumah tangga) pada waktu tertentu.

## **2.) Penyebab tidak langsung**

### **2.1.) Faktor Ekonomi**

Masalah gizi lebih banyak terjadi antara kelompok masyarakat di daerah pedesaan yang mengkonsumsi bahan pangan yang kurang, baik jumlah maupun mutunya. Sebagian besar dari masalah-masalah tersebut disebabkan oleh faktor-faktor ekonomi (Winarno, 1996:21).

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunkakan sebagian besar pendapatan, secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti besarnya peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik (Mudanisah, 2001:70)

## **2.2. Faktor Pengetahuan dan Status Gizi**

Enouch (1988) mengatakan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan seseorang akan perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksud adalah cara seseorang memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makan yang dikonsumsi (Tholib,1996).

## **2.3. Faktor ketersediaan pangan**

Ketersediaan pangan merupakan keadaan kondisi penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tanaman, ternak ikan, serta turunan bagi penduduk dalam kurun waktu tertentu (Khomsan, 2004:37).

Ketersediaan pangan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan individu, baik pada tingkat masyarakat maupun rasional (Suhardjo, 1995:10)

## **2.4.) Lokasi atau tempat tinggal**

Keadaan alam dan budaya merupakan suatu faktor yang sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang, perlu diperhatikan sikap makanan, penyebab penyakit, kelahiran anak, dan produksi pangan. Masyarakat hanya mengkonsumsi banyak karbohidrat untuk mengatasi rasa lapar dan tidak mementingkan variasi makanan.

## **2. Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat**

Murid adalah masyarakat yang mengikuti program pendidikan tertentu atau dasar pendidikan berkelanjutan, baik untuk mengembangkan kemampuan

diri maupun unuk memperoleh tingkat pedidikan tertentu yang dilakukan lingkungan pembinaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen pendidikan dan Kebudayaan (Koentjaraningrat, 1997:168)

Sedangkan murid SD adalah masyarakat yang berusia dini dari 6 – 12 tahun yang mengikuti program pendidikan guna mengembangkan kemampuan diri yang diperoleh dalam tingkat pendidikan yang ditentukan Direktorat Jenderal Pendidikan (Koentjaraningrat, 1997:170)

Jadi, murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat adalah masyarakat yang berusia dini dari 6-12 tahun yang mengikuti program pendidikan di SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan diri dalam tingkat pendidikan itu.

### **3. Penilaian status gizi**

Penilaian status gizi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi, mengidentifikasi malnutrisi dan menentukan individu yang sangat memerlukan bantuan gizi. Cara penilaian status gizi menurut Jellife adalah sebagai berikut :

#### **1. Penilaian secara langsung**

Penilaian status gizi secara langung dapat memberikan informasi yang spesifik tentang macam definisi gizi yang dapat dilakukan dengan cara:

##### *a. Metode klinis*

Metode ini berdasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada permukaan tubuh seperti pada mata, rambut, kulit, jaringan lain yang

terletak dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjer tiroid. Penggunaan cara ini mempunyai kelemahan yaitu subjektif, sulit dilakukan dan diukur secara kuantitatif.

*b. Metode Biokimia*

Metode ini didasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh dengan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan labor yang sering dilakukan untuk menilai status gizi adalah pemeriksaan terhadap hemoglobin serum albumen, pemeriksaan feses. Pemeriksaan ini kurang praktis memerlukan tenaga ahli dan biayanya relatif mahal.

*c. Metode Antropometri*

Antropometri merupakan salah satu cara yang mudah dan sering digunakan untuk menilai keadaan gizi seseorang. Ukuran antropometri yang sering digunakan dan juga diakui secara internasional adalah : berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan lingkaran lengan atas (LLA) menurut umur (Roedjito,1992:61).

*d. Metode Biofisk*

Biofisk adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur.

## **2. Penilaian secara tidak langsung**

Penilaian secara tidak langsung dilakukan dengan cara menggunakan data statistik. Dalam penelitian status gizi dengan menggunakan cara antropometri maka disajikan dalam bentuk indeks seperti berat badan menurut umur (BB/U)

## **B. Kerangka Konseptual**

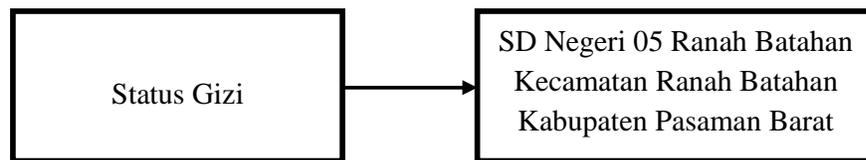
Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik dia pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Bagi siswa SD yang sedang tumbuh dan berkembang. Peranan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dengan gizi yang baik mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula.

Proses belajar siswa akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu siswa juga cepat lelah, kurang darah ataupun ada gangguan, kelainan-kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya. Selain itu juga mempengaruhi proses belajar siswa.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi siswa SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat di sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, sehingga dengan makanan-makanan bergizi dan seimbang dapat meningkatkan produktifitas belajar siswa. Semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik pula hasil belajarnya dan sebaliknya semakin buruk status gizi siswa seseorang maka buruk pula hasil belajarnya.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana tingkat status gizi murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Berdasarkan pembatasan masalah dan kerangka

teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukan dalam penelitian.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Di dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :  
Bagaimanakah gambaran status gizi Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan  
Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Studi tentang status gizi pada Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Dari 64 orang siswa sebanyak 11 orang siswa atau 17,18 % berada pada kategori Kurus tingkat berat, 13 orang siswa atau 20,31% berada pada kategori Kurus tingkat ringan, 32 orang siswa atau **50,00%** memiliki berada pada kategori Normal, 6 orang siswa atau 9,36% berada pada kategori Gemuk tingkat ringan, dan 3 orang siswa atau 4,68% berada pada kategori Gemuk tingkat berat
2. Status gizi pada Murid SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup, dengan persentase status gizi anak yang baik (normal) adalah 50,00%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Kepala Sekolah yang ada di SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, dalam rangka meningkatkan keadaan status gizi, perlu adanya sebuah program sekolah yang bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan makanan tambahan untuk siswa dalam hal perbaikan gizi.
2. Siswa SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat agar terus meningkatkan pengetahuan di bidang gizi, demi tercapainya keadaan gizi yang baik.
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal pengawasan gizi anak terutama dalam hal pemberian zat makanan asupan gizi.
4. Kepada Dinas Kesehatan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, agar SD Negeri 05 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat memiliki keadaan staus gizi yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi (1989): *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi (1989): *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengelolaan pangan*. Yogyakarta : Adicita Karya Nusa
- Depkes. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depkes. 1999. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat
- Hardiansyah. 1992. *Gizi Terapan*. Bogor : Depdikbud DIKTI Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Kuntaraf . 1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Muhilal, dkk. 1992. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Dalam Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi*. Jakarta : PT Gramedia
- Nurachmah, Dra. Elly. 2001. *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto
- Riduwan. 2003. *Skala Pengukuran Variabel-variabel penelitian*. Bandung : Alfa Beta.
- Sediaoetama, Avhmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suharjo. 1996. *Perencanaan Program dan Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sukmaniah, S dan Murni B.P Prastowo. 1992. *Gizi Olahraga*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes.R.I
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta