

**PERBEDAAN STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 01 DURIAN
TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI 02 KOTO LAMO
KECAMATAN KAPUR IX KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**



Oleh :

**ARIMAI PUTRA
NIM. 09118**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHTAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 01 DURIAN TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI 02 KOTO LAMO KECAMATAN KAPUR IX KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Arimai Putra
NIM/BP : 09118

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP.19591231 198803 1 019

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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Perbedaan Status Gizi Siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi
dengan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur
IX Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : ARIMAI PUTRA

NIM : 09118

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs Edwarsyah, M. Kes	_____
2. Sekretaris	: Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	_____
3. Anggota	: Drs Willadi Rasyid, M. Pd	_____
4. Anggota	: Drs Syafrizar, M. Pd	_____
5. Anggota	: Drs Yulifri, M. Pd	_____

ABSTRAK

Perbedaan Status Gizi Siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

OLEH : Arimai Putra, /2011

Status gizi siswa SDN 01 Durian Tinggi dan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota masih kurang bagus status gizinya. Hal ini terlihat dibuktikan banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, letih, dan loyo bahkan yang tertidur dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat status gizi siswa SDN 01 Durian Tinggi dengan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pelaksanaan penelitian ini adalah *Expost Fakto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 01 Durian Tinggi ,berjumlah 149 orang siswa dan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 205 orang. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Teknik Porpositive sample* yaitu kelas V dan VI kedua sekolah tersebut dari populasi yang berjumlah 22 orang masing- masing sekolah. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri siswa SDN 01 Durian Tinggi dan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pembahasan dapat kita lihat bahwa: terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa SDN 01 Durian Tinggi berada pada klasifikasi gizi normal dan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada klasifikasi gizi obesitas. Ini juga dibuktikan dengan uji T yang mana $t_{hitung} 3,73 > t_{alpha} 2,07$ maka hipotesis null ditolak kebenarannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi siswa SDN 01 Durian Tinggi lebih baik daripada siswa 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci : Status Gizi.

KATA PENGHANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul” **Perbedaan Status Gizi Siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan Siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota**”. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada kekurangan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan baik moral maupun material semua pihak yang bersangkutan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan FIK UNP Dr, Syahrial, B, M, Pd yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M Kes AIFO. Selaku ketua jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan jalan dan semangat untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Dosen pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademis yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini. Dosen pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dosen penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua saya tidak bosan-bosannya memberikan nasihat kepada saya, sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini saya menjadi termotivasi.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar dan Karyawan tata usaha pendidikan olahraga.
7. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Sehingga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, Khususnya dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori	6
1. Gizi	6
2. Kecukupan Zat Gizi	10
B. Kerangka Konseptual	13
C. Hipotesis	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	15
--------------------------	----

B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Jenis dan Sumber Data	17
E. Defenisi Operasional.....	18
F. Instrumen Penelitian	18
G. Teknik Analisis Data	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	22
1. Status Gizi Siswa SDN 01	22
2. Status Gizi Siswa SDN 02.....	24
3. Perbedaan Status Gizi Siswa SDN 01 terhadap Siswa SDN 02	25
B. Pembahasan	27

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	30
B. Saran	30

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi Siswa SDN 01 dan Siswa SDN 02.....	16
2. Sampel	17
3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SDN 01.....	23
4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SDN 02.....	24
5. Uji T	25

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	14
2. Histogram Status Gizi SDN 01	23
3. Histogram Status Gizi SDN 02	24

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data IMT Siswa SDN 01 Durian Tinggi
2. Data IMT Siswa SDN 02 Koto Lamo
3. Uji T
4. Surat Izin Peneltian dari FIK UNP
5. Surat Izin Penelitian dari Sekolah bersangkutan
6. Gambar- gambar kegiatan penelitian

**PERBEDAAN STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 01 DURIAN TINGGI
DENGAN SISWA SD NEGERI 02 KOTO LAMO KECAMATAN
KAPURIX KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Setara Satu (S1)*



Oleh

**ARIMAI PUTRA
NIM: 09118**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan dan keterampilan. Untuk sektor pendidikan memegang peranan yang sangat dominan dalam upaya mencapai tujuan tersebut.

Pendidikan merupakan salah satu bidang pembangunan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang

baik. Untuk mewujudkan pembangunan nasional di bidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang no.23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi sebagai berikut:

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa bermatabat 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 manusia yang bertanggung jawab”.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Dasar sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan

pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Pendidikan Dasar dan Menengah menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada, "Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak" (Pusat Kurikulum: 1).

Berdasarkan focus pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Secara sederhana dapat dijelaskan pengertian gizi yaitu segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperlukan oleh tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sejumlah penelitian kesehatan menunjukkan bahwa asupan gizi pada siswa dapat menyebabkan kondisi seperti anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam proses belajar di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik dan akan berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa

kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Kondisi jasmani yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengonsumsi makanan bergizi sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air dan yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”. (Wedya, 1991:3).

Untuk meningkatkan status gizi siswa disekolah perlu mempertimbangkan aspek ekonomi orang tua siswa, letak geografis, dan lingkungan sekolah, kondisi ekonomi orang tua siswa belum tentu sama, ada orang tua yang mampu memenuhi kebutuhan gizi anak nya dan ada orang tua yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan akan gizi anaknya, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi status gizi siswa.

Siswa yang bersekolah disekolah yang berada di perkotaan yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik, dibandingkan siswa yang bersekolah di daerah

perkampungan yang mempunyai orang tua dengan tingkat ekonomi yang kurang baik.

SD Negeri 01 Durian Tinggi dan SD Negeri 02 Koto Lamo merupakan 2 sekolah yang berbeda baik dari segi ekonomi orang tua siswa, lingkungan maupun letak geografis, secara lingkungan sekolah: lingkungan SD Negeri 01 Durian Tinggi terletak di daerah perkotaan dan dekat perkantoran, sehingga tata tertib dan kedisiplinan sekolah lebih baik, ini terlihat dari siswa yang tidak boleh keluar lingkungan untuk belanja karena sekolah telah menyediakan kantin sekolah sedangkan SD Negeri 02 Koto Lamo berada di daerah perkampungan dimana anak-anak nya masih berbelanja di sembarang tempat karena sekolah tidak menyediakan kantin sekolah.

Berdasarkan informasi yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa SD mana yang lebih baik status gizi nya untuk itu perlu di lakukan penelitian tentang status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

1. Perbedaan keadaan lingkungan.
2. Keadaan ekonomi orang tua.
3. Lingkungan sekolah
4. Kebiasaan hidup yang tidak sehat.
5. Makanan yang dikonsumsi.
6. Perbedaan status gizi.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah Bagaimana perbedaan status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa putri SD Negeri 01 Durian Tinggi.
2. Status gizi siswa putri SD Negeri 02 Koto Lamo.
3. Perbedaan status gizi siswa putri SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
4. Sebagai bahan bacaan dan literature (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Gizi

a. Pengertian Gizi

Khumadi, (1994: 5) menjelaskan bahwa: zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001: 3) mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Khumadi (1994: 5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi: untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energy guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Berdasarkan kedua kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif

terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

b. Status Gizi

Khumadi (1994: 6) mengemukakan bahwa: Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal, dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan keadaan gizi kurang.

Menurut Riyadi (1995: 13), tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitive terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang

cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Berdasarkan keadaan yang telah dijelaskan di atas maka, untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (1997: 84-89) antara lain mengemukakan :

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas: (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki, wajah melemas, rambut pirang, dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Sebaliknya jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktivitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita

juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat mengakibatkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degenerative lainnya. Disamping karbohidrat, protein, dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin misalnya: vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara system respirasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lender, memelihara system syaraf, otot, jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, pergerakan dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, memepertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (1997: 83-93) antara lain menjelaskan :

“(1) kekurangan vitamin A akan mengaibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan. (2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan system syaraf, kelemahan otot gangguan fungsi jantung dan system pernapasan, kerusakan pencernaan. (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan yulang, serta beberapa penyakit kulit”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa vitamin sebagian dari unsure gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik, status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang

terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh dalam hal ini Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 6) mengemukakan:

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%) tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang”.

2. Kecukupan Zat Gizi

a. Karbohidrat / Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk member tenaga dan juga member rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 72) menyebutkan bahwa : “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55-67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal.

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

b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting 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 kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga.

Kuntaraf (1999: 96) mengemukakan bahwa “Satu gram lemak dapat menghasilkan Sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan “Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 74) menyebutkan bahwa: Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”.

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

Sementara itu, jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang diinginkan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan yang

seperti ini tidak bias 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 yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh 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 menunaikan aktivitasnya. Protein baru 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, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992: 27) mengatakan bahwa "Besarnya energy yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total". Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

Protein di dalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999: 99) mengatakan bahwa "Lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein".

Tabel. 1 Gizi yang dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A mg	Vit B1 mg	Vit C Mg
Remaja wanita							
10-12 thn	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13- 15 thn	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19 thn	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja pria							
	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
10-12 thn	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
13- 15 thn	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60
16-19 thn							

Sumber : Depertemen Kesehatan

B. Kerangka Konseptual

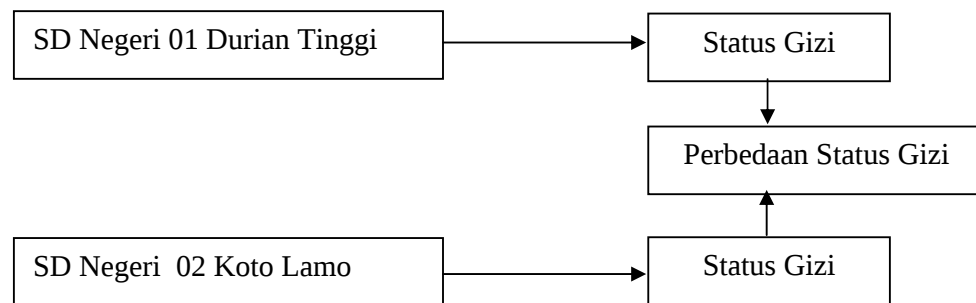
Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik dia itu pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Bagi murid SD yang sedang tumbuh dan berkembang peranan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

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi murid SD di Sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan bergizi dan makanan yang seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu memperbaiki gizi seseorang.

SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan dua SD yang berbeda dari segi perekonomian orang tua, letak geografis dan lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, apakah terdapat perbedaan status gizi siswa antara siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota?

Perbedaan antara status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dapat digambarkan dalam bagan berikut :



Bagan 1 : Perbedaan Status Gizi SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah di ajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Status gizi siswa SDN 01 Durian Tinggi berada pada klasifikasi normal.
2. Status gizi siswa SDN 02 Koto Lamo berada pada klasifikasi obesitas.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa SD Negeri 01 Durian Tinggi berada pada klasifikasi normal dengan siswa SD Negeri 02 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada klasifikasi obesitas.

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan implikasi hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SDN SD Negeri 02 Koto Lamo secara umum dan khususnya agar lebih meningkatkan status gizi dengan baik.
2. Bagi guru SD Negeri 02 Koto Lamo, diharapkan merencanakan program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya pembelajaran efektif dan efisien, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud
- I.Dewa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC: Jakarta
- Kuntaraf, dkk. 2000. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Nyoman. 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Soegeng, Santoso. 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Wedy. 1991. *Pengaruh Gizi terhadap hasil Belajar Siswa*. Padang. FPTK IKIP Padang
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bratara Karya Aksara

Lampiran