

**PERBEDAAN KESEIMBANGAN STATIS ANTARA STATUS GIZI  
KURANG DAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA MTs KOTA  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**OKI ELDITIA MARZA**

**2007/89556**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Keseimbangan Statis Antara Status Gizi Kurang dan Status Gizi Lebih Pada Siswa Mts Kota Padang.

Nama : Oki Elditia Marza

BP/NIM : 2007 / 89556

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

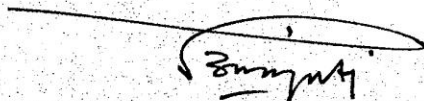
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

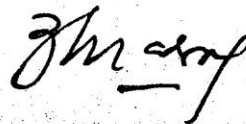
Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO  
NIP.19500521 197903 1 001



Drs. Masrun, M. Kes, AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M. Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

### **PERBEDAAN KESEIMBANGAN STATIS ANTARA STATUS GIZI KURANG DAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA MTs KOTA PADANG**

**Judul : Perbedaan Keseimbangan Statis Antara Status Gizi Kurang Dan  
Status Gizi Lebih Pada Siswa MTs Kota Padang**

**Nama : Oki Elditia Marza**

**BP/NIM : 2007 / 89556**

**Jurusan : Kepelatihan**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, 17 Juli 2012

Tim Penguji :

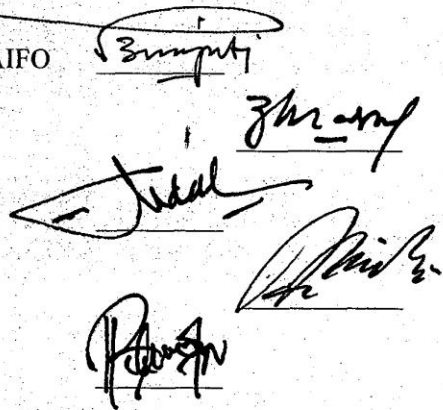
**Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO**

**Sekretaris : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO**

**Anggota : Drs. H. Alnedral, M. Pd**

**: Drs. Hermanzoni, M. Pd**

**: Roma Irawan, S. Pd, M. Pd**

The block contains four handwritten signatures in black ink. The first signature is at the top, followed by a second, a third, and a fourth at the bottom. Each signature is written over a horizontal line, which is part of the printed text for the committee members.

## ABSTRAK

**Oki Elditia Marza (2012).** Perbedaan Keseimbangan Statis Antara Status Gizi Kurang dan Status Gizi Lebih Pada Siswa MTs Kota Padang.

Terhalangnya kesanggupan siswa untuk berproduktifitas dalam proses belajar di sekolah akibat dari masalah status gizi kurang dan gizi lebih menjadi pendorong bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *ekspos fakto*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat keseimbangan statis antara status gizi kurang ( $X_1$ ) dengan status gizi lebih ( $X_2$ ). Populasi penelitian adalah siswi MTs Kota Padang yang mengalami masalah gizi kurang dan gizi lebih. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive random sampling* yaitu murid MTs Kuranji, MTs Lubuk Buaya, MTs Koto Tangah, MTs Durian Tarung dan MTs Alfurqan dengan total sebanyak 50 orang (25 orang status gizi kurang dan 25 status gizi lebih). Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan Tes *stork stand*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat keseimbangan statis pada status gizi kurang dengan status gizi lebih, dimana diperoleh koefisien uji beda mean sebesar 5,12. Saran yang peneliti ajukan sebagai tindak lanjut hasil penelitian ini adalah upaya para guru penjas untuk lebih mengefektifkan pembelajaran penjas sehingga mampu menemukan tingkat obesitas pada anak didiknya, begitu juga bagi anak yang gizi kurang perlu diupayakan memberikan bantuan perbaikan gizi khususnya pada intansi yang terkait.

**Kata kunci :** Status Gizi Kurang, Status Gizi Lebih Dan Keseimbangan Statis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbedaan Keseimbangan Statis Antara Status Gizi Kurang dan Status Gizi Lebih Pada Siswa MTs Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Masrun, M. Kes, AIFO selaku Pembimbing II
4. Drs. H. Alnedral, M.Pd, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku team dosen penguji
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP.

7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermamfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
--------------	---

KATA PENGANTAR.....	ii
---------------------	----

DAFTAR ISI .....	iv
------------------	----

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	13
1. Gizi.....	13
2. Gizi kurang .....	15
3. Gizi lebih .....	24
4. Keseimbangan .....	32
B. Kerangka Konseptual.....	36

C. Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Definisi Operasional .....	40
D. Populasi dan sampel.....	41
E. Jenis dan Sumber Data .....	44
F. Prosedur penelitian .....	44
G. Instrumen Penelitian .....	45
H. Teknik Pengumpulan Data .....	46
I. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif.....	49
1. Tingkat Keseimbangan Statis Status Gizi Kurang .....	49
2. Tingkat Keseimbangan Statis Status Gizi Lebih.....	51
B. Uji Normalitas.....	52
C. Uji Hipotesis .....	53
D. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran-Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan dan kemajuan zaman harus seiring dengan kemajuan dan perkembangan pendidikan. Sebab pendidikan merupakan suatu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan isi dari UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada pasal 3 menyatakan bahwa "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi pendidik yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab", (Depdiknas, 2003:98).

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Madrasah Tsanawiyah (MTS) merupakan salah satu bagian dari pendidikan formal yang memiliki tanggung jawab kependidikan melalui kegiatan belajar dan pembelajaran yang dituangkan kedalam seperangkat mata pelajaran. Untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah diprogramkan maka segala bentuk kegiatan belajar dan pembelajaran dirancang dan disusun secara sistematis, terprogram dan berkesinambungan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:53) menyebutkan "Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur, remaja akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktifitas dan sumber daya manusia yang

berkualitas. Berdasarkan teori tersebut dapat dijelaskan bahwa tercapainya tujuan pendidikan yang ditandai dengan meningkatnya prestasi siswa salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi dari peserta didik, dimana gizi tersebut diperoleh dari makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan gizi pada masa pertumbuhan akan berperan penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika asupan gizi pada remaja terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya tentu permasalahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak tidak terganggu dan membawa dampak yang baik terhadap keinginan dan keaktifannya dalam belajar ataupun berkarya.

Namun permasalahan pada gizi anak akan terganggu jika asupan gizi pada anak tidak sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak, permasalahan ini meliputi tentang kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:59) menjelaskan “masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja merupakan masalah penting, karena selain resiko penyakit tertentu juga dapat mempengaruhi kebugaran dan konsentrasi remaja, ada beberapa masalah gizi yang dijumpai pada remaja yaitu anemia, kurang energi kronik dan gizi lebih”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa masalah gizi yang dialami oleh seorang remaja atau anak memberikan dampak dan pengaruh terhadap kesehatan serta konsentrasi anak baik saat belajar ataupun pada saat tidak belajar. Masalah gizi seperti kelebihan ataupun kekurangan gizi merupakan akibat dari ketidak seimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh seorang anak. Kecukupan gizi seseorang didapatkan dari

keseimbangan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan fungsi tubuh, sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh. Berdasarkan seperti pendapat yang telah dikutip bahwasannya kelebihan gizi ataupun kekurangan gizi merupakan masalah yang harus menjadi perhatian karena memberikan dampak yang tidak baik terhadap kebugaran atau kesehatan anak.

Kelebihan gizi merupakan masalah yang menjadi momok bagi sebagian remaja yang mungkin dapat mempengaruhi penampilan dirinya di mata teman-teman sebayanya. Menurut Syafrizar dan Wilda (2009:116) menerangkan bahwa kelebihan gizi merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara asupan gizi dengan energi yang dikeluarkan. Masalah gizi lebih (obesitas) yang dialami oleh seseorang membawa dampak negatif terhadap perkembangan dan pertumbuhannya. Sebagai salah satu contoh, anak yang memiliki kelebihan berat badan (obesitas) sulit untuk percaya diri bila harus tampil di depan teman-temannya. Sebab hal ini mempengaruhi mental anak karena malu mempunyai berat badan yang berlebih (obesitas). Tidak hanya sebatas itu, tidak bisa kita pungkiri bahwa anak yang memiliki berat tubuh yang berlebih (obesitas) sering mendapat ejekan dari teman-teman sebayanya. Jika hal ini terus berjalan sepanjang kehidupan anak, maka sangat dikawatirkan hal ini berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan hal tersebut, kelebihan gizi merupakan akibat dari besarnya jumlah asupan gizi yang dikonsumsi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Pada dasarnya penulis menduga gizi lebih dipengaruhi oleh beberapa

faktor antara lain faktor ekonomi, lingkungan dan kebiasaan hidup yang praktis. Dengan kondisi ekonomi yang dapat memenuhi segala kebutuhan hidup membuat banyak orang sulit untuk mengendalikan konsumsi asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Kecenderungan seseorang mengkonsumsi berbagai macam makanan adalah untuk memuaskan nafsu makan semata tanpa peduli kepada kandungan zat gizi yang ada dalam makanan tersebut dimana hal ini membuka peluang terhadap resiko masalah gizi. Berdasarkan hal tersebut, apabila kecendrungan seseorang untuk selalu mengkonsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan tubuhnya akan memperbesar peluang untuk mendapatkan masalah gizi lebih seperti kegemukan (obesitas).

Selain faktor ekonomi, masalah kelebihan gizi juga disebabkan oleh keadaan lingkungan tempat dimana individu tumbuh dan berkembang. Kebiasaan suatu masyarakat untuk selalu mengkonsumsi makanan-makanan berlemak berpengaruh terhadap keadaan gizi anak yang tumbuh dan berkembang didalam masyarakat tersebut. Sebagai contoh keluarga yang punya kebiasaan makan malam yang terlalu malam, dimana hal ini peluang besar bagi keluarga tersebut untuk mendapatkan masalah gizi lebih, karena aktivitas fisik pada malam hari umumnya lebih rendah dibandingkan dengan siang hari. Kebiasaan tersebut diperparah lagi oleh kebiasaan seseorang untuk hidup praktis khususnya tentang masalah makanan. Kebiasaan hidup praktis seperti mengkonsumsi makanan-makanan yang praktis dan siap saji memiliki peran serta terhadap masalah gizi lebih yang diderita oleh seseorang, sebab mereka tidak memperhatikan kandungan zat gizi yang terkandung pada makanan tersebut.

Masalah gizi yang harus menjadi perhatian bukan hanya saja tentang gizi lebih melainkan juga tentang gizi kurang. Hampir sama halnya dampak buruk masalah gizi lebih dengan dampak buruk masalah gizi kurang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagai salah satu contoh adalah, seorang yang memiliki tubuh sangat kurus akibat gizi kurang sering menjadi bahan tertawaan dan *diolok-olok* oleh teman sebayanya dengan panggilan sikurus. Hal ini tentu membuat psikologi anak akan terganggu sehingga si anak susah untuk bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya. Bila hal ini berlangsung secara terus-menerus dikawatirkan si anak lebih memilih memisahkan diri dengan teman-temannya daripada bergaul dengan teman sebaya yang selalu mendapatkan ejekan.

Salah satu masalah gizi kurang yang dialami banyak orang adalah kekurangan energi kronik. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:61) menjelaskan kekurangan energi kronik adalah masalah gizi yang terjadi akibat kurangnya konsumsi zat gizi khususnya kekurangan zat gizi karbohidrat, dimana masalah tersebut dapat mengakibatkan seseorang menderita kekurangan energi kronik. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa jika tubuh tidak dapat mencukupi kebutuhannya maka tubuh tersebut akan mengalami kekurangan energi kronik yang menjadi masalah bagi tubuh itu sendiri. Dalam hal ini penulis menduga masalah gizi kurang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, penyakit dan faktor lingkungan.

Keadaan ekonomi orang tua yang hidup dalam garis kemiskinan menjadi pemicu terhadap masalah gizi kurang pada anak. Dengan keadaan ekonomi tersebut membuat sebahagian anak tidak mendapatkan asupan gizi yang sesuai

dengan kebutuhan tubuh remaja atau anak. Asupan gizi utama yang didapatkan oleh tubuh terutama didapat melalui makanan pokok dalam keseharian. Jika orang tua tidak bisa memberikan asupan gizi yang cukup untuk anak akibatnya tubuh anak akan kekurangan asupan gizi sehingga munculnya masalah gizi seperti kekurangan energi kronik. Kekurangan energi kronik diakibatkan oleh kurangnya asupan energi terutama komponen gizi karbohidrat.

Masalah gizi kurang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, namun disisi lain faktor penyakit yang diderita seseorang dapat mempengaruhi keadaan gizinya. Sebagai contoh seorang anak menderita penyakit yang mempengaruhi terhadap nafsu makannya, dimana penderita tidak mendapatkan perawatan medis karena kondisi orang tua yang tidak mampu. Akibat dari permasalahan tersebut, penderita tidak hanya menderita penyakit yang makin lama makin parah namun penderita beresiko terkena masalah gizi kurang. Resiko tersebut diakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang dibutuhkannya. Jika penderita mengalami hal ini tanpa ada perawatan kusus tentu hal ini akan memperparah keadaan fisik anak, sebagai contoh adalah penderita penyakit tifus.

Lingkungan merupakan tempat tumbuh dan berkembangnya individu, artinya lingkungan ikut berperan terhadap segala sesuatu yang terjadi pada individu, tidak terkecuali masalah gizi kurang. Individu yang hidup di tengah kesibukan orang tua seringkali mendapatkan kurangnya perhatian dari orang tua, kususny masalah asupan gizi yang harus didapatkan oleh tubuh anak. Dengan kesibukan orang tua tersebut, seorang anak memiliki kecendrungan untuk membeli makanan siap saji yang kandungan gizinya tidak sesuai dengan yang

dibutuhkan oleh tubuh. Jika hal ini tidak ada pengawasan dari orang tua maka si anak akan beresiko mengalami gizi kurang.

Peranan mata pelajaran penjasorkes disekolah memiliki peran penting terhadap masalah ini, karena hal ini berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembelajaran yang menitik beratkan kepada aktifitas fisik memungkinkan untuk memperkecil resiko anak didik bermasalah dengan gizi lebih seperti kegemukan (obesitas). Tidak hanya sebatas itu, pembelajaran yang memberikan pemahaman terhadap siswa dan siswi tentang bagaimana tubuh yang sehat dan bugar dapat terhindar dari masalah gizi kurang harus diberikan oleh seorang guru kepada siswanya, agar anak didik mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun, jika pembelajaran penjasorkes tidak berjalan seperti yang diharapkan kuat kemungkinan anak didik memiliki peluang yang besar beresiko mengalami gizi lebih maupun gizi kurang.

Dari masalah-masalah gizi yang telah dijelaskan baik masalah gizi lebih ataupun masalah gizi kurang pada dasarnya memberikan masalah terhadap keterampilan dan kemampuan seseorang untuk berproduktivitas dalam kehidupannya, khususnya kemampuan untuk beraktifitas fisik dalam kegiatan olahraga. Menurut Sayuti (2009:18) mengatakan “kapasitas fisik anak untuk melakukan kegiatan olahraga tergantung dari struktur fisik dan bagaimana cara pengembangannya dari usia dini sampai dewasa”. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan seorang anak untuk melakukan suatu aktifitas fisik sangat ditentukan oleh keadaan fisik dari tubuh anak seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan, dan lain-lain.

Kekuatan merupakan komponen dasar kondisi fisik tubuh. Menurut Ismaryati (2008:111) mengatakan kekuatan adalah usaha maksimal yang dilakukan oleh otot untuk berkontraksi dalam mengatasi suatu tahanan. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot-otot tubuh untuk mengatasi suatu tahanan atau pembebanan. Namun terkait dengan kondisi tubuh seseorang yang menderita gizi kurang atau gizi lebih akan menimbulkan masalah terhadap kondisi fisik kekuatan dari tubuh penderita. Sebagai contoh, seorang anak tidak akan mampu melakukan latihan *push- up*, hal ini disebabkan dengan kondisi tubuh yang menderita gizi kurang. Sebab penderita gizi kurang seperti penderita kurang energi kronik, dimana penderita kekurangan energi didalam tubuhnya. Berdasarkan hal tersebut seseorang tidak mampu melakukan latihan *push- up* karena tidak mempunyai energi untuk mempertahankan otot agar tetap berkontraksi dan berelaksasi.

Status gizi kurang dan gizi lebih yang diderita oleh seseorang akan menimbulkan masalah terhadap kemampuan fisik kecepatan.” Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2011:16). Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk menyelesaikan suatu aktivitas dengan cepat dan tepat. Kondisi kecepatan seseorang akan terganggu jika orang tersebut menderita gizi lebih. Sebagai contoh, anak yang menderita status gizi lebih dengan berat badan yang berlebih akan mengalami kesulitan untuk berlari, hal ini disebabkan dengan bobot tubuh yang besar sehingga menguras energi yang besar untuk berlari.



Kondisi fisik kelentukan merupakan suatu komponen kondisi fisik tubuh manusia yang berhubungan dengan persendian tubuh. Menurut Hendri (2010:57) mengatakan “kelentukan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan dari persendian tubuh untuk mampu bergerak secara leluasa kesegala arah. Namun bagi penderita gizi lebih seperti seorang anak yang mengalami kegemukan hal ini diduga akan bermasalah terhadap kondisi kelentukan yang dimilikinya. Sebab dengan postur tubuh yang gemuk akan membatasi tiap-tiap persendian tubuhnya untuk leluasa bergerak kesegala arah yang diinginkan.

Kecenderungan banyak anak untuk bergerak dengan lincah dalam aktivitas fisik kesehariannya, baik dalam berolahraga maupun bermain. Namun kemampuan kelincahan tersebut akan terganggu jika anak memiliki status gizi lebih, sebagai contoh dengan postur tubuh yang gemuk hal ini dapat mengganggu kemampuan anak untuk berlari merubah arah dalam intensitas kerja yang tinggi. Begitu juga dengan keseimbangannya, dimana keseimbangan adalah merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ tubuhnya dalam mencapai keseimbangan sewaktu tubuh mengalami gangguan, seperti tergelincir pada saat berjalan (Sajoto, 1995:9).

Kemampuan seorang anak seperti kemampuan anak gizi lebih dengan anak gizi kurang terhadap aktifitas fisik diduga memiliki perbedaan. Berdasarkan penelitian Emily M. Miller menyatakan bahwa obesitas atau kegemukan akan

mengganggu keseimbangan, dimana penelitian ini juga didasarkan atas pernyataan Dale,dkk (2007) yang mengatakan bahwa keseimbangan akan menurun akibat obesitas. Berdasarkan teori yang telah dikutip, bahwasannya keadaan fisik yang gemuk akibat gizi lebih dan keadaan fisik yang kurus akibat gizi kurang diduga memiliki kemampuan yang berbeda terhadap kemampuan keseimbangan tubuhnya.

Keseimbangan yang dimaksud didalam penelitian ini adalah keseimbangan statis. Menurut Ismaryati (2008:48) mengatakan “keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam”. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:144) mengatakan “setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari”. Berdasarkan pendapat tersebut hal ini sangat erat kaitannya dengan permasalahan gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi pada seorang anak, dimana masalah ini salah satunya dapat mempengaruhi tingkat keseimbangan anak sehingga dapat mempengaruhi produktivitas diri seorang anak untuk berkarya dalam kehidupannya

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan kota padang tahun 2011 tentang rekap hasil skrining-screening kesehatan murid SMP/MTS Kota Padang menunjukan bahwa pada populasi murid MTS yang berjumlah 1.591 orang memiliki status gizi kurang sebanyak 5,59% dan gizi lebih sebanyak 5,85%. Walaupun dilihat dari presentase yang relatif kecil, tetapi hal ini tetap menjadi masalah bagi mereka yang memiliki gizi kurang maupun gizi lebih khususnya terhadap kemampuan fisik maupun produktivitas hidupnya. Berdasarkan data

tersebut, untuk itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan masalah melalui pengumpulan data yang berhubungan dengan perbandingan status gizi lebih dan kurang terhadap keseimbangan statis.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Apakah faktor ekonomi berpengaruh terhadap kondisi gizi kurang maupun gizi lebih?
2. Apakah faktor lingkungan (gaya hidup) berpengaruh terhadap kondisi gizi kurang maupun gizi lebih?
3. Apakah kebiasaan hidup praktis berpengaruh terhadap kondisi gizi kurang maupun gizi lebih?
4. Apakah peranan mutu pelajaran Penjasorkes berpengaruh terhadap kondisi gizi kurang maupun gizi lebih?
5. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap kondisi kekuatan?
6. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap kondisi kecepatan?
7. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap kondisi kelenturan?
8. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap kondisi kelincahan?
9. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap kondisi keseimbangan statis?
10. Apakah Gizi lebih berpengaruh terhadap produktifitas kerja?
11. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi kekuatan?
12. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi kecepatan?
13. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi kelenturan?
14. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi kelincahan?
15. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi keseimbangan statis?

16. Apakah Gizi kurang berpengaruh terhadap produktivitas kerja?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata masalah gizi banyak dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang telah teridentifikasi sebelumnya. Faktor gizi bisa dipengaruhi oleh banyak macam faktor. Supaya penelitian ini lebih terfokus maka penelitian ini dibatasi pada gizi kurang dan gizi lebih terhadap salah satu faktor komponen fisik yaitu keseimbangan statis.

### **D. Perumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan tingkat keseimbangan statis antara anak yang bergizi kurang dengan anak yang bergizi lebih?

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk melihat perbedaan dampak gizi kurang dan gizi lebih terhadap keseimbangan statis.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Sebagai pengetahuan bagi orang tua tentang dampak gizi lebih dan gizi kurang terhadap anak
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjasorkes dalam penyusunan materi pembelajaran
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

Siklus hidup manusia dimulai dari bayi, anak, remaja, dewasa hingga tua melewati tahap-tahap yang cukup rumit dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang mereka lalui. Oleh karena itu, setiap individu membutuhkan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Menurut Riyadi dalam Syafrizar dan Wilda (2009:1) mengatakan “gizi adalah cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan yang dimakan dengan kesehatan tubuh yang diakibatkannya serta faktor-faktor yang mempengaruhinya”. Sedangkan Menurut Suhardjo dalam Agnesa (2011) mengatakan “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan faktor yang berperan terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Makanan yang dikonsumsi membawa zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, dimana zat tersebut sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap tumbuh dan berkembang.

Kecukupan gizi seorang anak harus mendapat perhatian yang serius bagi orang tua, hal ini merupakan usaha untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi bagi anak. Kecenderungan banyak orang tua yang tidak sengaja mengabaikan perhatiannya terhadap asupan gizi anak, sehingga hal ini baru disadari setelah anak mengalami masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang. Apabila

konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan gizi yang mencakup kelebihan dan kekurangan gizi (Supariasa dalam Agnesa, 2011). Permasalahan gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang cenderung banyak dialami oleh tiap-tiap negara, dimana masalah tersebut membawa pengaruh terhadap gaya hidup dan produktivitas kerja seseorang. Sebagai contoh seseorang yang memiliki tubuh gemuk akibat gizi lebih akan kesulitan untuk beraktivitas dan berproduktivitas dalam kehidupannya. Namun permasalahan gizi yang terjadi di tiap-tiap negara jelas berbeda, hal ditentukan oleh kemajuan negara masing-masing baik dari segi IPTEK maupun ekonomi. Menurut Soekirmandalam Agnesa (2011) mengatakan “Negara miskin cenderung dengan masalah gizi kurang, hubungan dengan penyakit infeksi dan negara maju cenderung dengan masalah gizi lebih”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa di negara miskin kecenderungan masyarakatnya banyak mengalami masalah gizi kurang. Kecukupan gizi seseorang sangat ditentukan oleh kondisi ekonomi. Negara miskin pada umumnya terdapat banyak keluarga yang berada dalam kondisi ekonomi lemah atau keluarga miskin. Hal ini membawa dampak terhadap status gizi anak dalam keluarga tersebut. Orang tua yang tidak mampu mencukupi kebutuhan gizi anak memiliki peluang besar terkena resiko gizi kurang. Namun lain halnya dinegara maju, dengan kondisi ekonomi keluarga yang berada diatas garis menengah keatas memiliki kesanggupan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak. Tetapi munculnya suatu permasalahan adalah, dengan kesanggupan orang tua untuk memenuhi gizi anak sering kali mengabaikan keseimbangan gizi anak

sehingga muncul masalah gizi lebih terhadap anak. Hal semacam ini diakibatkan dari pengontrolan orang tua terhadap anak untuk mengkonsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuhnya. Seharusnya orang tua mampu mengatur keseimbangan gizi anaknya, dengan cara memberi pemahaman dan bahkan langsung mengatur menu konsumsi makanan dalam kesehariannya.

## **2. Gizi Kurang (buruk)**

### **a. Pengertian**

Munculnya masalah gizi kurang merupakan cerminan pengaturan gizi yang tidak seimbang terhadap penderita. Menurut Syafrizar dan Wilda (2009:3) menjelaskan “gizi kurang: suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu”. Team Dosen Jurusan Gizi POLTEKES Malang (2005:74) menyatakan “status gizi tidak seimbang dapat dipresentasikan dalam bentuk gizi kurang yaitu jumlah asupan zat gizi kurang yang dibutuhkan”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gizi kurang merupakan suatu permasalahan gizi yang diakibatkan oleh ketidak seimbangan jumlah asupan zat gizi melalui konsumsi makanan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya, jumlah energi yang diperoleh melalui makanan tidak mencukupi terhadap jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada dasarnya energi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan, namun dengan jumlah energi yang diterima oleh tubuh lebih kecil dari jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh mengakibatkan munculnya

masalah gizi kurang. Sebab tubuh tidak memiliki cadangan energi yang dapat dipakai lagi untuk melakukan berbagai aktifitas fisik.

#### **b. Faktor Penyebab Gizi Kurang**

Masalah gizi kurang merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit tertentu juga dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang untuk berkarya dan berproduktivitas dalam hidupnya. Pengetahuan yang kurang terhadap pemahaman gizi yang seimbang memicu munculnya berbagai permasalahan gizi seperti masalah gizi kurang. Pengabaian terhadap faktor-faktor penyebab masalah gizi kurang merupakan suatu keadaan yang membuka peluang besar untuk munculnya masalah gizi kurang ditengah masyarakat. Syafrizar dan Wilda (2006:84) mengatakan” bila terjadi kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi, maka akan berakibat terjadi salah gizi kurang atau gizi lebih”. Sunita (2002:301) mengatakan “masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan dan adanya daerah miskin gizi”.

Pendapat lain mengenai faktor penyebab munculnya masalah gizi kurang yang dapat mengancam kemampuan sipenderita untuk beraktivitas dan berproduktivitas dalam kesehariannya antara lain sebagai berikut. Azrul dalam Agnesa (2011:24) menjelaskan;

“Di satu pihak masalah gizi kurang yang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Selain itu masalah gizi lebih yang disebabkan oleh kemajuan ekonomi



pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi “.

Berdasarkan pendapat di atas, problema masalah gizi kurang disebabkan oleh berbagai faktor penyebab. Kemiskinan merupakan salah satu faktor pemicu munculnya masalah gizi kurang, sebab pada dasarnya kemiskinan mempunyai hubungan yang erat terhadap kemampuan seseorang atau masyarakat untuk memperoleh makanan yang kaya akan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kecenderungan bagi keluarga miskin konsumsi makanan hanya dilatarbelakangi atas dasar mengatasi lapar semata, bagi mereka dapat makan untuk hidup adalah hal yang terpenting tanpa menghiraukan kualitas dan jumlah zat gizi yang terkandung didalam makanan yang mereka konsumsi. Hal semacam ini lah yang melatarbelakangi banyak kasus gizi kurang terjadi pada masyarakat miskin.

Masalah kemiskinan erat kaitannya dengan faktor ketersediaan pangan dan pengetahuan ruang lingkup gizi bagi masyarakat dan keluarga miskin. Kemiskinan membuat mereka tidak mampu menyediakan cadangan makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, mereka hanya mampu memiliki makanan seadanya. Sehingga hal ini berdampak kepada status gizi anak, dimana tubuh anak tidak mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan tuntutan tubuhnya.

Disamping itu, faktor penyebab terjadinya gizi kurang pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan ekonomi orang tua yang miskin semata. Kurangnya pengetahuan orang tua terhadap ruang lingkup gizi menjadi hal pemicu munculnya kasus gizi kurang ditengah masyarakat atau keluarga yang

berekonomi mencukupi. Hal ini terlihat ketika menurunnya status gizi anak tanpa disadari oleh orang tua. Menurut Team Dosen Jurusan Gizi POLTEKES Malang (2005:9) menyebutkan “penyebab menurunnya status gizi anak adalah: (a) Anak senang sekali jajan, (b) Anak sering memilih makanan yang salah tetapi disukai, (c) Anak terlalu lelah bermain disekolah, sehingga nafsu makan menjadi berkurang”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab gizi buruk tidak hanya disebabkan oleh kemiskinan dan kurangnya cadangan makanan pada sebuah keluarga. Namun, masalah gizi kurang yang pada anak juga disebabkan oleh kurangnya perhatian orang tua dan kurangnya pemahaman orang tua terhadap konsep gizi seimbang. Sebagai contoh, kebiasaan jelek anak-anak yang cenderung lebih suka jajan dari pada makan lambat laun menimbulkan masalah terhadap gizinya. Problema ini muncul dikarenakan anak malas dan sukar untuk disuruh makan, sebab mereka lebih suka jajan diluar dari pada makan dirumah, sedangkan kandungan zat gizi didalam jajanan tersebut tidak sesuai dengan jumlah dan jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya.

Perhatian orang tua terhadap anak memiliki peran yang penting terhadap status gizi anak. Orang tua harus mampu mengontrol setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak baik di rumah, sekolah dan sesama teman bermainnya. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak membawa dampak terhadap nafsu makan anak seperti yang di sebutkan pada teori diatas bahwa kegiatan fisik yang berlebihan dapat menurunkan nafsu

makan anak. Dengan demikian, jika nafsu makan anak menurun tentu asupan jumlah zat gizi kedalam tubuh ikut menurun, sementara kegiatan fisik yang ia lakukan semakin meningkat. Artinya terjadi ketidak seimbangan gizi, dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan lebih kecil dibandingkan dengan jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui kegiatan fisik yang mereka lakukan sehingga munculnya masalah gizi kurang pada anak.

### **c. Penanggulangan Masalah Gizi Kurang**

Penanggulangan masalah gizi kurang merupakan suatu usaha yang penting, karena masalah gizi kurang memberikan peluang yang besar terhadap penderita untuk mendapatkan penyakit tertentu lainnya yang dapat mengganggu kesehatan mereka. Berbagai faktor menjadi kendala bagi orang tua untuk mengatasi masalah gizi kurang yang dihadapi oleh anak, sehingga hal ini mengakibatkan anak yang menderita gizi kurang mendapat resiko yang mudah terserang berbagai penyakit lainnya. Oleh karena itu penanggulangan masalah gizi kurang harus mendapat perhatian serius dari berbagai pihak yang memiliki peran andil pada masalah tersebut. Menurut Sunita (2002:306) mengatakan;

“penanggulangan masalah gizi kurang perlu dilakukan secara terpadu antar departemen dan kelompok profesi, melalui upaya-upaya peningkatan pengadaan pangan, peningkatan status sosial ekonomi, pendidikan dan kesehatan masyarakat, serta peningkatan teknologi hasil pertanian dan teknologi pangan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa penanggulangan masalah gizi kurang tidak hanya menjadi tugas bagi keluarga yang

menghadapi masalah tersebut, tetapi masalah ini harus menjadi tugas dan tanggung jawab departemen dan orang-orang yang profesional dalam masalah gizi seperti departemen kesehatan dan para ahli gizi. Peningkatan status sosial ekonomi merupakan hal yang mendasar dari berbagai usaha untuk penanggulangan masalah gizi kurang. Jika status ekonomi suatu masyarakat atau keluarga meningkat dan berada diatas garis kemiskinan hal ini dapat memperkecil keluarga tersebut untuk menghadapi masalah gizi kurang. Sebab dengan ekonomi yang baik membuat orang mampu untuk membeli berbagai kebutuhan hidupnya, salah satunya kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh keluarganya.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:54) menjelaskan;

“gizi seimbang dalam hidangan sehari-hari dapat mencegah terjadinya keadaan gizi kurang atau gizi lebih. Hidangan seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang dikonsumsi seseorang dalam sehari secara teratur sesuai dengan kecukupan gizi”.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanggulangan masalah gizi kurang terletak pada pengaturan dan keseimbangan hidangan atau konsumsi gizi sehari-hari. Keseimbangan yang dimaksud adalah adanya keaneka ragaman zat-zat gizi yang terkandung didalam makanan yang dikonsumsi. Makanan yang seimbang tersebut antara lain mengandung unsur zat tenaga yang menjadi sumber energi bagi tubuh, zat pengatur dan zat pembangun. Team Dosen Jurusan Gizi Poltekes Malang (2005:74) mengatakan “status gizi baik (seimbang) bila jumlah asupan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan”. Namun kecenderungan yang dilakukan

oleh sebagian masyarakat adalah tidak menghiraukan keseimbangan tersebut, mereka lebih mementingkan jumlah gizi dari pada kualitas zat gizi yang mereka dapatkan melalui menu dan hidangan makanan sehari-hari. Hal ini terjadi mungkin ketidak sanggupan mereka untuk mendapatkan atau memperoleh makanan yang bergizi atau kebiasaan makan yang memilih-milih makanan.

#### **d. Resiko Gizi Kurang**

Munculnya permasalahan gizi kurang di tengah masyarakat merupakan akibat dari gaya hidup yang tidak sehat. Permasalahan gizi kurang yang dialami oleh sebuah keluarga bukan hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga yang tidak mendukung atau miskin sehingga tidak mampu membeli dan memiliki makanan yang mengandung zat gizi yang lebih baik. Namun disisi lain, kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat salah satu pemicu munculnya masalah gizi kurang. Gaya hidup yang tidak sehat menimbulkan salah satunya masalah gizi kurang yang memungkinkan seorang penderita untuk beresiko menghadapi berbagai penyakit antara lain anemia, KEK (kekurangan energi kronik), KEP (kekurangan energi protein) dan lainnya.

Anemia merupakan dampak dari masalah gizi kurang yang dihadapi oleh penderita. Menurut sunita (2002:304) mengatakan anemia merupakan resiko dari masalah gizi kurang, anemia merupakan masalah yang diakibatkan kekurangan zat besi oleh tubuh. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab dari anemia disebabkan oleh tubuh yang

kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari. Tanda-tanda fisik yang dapat dilihat dari penderita anemia adalah letih, lemah, lesu, lelah dan lalai.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:60) mengatakan:

“akibat anemia:

1. Menurunnya kemampuan tubuh
2. Menurunnya konsentrasi belajar
3. Menurunnya kebugaran tubuh
4. Menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit
5. Menghambat tumbuh kembang”

Berdasarkan pendapat di atas maka penderita anemia harus mendapatkan pertolongan yang serius. Menurunnya kemampuan tubuh, menurunnya kebugaran tubuh dan mudahnya tubuh terserang penyakit mengakibatkan penderita anemia tidak dapat beraktivitas dan berproduktivitas sebagaimana mestinya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain dari anemia, ancaman yang dihadapi oleh kasus gizi kurang adalah munculnya masalah kurang energi protein (KEP). Menurut Sunita (2002:303) mengatakan;

“kurang energi protein (KEP) disebabkan oleh kekurangan makan sumber energi secara umum dan kekurangan sumber protein. Pada anak-anak KEP dapat menghambat pertumbuhan, rentan terhadap penyakit terutama penyakit infeksi dan mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan”.

Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kekurangan energi protein yang diderita seseorang diakibatkan tubuhnya kekurangan zat gizi protein yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Resiko yang ditimbulkan dari penyakit ini adalah terhambatnya laju pertumbuhan tubuh anak. Disamping itu, penyakit tersebut mengakibatkan rendah dan menurunnya tingkat

kecerdasan anak. Oleh karena itu, kekurangan zat gizi protein harus diatasi dengan serius dan mencegahnya sedini mungkin. Hal ini dapat dilakukan dengan mencukupi kebutuhan zat gizi protein yang dibutuhkan oleh tubuh melalui konsumsi makanan yang mengandung zat gizi protein seperti telur, daging dan kacang-kacangan.

Resiko lain yang akan muncul dari masalah gizi kurang adalah kekurangan energi kronik (KEK). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:61) menjelaskan “kurangnya konsumsi zat gizi khususnya kurang energi (sumber karbohidrat) yang terus menerus dapat mengakibatkan remaja menderita kekurangan energi kronik (KEK) “. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekurangan energi kronik merupakan salah satu kasus gizi kurang yang disebabkan kekurangan zat gizi karbohidrat. Pada dasarnya karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas fisik.

Berdasarkan dari beberapa akibat yang ditimbulkan oleh masalah gizi kurang seperti diatas, dapat disimpulkan bahwa masalah gizi kurang memberikan berbagai resiko terhadap sipenderita. Salah satu resiko yang dihadapi adalah masalah yang muncul terhadap keterbatasan mereka melakukan berbagai kegiatan fisik seperti kegiatan yang menuntut kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan keseimbangan. Hal ini disebabkan oleh masalah gizi kurang yang mereka hadapi membatasi kemampuan mereka untuk beraktifitas khususnya aktifitas fisik.

### **3. Gizi lebih (Obesitas)**

#### **a. Pengertian**

Gizi lebih (obesitas) merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi pada seseorang akibat konsumsi gizi yang tidak seimbang atau melebihi dari kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Permasalahan gizi lebih tersebut cenderung menjadi momok bagi setiap orang yang mengalaminya, sehingga hal ini membawa pengaruh dan dampak terhadap aktivitas hidup dalam kesehariannya. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2006:61) menyatakan “gizi lebih suatu kondisi yang diakibatkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh”. Menurut Samsudin dalam Syafrizar dan Wilda (2006:84) mengatakan “yang dimaksud dengan gizi lebih adalah berat badan yang relatif berlebihan dengan usia atau tinggi anak yang sebaya sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh”. Wurtman dalam Ade Rahmawati (2006) mengatakan “obesitas adalah simpanan energi yang berlebihan dalam bentuk lemak, yang berdampak buruk pada kesehatan dan perpanjangan usia”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa gizi lebih merupakan masalah yang muncul akibat dari tidak seimbangnya antara gizi yang dikonsumsi oleh seseorang dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dimana asupan gizi yang dikonsumsi oleh seseorang lebih besar jumlahnya dibandingkan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, sehingga energi yang melebihi dari kebutuhan tubuh tersebut menumpuk di dalam tubuh. Seharusnya energi yang diperoleh oleh tubuh



melalui makanan yang dikonsumsi harus dikeluarkan lagi oleh tubuh melalui berbagai aktivitas fisik, jika seseorang dalam kesehariannya mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan asupan gizi maka cenderung mendapatkan resiko gizi lebih.

#### **b. Faktor Penyebab Gizi Lebih (Obesitas)**

Kelebihan gizi yang dialami oleh seseorang mencerminkan pola makan yang tidak baik dalam kehidupannya. Berdasarkan akibat dari ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh menjadi peluang besar untuk mendatangkan resiko gizi lebih. Konsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari menjadi penentu terhadap status gizi seseorang. Makanan yang mengandung kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini.

Dipicu dari jumlah zat energi yang melebihi dari kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan dengan pengeluaran energi yang sedikit oleh tubuh mengakibatkan terjadinya kelebihan gizi. Artinya energi yang diperoleh oleh tubuh melalui makanan tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh atau terjadinya penurunan pengeluaran energi dimana energi yang dikonsumsi oleh tubuh semakin meningkat. Gizi lebih (obesitas) disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Wahlqvist dalam Syafrizar dan Wilda (2006:85) mengatakan “obesitas disebabkan oleh faktor makanan, faktor hormonal, faktor genetik, faktor aktifitas fisik dan psikologis”.

Menurut Gibney et al dalam Agnesa (2011) mengatakan faktor penyebab gizi lebih (obesitas) adalah (1) kelebihan energi, (2) kurang gerak , (3) Kemajuan ekonomi, (4) Kurang pengetahuan akan gizi seimbang, (5) Aktifitas fisik golongan masyarakat rendah, dan (6) Tekanan hidup/stress.

Gizi lebih (obesitas) dianggap sebagai suatu permasalahan ketika seorang penderita menghadapi kendala untuk beraktivitas dan berproduktivitas dalam kehidupannya. Munculnya masalah gizi lebih ketika kita tidak sadar bahwa faktor-faktor penyebab dari gizi lebih tidak lagi menjadi acuan bagi kita terhadap konsumsi makanan. Menurut Courtney More (1997:347-348) menjelaskan;

“Penyebab obesitas adalah multifaktor. Faktor-faktor dibawah ini sedikitnya terlibat pada beberapa kasus obesitas:

1. Genetik: anak-anak dari orang tua obesitas cenderung tiga sampai delapan kali menjadi obesitas dibandingkan dari orang tua berat badan normal, walaupun mereka tidak dibesarkan oleh orang tua kandungnya.
2. Lingkungan: pengaruh keluarga misalnya penggunaan makanan sebagai hadiah, tidak boleh makan makanan pencuci mulut sebelum semua makanan di piring habis) membantu pengembangan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan obesitas.
3. Psikologi: makan berlebihan dapat terjadi sebagai respon terhadap kesepian, berduka atau depresi; dapat merupakan respons terhadap rangsangan dari luar seperti iklan makanan atau kenyataan bahwa ini adalah waktu makan.
4. Fisiologi: energi yang dikeluarkan menurun dengan bertambahnya usia, dan ini sering menyebabkan peningkatan berat badan pada usia pertengahan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas gizi lebih (obesitas) yang dialami oleh seseorang dipicu oleh banyak faktor. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa gizi lebih (obesitas) pada dasarnya disebabkan oleh tidak seimbangnya antara jumlah asupan gizi yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berasal dari makanan. Makanan yang dikonsumsi

mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh baik untuk pertumbuhan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan sebagai sumber energi untuk melakukan berbagai aktivitas dalam keseharian.

Namun kecendrungan sebagian orang tidak dapat menyeimbangkan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Keseimbangan yang dimaksud adalah, dengan jumlah energi yang didapat oleh tubuh melalui makanan hendaknya dikeluarkan lagi melalui berbagai aktifitas gerak dalam keseharian. Dengan demikian tubuh akan lebih meningkatkan metabolisme untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh otot-otot tubuh untuk berkontraksi dan berelaksasi untuk mengatasi suatu pembebanan. Menurut Umar dan Masrun (2008:2) mengatakan “untuk melakukan berbagai aktivitas tubuh memerlukan gerak, gerak dihasilkan dari kontraksi dan relaksasi otot rangka, untuk bisa bekerja otot rangka memerlukan energi”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa energi merupakan sumber komponen yang dibutuhkan oleh otot untuk berkontraksi dan berelaksasi. Jadi jika energi yang diperoleh oleh tubuh seseorang melalui makanan dan diiringi dengan aktivitas fisik yang seimbang hal ini akan mencegah terjadinya penimbunan energi dalam bentuk lemak oleh tubuh yang bisa mengakibatkan gizi lebih (obesitas).

### **c. Penanggulangan Gizi Lebih**

Masalah gizi lebih (obesitas) menjadi momok bagi sebagian orang yang mengalaminya. Sebab dengan kondisi tubuh mereka yang gemuk membawa

dampak negatif terhadap perkembangan emosinya. Kecenderungan dari sebagian penderita gizi lebih (obesitas) merasa kurang percaya diri dengan penampilannya. Dilain hal, dalam aktifitas kesehariannya gizi lebih (obesitas) akan membatasi kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Salah satu contoh, seorang anak *obesitas* mendapat cemoohan dari teman bermainnya ketika tidak mampu untuk berlari dengan cepat. Berdasarkan hal tersebut masalah gizi lebih (obesitas) harus mendapat penanggulangan yang tepat dari berbagai pihak terutama orang tua. Menurut Almatsier dalam Agnesa, dkk (2011: 21-23) mengatakan penanggulangan gizi lebih antara lain:

1. Menyeimbangkan masukan dan keluaran energi melalui pengurangan makan dan penambahan latihan fisik atau olahraga serta menghindari tekanan hidup/stress.
2. Membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak serta menghindari konsumsi alkohol.
3. penyuluhan kepada masyarakat luas
4. Peningkatan teknologi pengolahan makanan tradisional Indonesia siap santap, sehingga makanan tradisional yang lebih sehat ini disajikan dengan cara-cara dan kemasan yang dapat menyaingi cara penyajian dan kemasan makanan Barat.

Berdasarkan pendapat tersebut menyeimbangkan masukan energi dan pengeluaran energi oleh tubuh merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi resiko gizi lebih (obesitas). Artinya, energi yang masuk ketubuh melalui makanan digunakan oleh tubuh untuk melakukan aktifitas

fisik dalam keseharian, sehingga tidak terjadi penumpukan energi dalam bentuk lemak didalam tubuh yang memicu terjadinya masalah gizi lebih (obesitas). Lemak dan karbohidrat merupakan komponen zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jumlah karbohidrat dan lemak yang menumpuk didalam tubuh mendatangkan resiko bagi seseorang untuk menghadapi gizi lebih (obesitas).

Membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak merupakan salah satu cara untuk mencegah resiko gizi lebih (obesitas). Syafrizar dan Wilda (2006:8) mengatakan “karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan dalam menghasilkan energi utama dalam tubuh”. Berdasarkan pendapat tersebut membuat banyak orang untuk slalu berusaha mencukupi kebutuhan karbohidrat dalam tubuhnya. Kebutuhan tersebut pada akhirnya menjadi suatu kebiasaan buruk, dimana terjadinya konsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan tubuh dan diiringi dengan aktifitas fisik yang menurun. Seharusnya jumlah energi yang masuk kedalam tubuh harus diseimbangkan dengan jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktifitas fisik seperti olahraga.

Tingkat pengetahuan masyarakat yang kurang terhadap gizi yang seimbang diduga menjadi salah satu pemicu munculnya masalah gizi lebih (obesitas). Pada dasarnya bagi orang yang tidak memiliki pengetahuan tentang gizi hanya berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizi anaknya, tanpa diiringi dengan pengaturan gizi yang seimbang terhadap anak. Oleh karena itu bagi pihak yang ikut bertanggung jawab terhadap masalah gizi dan kesehatan

seperti puskesmas dan dinas kesehatan harus mampu memberikan penyuluhan bagi masyarakat tentang ruang lingkup gizi.

Dampak globalisasi dewasa ini membawa banyak perubahan terhadap tatanan kebiasaan hidup sebahagian masyarakat Indonesia seperti gaya hidup, berpakaian, makanan (kuliner). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2009:5) menjelaskan “globalisasi, menyebabkan budaya barat yang cenderung bebas, misalnya kebebasan dalam pergaulan laki-perempuan ditiru oleh sebagian remaja ..... hal ini diperburuk dengan lemahnya pengawasan dari orang tua”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa globalisasi membawa dampak perubahan bagi kebiasaan masyarakat sebagai contoh adalah dari segi kebiasaan makanan (kuliner). Kecenderungan masyarakat pribumi akan mencontoh kebiasaan makan dan menu makan barat, karena hal ini menjadi suatu hal yang baru dan nilai lebih dari dirinya, seperti kebiasaan masyarakat sekarang mengkonsumsi *pizza hut* dan lain sebagainya. Oleh karena itu, makanan-makanan asli Indonesia harus mampu menyaingi makanan barat sehingga masyarakat akan kembali mengkonsumsi makanan asli *product* lokal yang tinggi nilai kesehatannya.

Penanggulangan masalah gizi lebih merupakan suatu tindakan yang harus dilakukan sedini mungkin agar penderita gizi lebih memiliki peluang besar untuk mendapatkan status gizi ideal dalam hidupnya. Sunita (2002:308) menjelaskan;

“masalah gizi lebih disebabkan kebanyakan masukan energi dibandingkan dengan keluaran energi. Penanggulangannya adalah dengan menyeimbangkan masukan dan keluaran energi melalui pengurangan makanan dan penambahan latihan fisik atau olahraga serta menghindari tekanan hidup/*stress*”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemicu munculnya masalah gizi lebih diakibatkan oleh besarnya jumlah energi yang masuk kedalam tubuh dibandingkan dengan energi yang dapat dikeluarkan oleh tubuh. Penanggulangan gizi lebih dapat dilakukan dengan cara menyeimbangkan jumlah energi yang masuk kedalam tubuh dengan jumlah energi yang dapat dikeluarkan oleh tubuh. Keseimbangan tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan berbagai aktifitas fisik yang rutin dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh aktifitas fisik yang baik dilakukan adalah berolahraga, sebab dengan berolahraga otot-otot rangka dituntut untuk terus bekerja selama tubuh terus melakukan aktifitas. Dengan demikian, tubuh akan mensuplai energi yang ada kepada otot-otot rangka yang sedang aktif bekerja sehingga dengan demikian tidak energi yang tersimpan atau menumpuk didalam tubuh.

#### **d. Resiko Gizi Lebih**

Seseorang yang mengalami status gizi lebih membuat dirinya memiliki kemampuan yang terbatas untuk beraktivitas dan berproduktivitas dalam hidupnya. Resiko semacam ini menjadi ancaman bagi setiap orang yang memiliki peluang untuk terkena masalah gizi lebih (obesitas). Courtney More (1997:348) mengatakan “resiko kesehatan meningkat secara progresif dengan

beratnya derajat obesitas”. Sedangkan Sunita (2002:308) mengatakan “dampak masalah gizi lebih pada orang tampak dengan semakin meningkatnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes militus, hipertensi dan penyakit hati”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa masalah gizi lebih (Obesitas) membawa dampak buruk secara umum terhadap kesehatan. Gizi lebih (obesitas) pada tingkat yang berat memungkinkan seseorang untuk terkena penyakit berat seperti jantung koroner, diabetes, hipertensi dan penyakit hati. Tubuh yang sehat merupakan suatu kebutuhan hidup yang dapat menunjang manusia untuk dapat beraktifitas dan berproduktifitas dalam kehidupan. Namun masalah gizi lebih menjadi masalah dan ancaman terserang berbagai penyakit bagi tubuh seseorang, sehingga hal ini menghambat seseorang untuk dapat beraktifitas dan berproduktifitas dalam kehidupannya.

#### **4. Keseimbangan**

##### **a. Pengertian**

Berbagai aktivitas atau kegiatan yang dapat dilakukan oleh tubuh sangat ditentukan oleh kondisi fisik dari tubuh. Dengan kondisi fisik tubuh yang prima kecenderungan seseorang akan lebih mudah melakukan berbagai kegiatan fisik seperti berlari, berenang, bersepeda dan berbagai kegiatan yang lainnya. Tetapi jika seseorang menghadapi masalah terhadap kondisi fisiknya tentu tidak akan dapat melakukan berbagai aktifitas fisik dengan baik dan



benar. Salah satu unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh tubuh adalah kondisi keseimbangan.

Menurut Widiastuti (2011:144) mengatakan; “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Menurut Sajoto (1995:9) mengatakan “keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk dapat mempertahankan sikap tubuhnya baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak. Jika dilihat dari berbagai aktifitas fisik yang dilakukan dalam keseharian kondisi keseimbangan memiliki peran andil dalam kegiatan tersebut. Sebagai contoh, sering kita lihat anak kecil yang belajar berdiri yang melakukan gerakan berdiri kemudian jatuh dan begitu seterusnya. Gerakan jatuh dan kembali berdiri yang dilakukan oleh anak kecil tersebut diduga pengaruh kondisi keseimbangan yang dimiliki oleh anak. Artinya dalam kehidupan sehari-hari untuk berdiri dengan posisi yang baik dan benar tubuh membutuhkan keseimbangan.

Bukti lain yang menunjukan keikut sertaan peranan kondisi keseimbangan dalam berbagai aktifitas fisik adalah pada saat seorang tergelincir pada saat berjalan. Seseorang akan merubah posisi tubuhnya dari

posisi berdiri sambil berjalan ke posisi terduduk atau telentang akibat tergelincir. Perubahan posisi tubuh tersebut diduga akibat dari ketidakmampuan kondisi keseimbangan tubuh mengatasi pembebanan secara mendadak seperti tergelincir. Berdasarkan contoh realita yang terjadi tersebut, keseimbangan yang dimiliki oleh tubuh pada dasarnya terbagi menjadi dua bentuk. Ismaryati (2008:48) mengatakan “terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis”.

#### **b. Keseimbangan Statis**

Keseimbangan tubuh sangat berperan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh. Keseimbangan statis merupakan bagian dari komponen fisik tubuh yang banyak berperan pada aktifitas fisik tubuh dalam keadaan diam. Menurut Ismaryati (2008:48) mengatakan “keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan statis merupakan komponen fisik yang berperan mempertahankan keseimbangan tubuh dalam keadaan statis atau diam. Salah satu contoh gerakan statis yang melibatkan peran dari keseimbangan tubuh adalah membuat sikap tubuh seperti pesawat terbang, dengan cara menunduk, rentangkan kedua tangan kesamping (luruskan kedepan), gerakan ini bertumpu dengan satu kaki sedangkan kaki yang lainnya diluruskan kebelakang sejajar dengan punggung. Gerakan ini terbilang sulit dilakukan, sebab jika seseorang tidak memiliki kondisi keseimbangan tubuh yang baik diduga akan sulit dan tidak

mampu mempertahankan sikap tubuh seperti gerakan tersebut dalam waktu yang relatif lama.

Kondisi keseimbangan tubuh yang baik memiliki peranan yang amat penting terhadap seseorang untuk mempertahankan sikap tubuhnya, baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak. Kondisi keseimbangan yang baik dari tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor penunjang. Menurut Widiastuti (2011:144) mengatakan “ kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual dan telinga”. Pendapat tersebut mengatakan bahwa kondisi keseimbangan tubuh seseorang dalam suatu keadaan mempertahankan sikap tubuh dalam keadaan seimbang dipengaruhi oleh penglihatan dan pendengaran. Sebagai contoh, ketika mata ditutup seseorang terlihat berjalan seperti meraba-raba, hal ini diduga karena tubuh tidak bisa menjaga keseimbangannya untuk berdiri dan berjalan tanpa adanya penglihatan.

### **c. Tingkat Keseimbangan**

Kemampuan fisik yang dimiliki oleh setiap anak tentu memiliki perbedaan satu sama lainnya. Perbedaan tersebut dipicu oleh berbagai faktor diantaranya faktor jenis usia dan kelamin. Untuk menentukan perbedaan dan tingkat keseimbangan seseorang dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap anak. Test yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan seseorang adalah test keseimbangan yaitu *Stork Stand*. Widiastuti (2011:144) mengatakan setiap orang membutuhkan kondisi

keseimbangan yang berguna untuk mempertahankan stabilitas posisi tubuh baik dalam keadaan statik ataupun dinamis, tes *Stork Stand* merupakan tes yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan seseorang. Berdasarkan pendapat tersebut dijelaskan bahwa keseimbangan merupakan kondisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam hal mempertahankan kestabilan tubuh, baik dalam keadaan bergerak maupun dalam keadaan diam.

Pendapat tersebut juga menjelaskan bahwa untuk menentukan tingkat keseimbangan tubuh seseorang perlu dilakukan tes dan pengukuran terhadap individu yang bersangkutan. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan seseorang dalam keadaan statis adalah *stork stand tes*.

## **B. Kerangka Konseptual**

### **1. Gizi kurang berpengaruh terhadap kemampuan keseimbangan statis**

Gizi kurang merupakan suatu masalah gizi yang diakibatkan kurangnya jumlah zat gizi yang diperoleh oleh tubuh melalui makanan dibandingkan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi tersebut diantaranya adalah zat energi. Jika tubuh kekurangan energi tentu seseorang tidak akan mampu untuk melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa adanya sumber energi yang cukup. Sebab tuntutan kerja fisik seperti keseimbangan membutuhkan kerja dari otot-otot rangka, sedangkan kemampuan otot untuk berkontraksi dan berelaksasi membutuhkan energi yang cukup. Keseimbangan statis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keadaan seimbang

dalam kondisi diam. Salah satu akibat dari gizi kurang tubuh kekurangan energi. Tubuh seseorang akan tetap dalam keadaan seimbang apabila otot-otot tubuh mendapatkan energi dari tubuh sesuai dengan kebutuhannya, tetapi jika tidak tubuh tidak akan mampu menjaga keseimbangannya dalam batasan waktu tertentu

## **2. Gizi lebih berpengaruh terhadap kemampuan keseimbangan statis.**

Gizi lebih merupakan suatu masalah yang muncul akibat besarnya jumlah asupan gizi yang masuk kedalam tubuh dibandingkan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu masalah yang muncul akibat gizi lebih adalah *obesitas*. Kegemukan (*obesitas*) merupakan suatu masalah gizi yang disebabkan oleh penumpukan energi dalam tubuh yang tersimpan dalam bentuk lemak. *Obesitas* memberikan resiko atau masalah terhadap kemampuan fisik tubuh, yaitu keseimbangan statis. Keseimbangan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh tubuh untuk dapat mempertahankan sikap tubuh dalam keadaan normal pada keadaan diam.

Namun, penderita *obesitas* akan mengalami masalah terhadap kondisi keseimbangannya dalam mempertahankan sikap tubuh tetap dalam keadaan normal. Sebab penderita *obesitas* memiliki berat badan yang lebih, sehingga untuk tetap berdiri dalam waktu yang relatif lama diduga kondisi keseimbangan statis seorang *obesitas* tidak dapat mampu mempertahankan tubuhnya tetap berdiri dalam keadaan normal pada waktu yang relatif lama.

### **3. Perbedaan keseimbangan statis antara status gizi kurang dan gizi lebih.**

Gizi lebih merupakan masalah gizi yang muncul akibat besarnya jumlah zat gizi yang masuk kedalam tubuh dibandingkan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu akibat dari gizi lebih adalah obesitas atau kegemukan. Obesitas adalah penumpukan jumlah energi yang disimpan dalam bentuk lemak, karena energi tersebut melebihi jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh sebab itu tubuh kelebihan berat badan, sehingga berpengaruh terhadap kondisi keseimbangan statis tubuh.

Sedangkan gizi kurang merupakan masalah gizi yang terjadi akibat tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi sesuai dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu akibat dari gizi kurang tubuh kekurangan energi, sehingga tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktifitas fisik seperti kondisi keseimbangan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi lebih dan status gizi kurang berpengaruh terhadap kondisi keseimbangan statis, namun pengaruh gizi lebih terhadap kondisi keseimbangan statis berbeda dengan pengaruh gizi kurang terhadap kondisi keseimbangan statis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar kerangka konseptual dibawah ini.



Gambar: Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dijelaskan bahwa gizi lebih dan gizi kurang berpengaruh terhadap keseimbangan statis. Meskipun gizi lebih dan gizi kurang berpengaruh terhadap keseimbangan statis namun belum dapat diketahui perbedaan tingkat pengaruh gizi lebih dan gizi kurang terhadap keseimbangan statis. Hipotesis adalah terdapat perbedaan keseimbangan statis antara status gizi kurang dan status gizi lebih pada siswa MTs Kota Padang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat keseimbangan statis status gizi kurang dengan status gizi lebih, dimana diperoleh koefisien uji beda mean sebesar 5,12.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi setiap individu agar selalu memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi guru penjasorkes agar dapat memotivasi anak melakukan aktivitas-aktivitas fisik pada saat pembelajaran guna menghindari resiko masalah gizi lebih maupun gizi kurang.
3. Bagi orang tua siswa diharapkan selalu memperhatikan dan meningkatkan kecukupan kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya secara tepat dan benar.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang tingkat keseimbangan dengan kaitannya dengan status gizi agar lebih memperluas bahasan tentang faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agnesa, Adnan, dkk. 2011. *Gizi Lebih*. Padang: <http://kesmas-unsoed.blogspot.com/2011/03/makalah-gizi-lebih-tugas-mata-kuliah>.
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Courtney Moore, Mary. 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi*. Jakarta: Hipokarates
- Depdiknas, 2003. *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan*
- Dinkes Provinsi Sumbar. 2009. *Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Padang.
- Giriwijoyo, Santoso, dkk. 2007. *Ilmu kesehatan olahraga (sports medicine)*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Miller, M, et.al. 2007. *Effects Of Obesity On Balance In Response To Small Postural Perturbations*. Padang: [www.biomechanics.esm.vt.edu/](http://www.biomechanics.esm.vt.edu/)
- Nawawi, Umar dan Masrun. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Rahmawati siregar, Ade. 2006. *Harga Diri Pada Remaja Obesitas*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fiisik Dalam Olahrag*. Semarang: Dahara Prize.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2006. *Gizi olahraga*. Malang : Wineka Media.
- \_\_\_\_\_ 2009. *Gizi olahraga*. Malang : Wineka Media.