

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 02 SUNGAI AUR KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Di Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**IRFAWALDI
NIM. 08520**

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

2011

LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai
Aur Kabupaten Pasaman Barat.
Nama : Irfawaldi
NIM : 08520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195702111984032001

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai
Aur Kabupaten Pasaman Barat.
Nama : Irfawaldi
NIM : 08520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|--|--------------|
| Ketua :Dra.Rosmaneli, M.Pd | _____ |
| Sekretaris :Drs. Willadi Rasyid, M.Pd | _____ |
| Anggota :Drs. Zarwan, M.Kes | _____ |
| Drs. Jonni, M.Pd | _____ |
| Drs. Madri, M.M.Kes. AIFO | _____ |

ABSTRAK

TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT

OLEH : IRFAWALDI. /2011

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari responden dengan cara pengukuran berat dan tinggi badan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 222 orang terdiri dari 106 laki-laki dan 116 perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* yaitu kelas IV dan kelas V yang berjumlah 73 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data statistik yang menggunakan frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat termasuk kategori sedang dengan rata-rata skor BMI 16,67. Berdasarkan temuan diperoleh melalui penelitian ini yaitu sebagian besar dari siswa putera berada pada kategori sedang yaitu 42,9% dan sebagian besar dari siswa puteri berada pada kategori status gizi baik yaitu 42,1%. maka peneliti menyarankan kepada para siswa status gizi baik dapat mempertahankannya serta yang berada pada kategori status sedang agar dapat meningkatkan status gizinya dengan cara mengatur pola konsumsinya secara tepat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat petunjuk dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul **”Tinjauan status gizi siswa SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”**.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini sepiantasnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku ketua jurusan dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Willady Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Jonni, M.Pd, dan Drs. Madri, M.M.Kes. AIFO sebagai tim penguji yang telah memberikan saran-saran, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak-bapak dan Ibu-ibu staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak kepala Sekolah Dasar 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Siswa-siswi Sekolah Dasar 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.
9. Ibunda dan Ayahda tercinta.
10. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini semoga amal dan dorongan yang diberikan bermanfaat buat kita semua amin.....

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan ridho Allah SWT.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GRAFIK..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II KERANGKA TEORITIS | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Pengertian Status Gizi..... | 7 |
| 2. Sumber Gizi | 8 |
| 3. Fungsi Zat Gizi..... | 10 |
| 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 11 |
| 5. Penilaian Status Gizi | 15 |
| B. Kerangka Konseptual | 18 |
| C. Pertanyaan Penelitian..... | 20 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis, Tempat dan waktu penelitian | 21 |

| | |
|---|--------|
| B. Populasi dan Sampel | 21 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 23 |
| D. Instrumen Penelitian | 23 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 26 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Verifikasi Data | 27 |
| B. Deskripsi Data..... | 27 |
| 1. Status Gizi Siswa Putera | 27 |
| 2. Status Gizi siswa Puteri..... | 29 |
| 3. Status Gizi Tanpa Membedakan Indikator..... | 31 |
| C. Pembahasan..... | 32 |
| BAB III KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 36 |
| B. Saran..... | 36 |
| DAFTAR PUSTAKA | 37 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Distribusi Populasi Penelitian | 22 |
| 2. Distribusi Sampel Penelitian | 23 |
| 3. Indeks Masa Tubuh | 24 |
| 4. Distribusi Status Gizi Siswa Putera | 28 |
| 5. Distribusi Status Gizi Siswa Puteri | 30 |
| 6. Distribusi Status Gizi Siswa Tanpa Membedakan Indikator | 31 |

DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Distribusi Status Gizi Siswa Putera | 29 |
| 2. Distribusi Status Gizi Siswa Puteri | 30 |
| 3. Distribusi Status Gizi Siswa Tanpa Membedakan Indikator | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Status Gizi Putra Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur | 38 |
| 2. Status Gizi Putri Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur | 40 |
| 3. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan | 42 |
| 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman Barat..... | 43 |
| 5. Surat Izin Penelitian Sekolah Dasar Negeri 15 Ranah Batahan | 44 |
| 6. Dukomentasi..... | 45 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat tergantung kepada keberhasilan bangsa itu sendiri dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Sumber daya manusia merupakan aset nasional yang mendasar dan faktor penentu bagi keberhasilan pembangunan. Betapapun kayanya sumber alam yang tersedia bagi suatu bangsa tanpa adanya sumber daya manusia yang tangguh maka sulit diharapkan untuk berhasil membangun bangsa itu sendiri.

Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan terus menerus sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan derap perkembangan pembangunan nasional. Kaum muda sebagai potensi andalan produktivitas nasional, mestinya mendapat suasana yang kondusif demi terwujudnya segala potensi yang dimilikinya. Sarana paling strategis bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan. Artinya, pada diri seseorang tetap melekat tuntutan untuk selalu belajar hingga melahirkan produk yang berguna, dan di dalam pendidikan dapat diraih melalui pencapaian hasil belajar.

Peningkatan produktivitas belajar siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekoah namun yang tidak

kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. 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: 23).

Konsep sehat menurut WHO merupakan keadaan dan kualitas dari organ tubuh yang berfungsi secara wajar dengan segala faktor keturunan dan lingkungan yang dipunyainya. Kondisi tubuh yang sehat pada seseorang akan mempengaruhi pola pikir dalam aktivitas belajar berupa pencapaian hasil belajar yang optimal. Untuk mencapai keadaan ini diperlukan cukup gizi yang diperoleh dengan pola makan sehat dan seimbang. Status gizi ditentukan melalui konsumsinya karena melalui makanan, akan diperoleh zat gizi yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, tumbuh, dan berkembang.

Status gizi tercermin melalui pola pemberian makanan. Hal tersebut dapat dijadikan media untuk mendidik anak agar menerima, menyukai dan memilih makanan yang bermutu, serta dalam jumlah yang cukup. Anak merupakan golongan yang rentan terhadap masalah gizi, padahal anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan, maka gizi dalam makanan sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah akan terganggu karena menderita sakit dan kurang gizi. Keadaan ini akan berpengaruh dalam proses belajar yang nantinya akan mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar. Bila anak kurang gizi maka anak akan menjadi kurus, pertumbuhan terhambat karena gizi kurang. Selain itu gizi kurang akan mempengaruhi pertumbuhan otak anak. Gangguan pertumbuhan sel otak akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan inteligensi (Agus, 1990:43).

Terkait dengan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi akan mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan siswa, selanjutnya status gizi yang baik merupakan salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan kualitas pendidikan yang tinggi dikalangan siswa.

Dari hasil pengamatan penulis pada SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat diduga rendahnya status gizi siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya status gizi siswa diantaranya, kurangnya pengetahuan siswa tentang gizi, kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi, tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan faktor ekonomi orang tua. Hal ini dapat dilihat pada proses pembelajaran banyak anak yang lesu, cepat lelah, letih dan loyo bahkan ada yang tertidur didalam kelas saat belajar. Padahal Pendidikan dasar dan kebutuhan gizi tersebut merupakan tahap kritis dalam membentuk otak, watak, dan kepribadian. Setiap proses pendidikan

dan kesehatan selalu diharapkan adanya keberhasilan dalam pembelajaran. Status gizi yang baik berhubungan dengan kesehatan fisik, psikis, sehingga dapat membawa perubahan-perubahan, baik dalam hal semangat kehadiran, kemauan belajar maupun hasil belajar.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui Tinjauan status gizi siswa SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi faktor yang diduga sebagai penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan gizi
2. Tingkat sosial ekonomi orang tua
3. Pendidikan orang tua
4. Tingkat status gizi
5. Pekerjaan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang teridentifikasi perlu adanya pembatasan masalah mengenai penelitian ini, hal ini dilakukan mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, sehingga penelitian ini dibatasi hanya meneliti status gizi siswa.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana gambaran status gizi siswa SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi siswa Putra SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui gambaran status gizi siswa Putri SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui gambaran status gizi siswa SD Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat tanpa membedakan indikator.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat dan berguna:

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi kepala sekolah dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Sebagai masukan bagi orang tua dalam meningkatkan gizi dan kesehatan anak.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi terdiri dari dua kata yaitu "Status dan Gizi". Status menurut kamus besar Indonesia adalah keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi berasal dari bahasa Arab "*Qizzi*" yang artinya proses terjadinya makhluk hidup untuk mengambil dan mempergunakan zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman guna mempertahankan hidup, pertumbuhan dan menghasilkan energi (Depkes RI, 1994:28).

Senada dengan arti kata di atas, "status gizi adalah tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri" (Suharjo 1996:55). Selanjutnya ahli lain mengungkapkan "status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan" (Gibson, 1990:35). Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai.

Terkait dengan pendapat di atas, "Status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat

kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri” (Almatsier, 2002:96). Sedangkan menurut Supariasa (2001:176) ”Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu”.

2. Sumber Gizi

a. Karbohidrat

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

b. Protein

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh setelah air. Protein diperlukan bila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Protein dalam makanan berasal dari sumber tumbuhan seperti kacang-kacangan, bahan makanan yang terbuat dari kentang, cereal, dan beras. Sedangkan protein yang berasal dari hewani seperti daging sapi, daging unggas, telur, susu dan ikan. ”Protein berfungsi

sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan zat tenaga” (Auliana, 2001:18).

c. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. ”1 gr lemak dapat menghasilkan 9 kalori” (Kuntaraf, 1999:96). Selanjutnya ”lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K” Auliana (2001:17), sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, penghasil asam lemak esensial, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan terjadinya peradangan kulit dan pemberi cita rasa pada makanan.

d. Vitamin

”Vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa didalam tubuh” (Sediaoetama, 2004:105). Meskipun kebutuhan 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.

e. 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). Didalam tubuh air merupakan dasar bagi cairan intraseluler dan ekstraseluler, serta menjadi konstituen semua sekresi dan ekskresi tubuh. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembentukan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minuman, makanan cair, sayuran dan buah-buahan.

f. Mineral

Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh (Auliana, 2001:29). Unsur-unsur mineral adalah unsur-unsur kimia selain karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O) dan nitrogen (N). Mineral berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi tubuh.

3. Fungsi Zat Gizi

- a. Memberi energi (zat pembakar). Karbohidrat, lemak dan protein, merupakan ikatan organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar dan dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas.

- b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (zat pembangun). Protein, mineral dan air, diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel yang rusak.
- c. Mengatur proses tubuh (zat pengatur), Protein, mineral, air dan vitamin. Protein bertujuan mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Mineral dan vitamin sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi dalam tubuh, seperti dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ ekskresi dan lain-lain proses tubuh.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor yang menyebabkan kurang gizi telah diperkenalkan UNICEF dan telah digunakan secara internasional, yang meliputi beberapa tahapan penyebab timbulnya kurang gizi pada anak, baik penyebab langsung, tidak langsung, akar masalah dan pokok masalah. Berdasarkan Soekirman dalam materi Aksi Pangan dan Gizi nasional (Depkes, 1999), penyebab kurang gizi dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Penyebab langsung

1. Keadaan Infeksi

Penyebab gizi kurang tidak hanya disebabkan makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. "Ada kaitan bahwa infeksi yang sangat sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi yang mempercepat malnutrisi" (Supiasa, 2001:156). Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang (Soekirman, 2000). Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi.

2. Konsumsi

Konsumsi pangan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang. "konsumsi pangan adalah informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok tertentu" (Madaniyah, 2004:70). 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, anak yang makannya tidak cukup baik maka daya tahan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit.

Konsumsi makanan dalam keluarga dipengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. "Konsumsi juga tergantung pada pendapatan, agama, adat istiadat, dan pendidikan keluarga yang bersangkutan" (Almatsier, 2001). Kenyataannya baik makanan maupun penyakit secara bersama-sama merupakan penyebab kurang gizi.

b. Penyebab tidak langsung

1. Tingkat pendidikan atau pengetahuan gizi

Pengetahuan yang dimaksud adalah cara ibu memilih bahan makanan kebutuhan keluarga, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi oleh keluarga tersebut. "Rendahnya tingkat pengetahuan ibu akan mempengaruhi perilaku ibu dalam memelihara anak, menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan" (Enouch, 1984). Selanjutnya seseorang yang tamat SD belum tentu tidak mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan dengan orang yang pendidikannya tinggi. Karena sekalipun pendidikannya rendah jika orang tersebut rajin mendengar tentang penyuluhan tentang gizi bukan mustahil pengetahuan tentang gizinya akan lebih baik.

Terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan ketrampilan keluarga. Makin tinggi pendidikan, pengetahuan dan keterampilan terdapat kemungkinan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan anak dan keluarga makin banyak memanfaatkan pelayanan yang ada. Ketahanan pangan keluarga juga terkait dengan ketersediaan pangan, harga pangan, dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.

2. Tingkat ekonomi

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Keluarga yang penghasilannya kecil harus membaginya untuk berbagai keperluan yang sama pentingnya dengan pangan, sehingga alokasi dana untuk pangan hanya pas-pasan. Akibatnya akan dipilih hanya makanan yang mengenyangkan tanpa peduli nilai gizi yang dikonsumsi.

Penghasilan atau keadaan ekonomi merupakan faktor penting bagi kuantitas dan kualitas makanan, karena penghasilan turut menentukan hidangan yang akan disajikan untuk keluarga sehari-hari. 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). Walaupun demikian bukan berarti makanan

yang memenuhi persyaratan gizi hanya mungkin disajikan keluarga yang berpenghasilan cukup, karena banyak bahan pangan yang murah tapi kandungan gizinya relatif tinggi.

3. Jumlah anggota keluarga

Keluarga dengan banyak anak akan menimbulkan lebih banyak masalah. Dalam pola pengasuhan kemampuan keluarga untuk menyediakan waktunya, perhatian dan dukungan terhadap anak kurang optimal baik fisik, mental, dan sosial. Selain menyulitkan dalam megasuh anak terlalu banyak juga bisa menciptakan suasana yang tidak tenang, sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi ketenangan jiwa dan berakibat menurunnya nafsu makan.

5. Penilaian Status Gizi

1. Penilaian Status Gizi Secara Langsung Penilaian Status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu :

1) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandangan gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Penggunaan : Antropometri secara umum digunakan untuk melihat

ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Penggunaan metode ini umumnya untuk survey klinis secara cepat. Survey ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan dapat terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan cara melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Fajar, Ibnu dkk, 2002).

2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian Status gizi secara tidak langsung dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) yaitu :

1) Survey Konsumsi Makan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan khusus gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat keluarga dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

2) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

3) Faktor Ekologi

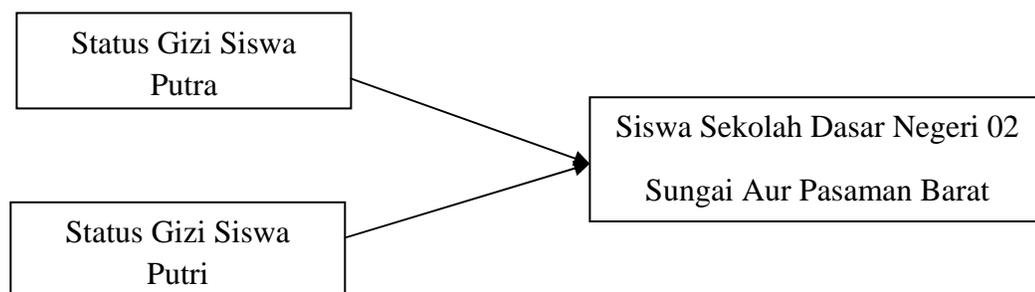
Masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Fajar, Ibnu, dkk. 2002).

B. Kerangka Konseptual

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Setelah dikonsumsi di dalam alat pencernaan, makanan diurai menjadi berbagai zat makanan atau zat gizi. Zat makanan inilah yang diserap melalui dinding usus dan masuk ke dalam cairan tubuh. Di dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsinya masing-masing yaitu: Sebagai sumber energi atau tenaga, Menyokong

pertumbuhan badan, Memelihara jaringan tubuh, mengganti sel-sel yang rusak atau aus, Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan mineral didalam cairan tubuh, Berperan didalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai zat antitoksin dan antibodi. Bila tubuh tidak cukup mendapat zat-zat gizi, maka fungsi-fungsi itu akan menderita gangguan dan hambatan yang akan memberikan dampak negatif bagi status gizi seseorang. Adanya perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi seimbang dengan yang diperlukan tubuh merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi kecerdasan anak dalam upaya pencapaian hasil belajar dan peningkatan kualitas hidup manusia agar lebih kreatif serta produktif.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi siswa, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang dapat meningkatkan hasil produktivitas belajar siswa, untuk lebih jelasnya kerangka konseptualnya dapat digambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah status gizi siswa putra SD Negeri Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah status gizi siswa putri SD Negeri Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimanakah status gizi siswa SD Negeri Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat tanpa membedakan indikator?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat status gizi siswa Putera Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar yaitu 15 orang atau 42,9% berada pada kategori sedang .
2. Tingkat status gizi siswa Puteri Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar yaitu 16 orang atau 42,1% berada pada kategori baik.
3. Tingkat status gizi siswa tanpa membedakan indikator Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar yaitu 28 orang atau 38,4% berada pada kategori sedang.

B. Saran

1. Diharapkan kepada orang tua agar dalam pemilihan makanan dapat lebih selektif untuk dikonsumsi keluarga serta agar mampu meningkatkan status gizi siswa dengan cara pola makan yang seimbang.
2. Bagi kepala sekolah atau pihak Sekolah Dasar Negeri 22 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat supaya dapat memberikan pengetahuan tentang gizi kepada siswa.
3. Diharapkan bagi siswa yang memiliki status gizi sangat baik agar mempertahankannya dan bagi siswa yang mempunyai status gizi sedang agar dapat meningkatkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Aidicita Karya Nusa
- Baharuddin. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Daryanto. 2007. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes. 1994. *Gizi olahraga Sehat, Bugardan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, H. 2005. *Beban Ganda Masalah dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*.
<http://techonly13.wordpress.com>
- Kuntaraf, 1999. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Moehji, S. 1982. *Ilmu Gizi. Jilid I*. Jakarta: Bhatara Karya Pustaka.
- Nana Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdikarya.
- Oemar Hamalik. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Sediaoetama, Acmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharjo. 1996. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supariasa, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.