

**STATUS GIZI SISWA DI SD N 20 KAMPUNG BARU BATUSANGKAR  
KECAMATAN V KAUM KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu ( S1 )*



**OLEH:**

**ISAMADI**

**52307**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STATUS GIZI SISWA DI SD N 20 KAMPUNG BARU BATUSANGKAR  
KECAMATAN V KAUM KABUPATEN TANAH DATAR**

**Nama : Ismadi**  
**NIM : 52307**  
**Program : Strata Satu ( S<sub>1</sub> )**  
**Program Studi : Penjaskesrek**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Maret 2011**

**Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
**NIP : 19591121 198503 1 002**

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP :**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

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

## ABSTRAK

### Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar

OLEH : Ary Irsa /2010

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar yang mana dalam tanggapan status gizi siswa tersebut beberapa masalah yaitu dari faktor status gizi siswa putra, dan putri siswa yang kurang baik. Variabel tersebut perlu dibahas untuk menemukan hasil terhadap Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Kuantitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang Tinjauan Status Gizi Siswa di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Randon Samling* yaitu siswa kelas III, IV, V dan VI, yang dipilih menjadi sampel penelitian. Untuk menentukan Status Gizi siswa menggunakan  $IMT = \frac{BB}{TB^2}$  dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif yaitu  $P = \frac{f}{n} \times 100 \%$ .

Hasil analisis dari status gizi siswa di temukan bahwa status gizi putra yang diolah melalui IMT dari 20 orang siswa putra adalah yang memiliki IMT Overweight sebanyak 1 orang. Siswa yang berukuran normal 5 orang Sedangkan untuk ukuran IMT Underweight sebanyak 14 orang. Untuk penilaian status gizi siswa putra banyak yang kurus. Status gizi putri yang diolah melalui IMT dari 20 orang siswa putri adalah yang memiliki IMT Overweight sebanyak tidak ada. Siswa yang berukuran sedang 10 orang. Sedangkan untuk ukuran IMT Underweight sebanyak 10 orang. Untuk penilaian status gizi siswa putri sama banyak antara gizi normal dan gizi kurang. Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar. Ditemukan Tingka Capaiar Rata-Rata (TCR) sebanyak 72,5 % dengan demikian Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar dikategorikan **Baik**.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORISTIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teoristis.....	6
1. Hakekat Gizi .....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	9
3. Kecukupan zat gizi .....	11
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	18

C. Jenis dan Sumber Data.....	19
1. Jenis Data .....	19
2. Sumber Data.....	19
D. Teknik dan Pengumpulan Data.....	20
E. Teknik Analisa Data .....	21
<b>BAB VI ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Data .....	22
1. Status Gizi Putra .....	23
2. Status Gizi Putri .....	25
B. Pembahasan.....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	32
B. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan bahagian yang sangat penting bagi siswa dalam menjalankan Proses Belajar dan Mengajar di sekolah. Kesehatan yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan adalah kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Kesehatan rohani dapat dilakukan dengan pendekatan melalui agama masing-masing sedangkan untuk kesehatan jasmani dibutuhkan banyak faktor, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat menjadi baik.

Terjaganya kesegaran jasmani siswa maka dibutuhkan banyak faktor untuk menjaga kesehatan jasmani siswa salah satunya memperhatikan gizi siswa. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 : 155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

"1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik yang dibantu dengan gizi yang baik. 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani dan kesehatan. 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif"

Berdasarkan ulasan diatas maka dapat dikatakan bahwa setiap makhluk hidup harus bisa menjaga dan melindungi diri dari setiap wabah penyakit dengan memperhatikan status gizi.

Sekolah yang memiliki status gizi siswa yang baik dapat dilihat pada prestasi belajar siswanya. Selain itu, apabila status gizi siswa di suatu sekolah dalam keadaan baik dapat dilihat pada bentuk dan peforman siswa dalam belajar di sekolah tersebut. Sekolah yang memiliki siswa yang bergizi buruk maka dapat terlihat dari rendahnya prestasi belajar siswa di sekolah tersebut, dengan demikian sangat penting kiranya sekolah memperhatikan keadaan gizi siswanya.

Sekolah sekolah yang berada dikota Status gizi dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting bagi siswa dalam menjalani PBM di sekolah. Semua sekolah hendaknya memiliki status gizi siswa dalam keadaan baik, khususnya pada daerah perkotaan. Baiknya status gizi siswa dalam suatu sekolah dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki status gizi yang baik maka dapat berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam belajar. Berubahnya status gizi siswa di sekolah menjadi baik, tidak terlepas dari peranan guru dan oramng tua siswa dirumah. Status gizi siswa yang baik dapat mengangkat nama baik sekolah.padang hendaknya memiliki status gizi yang baik. Sekolah yang berada di Kota Padang merupakan sekolah yang terletak dalam kota. Siswa yang sekolah di daerah perkotaan hendaknya memiliki status gizi yang baik. Baiknya status gizi diperkotaan di sebabkan secara ekonomi masyarakat perkotaan dalam keadaan menengah keatas. Perhatian orang tua siswa dirumah tentang status gizi siswa hendaknya selalu ada agar siswa belajar disekolah dalam keadaan sehat dan

bugar. Baik buruknya gizi siswa di sekolah yang berumur dibawah 18 tahun dapat dilihat dengan beberapa cara, salah satu cara tersebut adalah dengan melihat Berat Badan / Umur (BB/U) siswa di sekolah. BB/U siswa yang baik adalah dalam keadaan Normal.

Banyaknya sekolah di kota padang, khususnya siswa SMP. Ternyata ditemukan suatu sekolah yang memiliki masalah terhadap gizi siswa. Hal tersebut dilihat dari BB/U siswa tersebut yang banyak tidak normal. Sekolah yang bermasalah tersebut peneliti temukan pada SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar. Sekolah tersebut banyak memiliki siswa yang BB/U-nya tidak normal. Ada siswa yang memiliki BB/U *Underweight*, *Overweight* bahkan ada yang *obesitas*. Siswa yang memiliki BB/U yang Normal sangat sedikit. Rendahnya status gizi siswa di sekolah tersebut disebabkan karena perhatian orang tua terhadap status gizi siswa sangat rendah. Sekolah sangat jarang melakukan kegiatan kesehatan tentang status gizi siswa di sekolah. Rendahnya perekonomian dari orang tua siswa menjadikan status gizi siswa menjadi rendah, karena payahnya mendapatkan makanan yang bergizi.

Berdasarkan masalah demikian maka peneliti berkeinginan membuat suatu penelitian terhadap status gizi siswa di SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar. Adanya penelitian terhadap status gizi siswa di sekolah tersebut diharapkan dapat menjadi pedoman bagi semua pihak terhadap status gizi siswa di SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar dan daerah sekitarnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor- faktor yang dapat dipengaruhi status gizi siswa di SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut :

1. Status gizi Siswa
2. Perhatian orang tua.
3. Ekonomi keluarga
4. Perhatian sekolah
5. Program kesehatan sekolah

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, pikiran, biaya serta banyaknya masalah yang teridentifikasi sehingga peneliti membatasi masalah pada variabel tentang Status Gizi Siswa

## **D. Perumusan Masalah**

Pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah Bagaimanakah status gizi siswa pada SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar

## **E. Tujuan Penelitian:**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara umum data status gizi siswa di SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi orang tua siswa, Sebagai bahan masukan untuk peningkatan status gizi anak, agar anak tetap dalam kondisi kesehatan yang baik untuk melaksanakan proses belajar mengajar
3. Bagi kepala sekolah, Sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar siswa di SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar.
4. Bagi Perpustakaan FIK UNP, Sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah Penelitian Pendidikan
5. Bagi peneliti berikutnya, sebagai bahan penelitian untuk membahas aspek-aspek lain yang berhubungan dengan hasil belajar yang belum diungkapkan dalam penelitian ini.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakekat Gizi**

###### **a. Pengertian Status Gizi**

Menurut Suharjono: (1996:55) "status gizi adalah tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisik 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. Kurang zat gizi menurut Winarno (1996:46) antara lain disebabkan oleh "faktor sosial, ekonomi seperti kebiasaan makanan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan adanya gangguan fungsi alat pencernaan".

###### **b. Status Gizi**

Status Gizi terdiri dari kata status dan gizi. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1990: 858 dan 279) "Status adalah keadaan atau kedudukan (misal

tentang badan)” dan ”gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan”.

Dengan demikian, Status Gizi menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah keadaan atau kondisi badan seseorang seperti pertumbuhan dan kesehatan yang dipengaruhi oleh zat makanan pokok yang dikonsumsinya. Mutohir dan Gusril, (2004:57) mendefinisikan “Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh setiap zat makanan”.

Pengertian ini bersifat umum dan mempunyai cakupan makna yang luas karena kondisi tubuh individu yang dipengaruhi oleh zat makanan cukup kompleks. Zat makanan antara lain dapat berpengaruh pada faktor fisik seperti kesehatan badan dan faktor psikis misalnya inteligensi. Dari berbagai pendapat di atas, dapat diartikan bahwa Status Gizi adalah keadaan yang menggambarkan tingkat kecukupan gizi seseorang yang berpengaruh pada kesehatan tubuh.

Status gizi yang normal sangat penting bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangan. Selain adanya energi yang mampu menggerakkan fungsi fisiologis dalam tubuh.

Suharjo dan Clara, (2003 : 3) berpendapat bahwa ”Energi diperlukan manusia untuk menggerakkan atau melakukan pekerjaan fisik dan juga mengerjakan proses-proses dalam tubuh, seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses-proses fisiologi lainnya”

Disamping itu. Menurut Seto, (2001 : 67) Seorang anak yang sehat dan optimal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya “tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan kekurangan atau kelebihan zat gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dan pola yang standar“.

Pertumbuhan fisik sering dijadikan indikator untuk mengukur status gizi anak-anak yang menderita gizi kurang berpenampilan lebih pendek dengan berat badan lebih rendah dibandingkan rekan-rekan sebayanya yang sehat dan bergizi baik. Oleh karena itu penurunan badan ini sering digunakan untuk melihat anak-anak yang mengalami kurang gizi. Dimungkinkan anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah.

Untuk itu di harapkan anak-anak selalu mengkonsumsi pola makanan sehat, agar anak tersebut tetap dalam keadaan Status gizi yang baik (normal). Keadaan status gizi yang baik diharapkan berdampak pada kesegaran jasmani yang baik pula

Menurut Sutarman, (1975 : 45) “Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang dalam menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari

terutama dalam mengikuti kegiatan pelajaran salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu melalui olahrag secara rutin dan teratur kebugaran jasmani siswa selain didukung oleh aktifitas olahraga yang rutin dan teratur juga dapat dipengaruhi oleh masukan bahan makanan yang seimbang

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi**

Tinggi rendahnya status gizi dipengaruhi beberapa faktor yang merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia untuk mencapai kesejahteraan,

Faktor faktor tersebut antara lain :

### **a. Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi.**

Latar belakang pendidikan orang tua merupakan unsur penting untuk menentukan status gizi. Enouch, ( 1998 : 7 ) mengatakan bahwa ”rendahnya tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku dan menangani masalah kesehatan dan rencana pengetahuan. Pengetahuan yang di maksud adalah cara seseorang memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi”.

Perlu diperhatikan bahwa faktor tingkat pendidikan ikut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh.

### **b. Tingkat Ekonomi**

Kemiskinan sebagai penyebab gizi kurang menduduki posisi pertama pada kondisi yang umum. Hal ini harus mendapatkan perhatian serius karena keadaan ekonomi ini relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada

konsumsi pangan. (Suhardjo, 2003 : 14) ”golongan miskin menggunakan bagian terbesar dari pendapatan untuk memenuhi kebutuhan makanan ”.

Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang pertumbuhan anak. Karena orang tua dapat menyediakan kebutuhan anak baik yang primer maupun yang skunder,( Seto, 2001 : 23 ) ”anak yang umumnya bergizi yang sangat mengawatirkan dan hampir selalu disertai oleh penyakit infeksi”.

Dengan meningkatkan pendapatan perorangan, terjadilah perubahan-perubahan dalam susunan makanan akan tetapi, pengeluaran uang yang lebih banyak untuk pangan kadang-kadang perubahan utama yang terjadi dalam kebiasaan makan yang dimakan itu lebih mahal (Suhardjo, 2003: 8) ”bukti menunjukkan bahwa kebiasaan makan cenderung berubah bersama dengan naiknya pendapatan”.

Penghasilan merupakan faktor penting bagi kuantitas dan kualitas makanan. karena penghasilan turut menentukan hidangan yang akan disajikan untuk keluarga sehari-hari. Penghasilan yang rendah dari segi kualitas akan mengakibatkan keluarga hanya mementingkan rasa kenyang tanpa melihat nilai gizi yang dikonsumsi. (Berg, 1986 : 34 ) ”sedangkan dari segi kuantitas karena karena daya beli mereka terbatas frekwensi makanan juga kurang ”

c. Faktor anggota keluarga

Jumlah anak yang banyak pada keluarga yang keadaan sosial ekonominya tidak cukup akan mengakibatkan kurangnya perhatian dan kasih

sayang diterima anak. (Berg, 1986 : 25) ”sedangkan pada keluarga yang sosial ekonominya kurang, jumlah anak yang banyak akan mengakibatkan selain kurangnya kasih sayang dan perhatian pada anak juga kebutuhan primer seperti makanan, sandang dan kebutuhan lain tidak terpenuhi”.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap status gizi, salah satunya masyarakat yang tinggal pinggiran kota dan masyarakat pusat kota. Dimana masyarakat pusat kota biasanya rata-rata berpenghasilan dan pekerjaan tetap mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang lebih baik dibandingkan masyarakat pinggiran . tentunya akan berpengaruh dalam memenuhi kebutuhan pangan yang berdampak pada pemenuhan gizi yang kurang baik. (Agus, 1991 : 1) ”lingkungan yang bersih dan sehat, makanan yang cukup dan kasih sayang dari keluarga akan merupakan faktor assensi untuk tercapainya pertumbuhan yang optimal”.

### 3. Kecukupan zat gizi

a. Karbohidrat / hidrad arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat di dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. menurut depertemen kesehatan repoblik indonesia (1994 : 72) menyebutkan bahwa: sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (955 - 67%) disamping sumber zat lemak

(20%) bagi tenaga kerja. zat hidrat arang arus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga bejalan normal.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk bergerak, seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan, seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas dan kentang.

#### b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting di dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis untuk dapat masuk keperedaran darah. Lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk keperedaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf, ( 1999 : 96 ) mengatakan bahwa "Satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk dilarutkan untuk menjadi Vitamin A, D, E dan K, Sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus sehingga melindungi alat tubuh yang halus dan memperbaiki rasa pada makanan."

Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (1994:74 ) menyebutkan bahwa: "Lemak merupakan sumber zat tenaga dan selain karbohidrat lemak dibutuhkan oleh tubuh  $\pm$  20% dari total kalori sehari."

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu: setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu jumlah yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang tidak diinginkan, namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak yang sedikit mengandung kalori, porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh, oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka memerlukan banyak jumlah yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan untuk sebagai sumber energi tertinggi menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) mengatakan bahwa: "Kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari."

#### c. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menjalankan aktifitasnya. Protein dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang

diperlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, zat pengatur dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak, menurut Sukmanah dan Prastowo, (1992:27) mengatakan bahwa besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total.

Berarti jelas salah protein merupakan sumber energi utama, tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan, menurut Kuntaraf, Dkk (1999:96) mengatakan bahwa lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein.

#### D. Vitamin

Vitamin merupakan zat organic yang umumnya tidak dapat dibentuk dalam tubuh. Vitamin mempunyai peran utama sebagai zat pengatur dan pembangun bersama zat lain melalui pembentukan antibody, enzim dan hormone. Secara umum berdasarkan sifat kelarutannya vitamin dapat dikelompokkan menjadi dua. pertama vitamin larut dalam lemak atau minyak, yaitu A, D, E dan K. kedua vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin C, B1, B2, B6, dan B12, serta vitamin H.

#### E. Air.

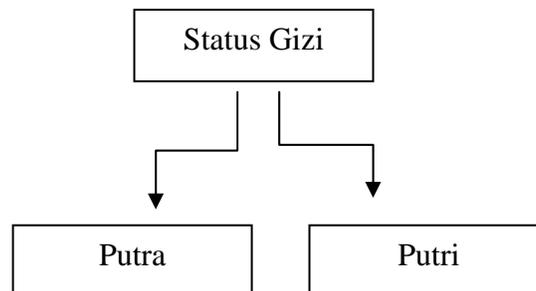
Air merupakan salah satu unsur yang penting bagi tubuh. Sebahagian besar dari tubuh mengandung air atau 40-60% dari berat badan. ketika

melakukan berbagai aktifitas, pengaruh cuaca panas, tubuh berkeringat ( mengeluarkan air ), air seni, dan penguapan. Air yang keluar dari tubuh harus diganti agar tubuh tidak kekurangan air atau untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

## B. Kerangka Konseptual

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, yang berarti setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik pasti memakan makanan yang bergizi dan berimbang. Bagi murid SMP 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 pada hasil pelajaran di sekolah.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi Siswa SMP di sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan bergizi dan makanan yang seimbang, sehingga akan memperbaiki status gizi seseorang.



**Gambar 1.**  
**Kerangka konseptual penelitian**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, diajukan Pertanyaan Penelitian yaitu : Bagaimanakah Status Gizi Siswa SD N 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar ?

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini membahas tentang keseluruhan hasil variabel yang diteliti yaitu status gizi siswa putra dan status gizi siswa putri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut ini :

1. Status Gizi Siswa Putra di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 20 orang siswa putra adalah yang memiliki IMT Overweight sebanyak 1 orang dengan ukuran IMT 47,16. Siswa yang berukuran normal 5 orang dengan ukuran IMT 23,89. 25,64. 21,66. 23,16. 20,58 Sedangkan untuk ukuran IMT Underweight sebanyak 14 orang dengan ukuran IMT 17,31. 17,08. 18,32. 17,08. 17,10. 19,83. 17,10. 19,53. 17,57. 17,5. 16,66. 20,75 18,61. 16,79. 17,17 dan 18,86. Untuk penilaian status gizi siswa putra banyak yang kurus.
2. Status Gizi Siswa Putri di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 20 orang siswa putri adalah yang memiliki IMT Overweight sebanyak tidak ada. Siswa yang berukuran sedang 10 orang dengan ukuran IMT 21,49. 18,66. 20,70. 20,83. 21,66. 20. 22,90. 21,42. 21,12. Dan 21,40. Sedangkan untuk ukuran IMT Underweight sebanyak 10 orang dengan ukuran IMT 17,09. 16,45. 17,77. 17,09. 17,77. 16,63. 15,19. 15,26. 19,84 dan 16,20. Untuk penilaian status gizi siswa putri sama banyak antara gizi normal dan gizi kurang

Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar. Ditemukan Tingka Capaiar Rata-Rata (TCR) sebanyak 72,5 % dengan demikian Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD Negeri 20 Kampung Baru Batusangkar Kecamatan V Kaum Kabupaten Tanah Datar dikatagorikan **Baik**.

## **B. Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada sieluruh siswa agar selalu memperhatikan keadaan gizi mereka masing-masing.
2. Kepada pihak sekolah, yang mana harus adanya pemeriksaan terhadap status gizi siswa.
3. Kepada orang tua agar selalu memperhatikan status gizi siswa dirumah.
4. Bagi siswa yang masih dalam keadaan gizi kurang hendaknya berinisiatif untuk melakukan perbaikan gizi.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. (1989) *Prosedur Penelitian*. Jakarta ; Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (1989) *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktek*, Jakarta Bina Aksara.
- Agus, Zulkarnain. 1991. Anak Prasekolah Masalah dan Upaya Penanggulangan Dalam Penataran Peningkatan Kemampuan Tenaga Pendidikan Guru Taman Kanak-kanak Sumatera Barat : Padang
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Berg,Alan. 1986. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : CV. Rajawali
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994 : *Gizi Olahraga sehat, Bugar dan Berprestasi* . Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Enouch,Muhamad. 1998. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tinggi Badan*. *Buletin Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Hadi. 2000. *Statistika Penelitian*. Jakarta : Gramedia
- Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing house.
- RI,2000. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : Rajawali.
- Ridwan. (1993) *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktek*, Jakarta Bina Aksara
- Seto, Sagung. (2001). *Gizi Dalam daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Supriasa, I Dewa Nyoman (2001)
- Suwirman, (2004). *Penelitian Dasar*. FIK UNP.
- Usman, Uzer Moh. (1995). *Menjadi Guru Propesional*. Bandung ; Remaja Rosda, Karya
- Winarno. 1996. *Gizi dan Makanan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Yahya. (1997). *Antropometri Sebagai Indeks Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Medika.