

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA DAN SISWI SMA NEGERI 1 LINTAU
BUO KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**HARIS FAUZI RAHMAN
NIM. 14086010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswi SMA Negeri 1
Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Nama : Haris Fauzi Rahman

BP/NIM : 2014/14086010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Rika Sepriani, M. Farm. Apt
NIP: 19860904201022003

HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswa SMA Negeri 1
Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Nama : Haris Fauzi Rahman

BP/NIM : 2014/14086010

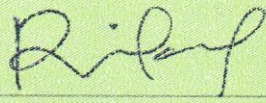
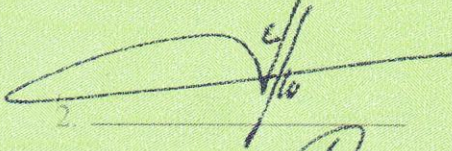

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Rika Sepriani, M. Farm. Apt	1. 
2. Sekertaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M. Kes	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Haris Fauzi Rahman
NIM : 14086010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswi SMA Negeri 1
Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Agustus 2020



g menyatakan

Haris Fauzi Rahman
NIM. 14086010

ABSTRAK

Haris Fauzi Rahman (2020) : Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswi SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian adalah banyaknya siswa dan siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Diduga salah satu penyebabnya adalah status gizi yang tidak baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa dan siswi SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 39 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menentukan nilai IMT. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status gizi dari 17 sampel siswa putra, tidak ada siswa yang memiliki status gizi klasifikasi obesitas, 2 orang (11,76%) memiliki status gizi klasifikasi gemuk, 14 orang (82,35%) memiliki status gizi klasifikasi normal, 1 orang (5,88%) siswa memiliki status gizi klasifikasi kurus dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi dengan klasifikasi sangat kurus. Rata-rata status gizi siswa putra 18,89 termasuk dalam kategori normal. 2) Status gizi dari 22 sampel siswi putri, 1 orang (4,55%) siswi yang memiliki status gizi klasifikasi obesitas, 7 orang (31,81%) memiliki status gizi klasifikasi gemuk, 13 orang (59,09%) memiliki status gizi klasifikasi normal, 1 orang (4,55%) siswi memiliki status gizi klasifikasi kurus dan tidak ada siswi putri yang memiliki status gizi dengan klasifikasi sangat kurus. Rata-rata status gizi siswi putri 22,54 termasuk kategori normal.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswi SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Rika Sepriani, M. Farm. Apt, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Ali Umar, M. Kes. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala SMA Negeri Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Guru Penjasorkes SMA Negeri Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Siswa dan Siswi SMA Negeri Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Agustus 2020

Penulis

Haris Fauzi Rahman
NIM. 14086010

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Gizi.....	6
2. Macam dan Fungsi Zat Gizi.....	11
3. Gizi Seimbang.....	20
4. Status Gizi.....	22
5. Pengukuran Staus Gizi.....	23
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecukupna Gizi yang dianjurkan per Orang per hari.....	12
2. Kecukupan Gizi (AKG) Anak-anak.....	21
3. Klasifikasi Status Gizi.....	26
4. Populasi Penelitian.....	33
5. Sampel Penelitian.....	34
6. Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI 2010 untuk umur 5-18 Tahun	35
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	37
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi Putri	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	31
2. Histogram Status Gizi Siswa Putra.....	38
3. Histogram Status Gizi Siswi Putri	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Siswa Putra	52
2. Data Status Gizi Siswi Putri.....	53
3. Tabel Penilaian Status Gizi Menurut Umur Anak Umur 5-18 tahun...	54
4. Dokumentasi Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sesuai dengan kebutuhan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut tentunya harus didukung oleh status gizi yang baik. Status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Mutohir (2004:92) "Status Gizi adalah

kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, tidak bergairah. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi, diantaranya : pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan terhadap siswa dan siswi SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, penulis melihat banyaknya siswa dan siswi yang memiliki berta badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya, selain itu sewaktu mereka melakukan pembelajaran Penjasorkes

dilapangan, mereka dalam melakukan olahraga tampak keletihan seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, serta ada beberapa orang siswa yang hanya beberapa menit saja melakukan aktivitas olahraga, kemudian mereka istirahat dan duduk.. Namun belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Ada dugaan hal ini disebabkan oleh, status gizi, tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik yang tidak sehat.

Berdasarkan uraian di atas,, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang status gizi siswa dan siswi SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Tingkat kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Status gizi siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
2. Status gizi siswi di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana status gizi siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?
2. Bagaimana status gizi siswi di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
2. .Status gizi siswi di SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi sekolah .
3. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya asupan gizi bagi anak yang sangat menunjang dalam pembelajaran Penjasorkes.
4. Siswa, sebagai gambaran keadaan yang sebenarnya tentang status gizi yang dimiliki.

5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti lain, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian