

**STUDI TENTANG STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15
KAYUTANAM KECAMATAN 2X11 KAYUTANAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIZHA WAHYUDI
NIM. 92393**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

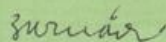
STUDI TENTANG STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15
KAYUTANAM KECAMATAN 2X11 KAYUTANAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rizha Wahyudi
NIM : 92393
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2013

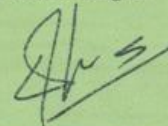
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

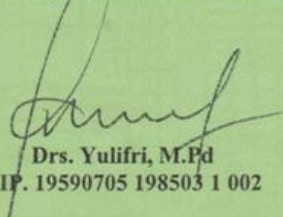
Pembimbing II



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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 : Studi Tentang Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15
Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten
Padang Pariaman

Nama : Rizha Wahyudi

NIM : 92393

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2013

Tim Penguji

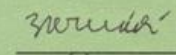
1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

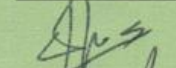
2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd


3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

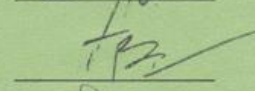
4. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

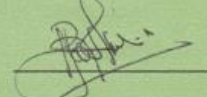
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Rizha Wahyudi (2013) : Studi Tentang Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 22x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari keingintahuan peneliti mengenai status gizi siswa, khususnya Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi siswa putra dan putri.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 15 berjumlah 51 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel berjumlah 51 orang terdiri dari 29 putra dan 22 putri. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yaitu diperoleh melalui pengukuran status gizi dan data sekunder dari arsip sekolah. Alat pengumpul data adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menyatakan (1) ketercapaian skor status gizi siswa putra sebesar 90.80% berada pada kategori sangat baik dan (2) ketercapaian skor status gizi siswa putri sebesar 98.48% berada pada kategori sangat baik. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman sangat baik.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat Ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul **“Studi Tentang Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman”** . Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Darni, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Zarwan, M.Kes, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Staf Administrasi dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Kepala Sekolah dan guru-guru SD Negeri 15 Kayutanam yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan do'a serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
11. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan do'a dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
12. Siswa SD Negeri 15 Kayutanam, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
13. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	5
1. Status Gizi.....	5
a. Pengertian Status Gizi	5
b. Sumber Gizi	6
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	10
2. Siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman	14
3. Penilaian Status Gizi	15

B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Defenisi Operasional	18
D. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
E. Jenis dan Sumber Data	20
1. Jenis Data.....	20
2. Sumber Data	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
1. Teknik Pengumpulan Data	21
2. Alat Pengumpulan Data	21
H. Teknik Analisis Data.....	22

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	23
1. Putra	
2. Putri	24
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	25
1. Seberapa Baikkah Status Gizi Siswa Putra SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman	25

2. Seberapa Baikkah Status Gizi Siswa Putri SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman	26
C. Pembahasan	26
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan (per orang per hari)	10
2. Populasi Penelitian	19
3. Sampel Penelitian	20
4. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB	21
5. Deskripsi Data Penelitian	23
6. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Putra	24
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Putri	25

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Histogram Frekuensi Status Gizi Putra	24
3. Histogram Frekuensi Status Gizi Putri	25

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Data Penelitian Putra	34
2. Data Penelitian Putri	35
3. Dokumentasi Penelitian	36
4. Surat-surat Izin Penelitian	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1995:5) bahwa: “terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas Sumber Daya Manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”, Muhilal dkk (1992:845) menyatakan bahwa: “Gizi merupakan salah satu faktor penentu untuk peningkatan produktivitas belajar siswa”.

Peningkatan produktivitas siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan asupan energi dan protein yang sesuai dengan protein yang sesuai dengan kebutuhan. “Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum” (Almatsier, 2002).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang, pada tahun 1992 telah diselenggarakan kongres gizi

Internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal. Salah satu rekomendasi penting dari kongres itu adalah anjuran pada setiap negara agar menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Di Indonesia gizi seimbang dibahas pertama kali dalam Widiya Karya pangan dan gizi ke-V April 1993. Hasil bahasannya berupa 13 pesan dasar gizi seimbang (Depkes, 2005:2).

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa, oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang gizi, dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa, semua kegiatan diatas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan observasi penulis di Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, masih banyak siswa yang mempunyai gejala-gejala, seperti kurang bersemangat dan loyo.

Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, tingkat pendidikan orang tua, budaya makan, program UKS untuk pemberian materi pengetahuan gizi sangat minim dan banyaknya warung penjual makanan jajan yang kurang sehat dan aktivitas siswa. Berdasarkan gejala tersebut penulis tertarik untuk lebih lanjut mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dapat diidentifikasi yaitu :

1. Pengetahuan siswa
2. Pola makan siswa
3. Latar belakang pendidikan orang tua
4. Latar belakang ekonomi orang tua
5. Jumlah anggota keluarga
6. Aktivitas siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat keterbatasan waktu, dana, kemampuan penulis dan gejala yang dominan yang dijumpai di lapangan, maka yang diteliti dalam penelitian ini dibatasi hanya tentang status gizi.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah sebagai bahan masukan mengenai status gizi siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Pengelola Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai pedoman dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
4. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Menurut Suharjo (1996:55) status gizi adalah tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Menurut Depkes (2000:73) status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. Sedangkan menurut Pusat Pengembangan Jasmani (2001:141) status gizi adalah suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang.

Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan zat gizi tersebut antara lain disebabkan oleh jumlah dan mutunya kurang. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh faktor sosial ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan (Winarno, 1996:49).

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. Status gizi

optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

b. Sumber Gizi

1) Karbohidrat

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

Karbohidrat merupakan sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55 % sampai 67 %) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja zat hidrat arang harus supplay secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga akan berjalan normal (Depkes RI, 1994:72). Karbohidrat banyak terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, ubi jalar, singkong, talas dan kentang.

Menurut Nurachmah (1002;2) karbohidrat merupakan sumber energi yang paling ekonomis dan paling banyak tersedia.

Karbohidrat bermanfaat karena merupakan penghasil energi yang cepat dan menghasilkan serat agar proses eliminasi pencernaan dan fungsi-fungsi intestinal bekerja normal.

2) Protein

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh setelah air. Protein terbesar di seluruh tubuh manusia yaitu otot, kulit, rambut, paru-paru dan otak yang tersebar sebagai cairan tubuh. Protein diperlukan terutama sebagai zat pembangun dan penghasil energi. Protein diperlukan bila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Menurut Sukmaniah dan Prastowo (1992:27) besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10 % sampai 15 % dari energi total.

Protein dalam makanan berasal dari sumber tumbuhan (protein nabati) seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, bahan makanan yang terbuat dari kentang, cereal, beras, dan bahan makanan yang terbuat dari tepung, mie. Sumber protein nabati juga mengandung karbohidrat yang tinggi dan serat. Protein yang berasal dari sumber hewani (protein hewani) seperti daging sapi, daging unggas, telur, susu, ikan, kerang, kepiting. “Protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai zat tenaga” (Auliana, 2001:8).

3) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak merupakan zat kaya energi dan cadangan energi yang

terbesar dalam tubuh. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Kuntaraf (1999:96) bahwa 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Sedangkan menurut Depkes RI (1994:73) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% sampai 30% dari total kalori sehari. Lemak diperoleh dari bahan makanan hewani dan nabati. Sumber lemak yang berasal dari hewani adalah susu, keju, telur, daging ternak besar, unggas dan mentega. Sedangkan sumber lemak nabati adalah minyak sayur, margarine, alpukat dan kacang-kacangan.

Menurut Auliana (2001:17) lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, penghasil lemak esensial, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan terjadinya peradangan kulit (dermatitis), pemberi cita rasa pada makanan.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) bahwa kebutuhan makanan rata-rata 2040 kalori per hari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram per hari.

4) Vitamin

Menurut Sediaoetama (2004:105) vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa di dalam

tubuh meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh. Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin-vitamin kelompok B. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimia dalam tubuh. Vitamin yang banyak terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan.

5) Mineral

Menurut Auliana (2001:29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah unsur-unsur kimia selain karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O) dan nitrogen (N). Di tubuh berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh. Lebih kurang 4% berat badan merupakan unsur mineral (Auliana, 2001:29). Sumber mineral terdapat dalam daging, ikan, sayuran dan buah-buahan.

6) Air

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Tubuh manusia mengandung air kira-kira 60 % - 70 % (Aulianan, 2001:33). Di dalam tubuh air merupakan dasar bagi cairan

intraseluler dan ekstraseluler, serta menjadi konsituen semua sekresi dan ekskresi tubuh. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, mengangkut zat-zat gizi ke seluruh tubuh, mengeluarkan sisa-sisa pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembentukan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minuman, makanan cair serta sayuran dan buah-buahan.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)

Cadangan Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Vit A (RE)	Vit B (Ug)	Vit E (mg)	Vit K (mg)	Vit C (mg)
Pria :									
10-12 th	30	135	2000	45	500	10	10	45	50
13-15 th	45	150	2400	64	600	10	10	65	60
16-19 th	56	160	2500	66	700	10	10	70	60
Wanita :									
10-12 th	35	140	1900	54	500	10	8	45	50
13-15 th	46	153	2100	62	500	10	8	55	60
16-19 th	50	154	2000	51	500	10	8	60	60

Sumber: Widiakarya Nasional Pangan dan Gizi IV 1998

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Penyebab Langsung

a) Keadaan Infeksi

Menurut Supariasa (2001:176) ada kaitan bahwa infeksi yang sangat sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi yang mempercepat malnutrisi. Sedangkan menurut Serimshaw (1959) bahwa ada hubungan yang sangat erat antara infeksi (bakteri, virus, parasit) dengan malnutrisi. Mereka menekankan

interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi.

b) Konsumsi

Menurut Madanijah (2004:70) konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok tertentu. Konsumsi pangan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, untuk itu jumlah zat gizi yang diperlukan melalui konsumsi pangan harus mencukupi kebutuhan tubuh untuk melakukan kegiatan, pemeliharaan tubuh dan pertumbuhan bagi yang masih ada tahap pertumbuhan. Selanjutnya Hardiansyah (1992:10) bahwa konsumsi makanan adalah informasi tentang jenis dan jumlah bahan makanan yang dimakan seseorang atau kelompok orang (keluarga atau rumah tangga) pada waktu tertentu.

2) Penyebab Tidak Langsung

a) Faktor Ekonomi

Masalah gizi lebih banyak terjadi antara kelompok masyarakat di daerah pedesaan yang mengkonsumsi bahan pangan yang kurang, baik jumlah maupun mutunya. Sebagian besar dari masalah-masalah tersebut disebabkan oleh faktor-faktor ekonomi (Winarno, 1996:21).

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatan, secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti besarnya peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik.

b) Faktor Pengetahuan dan Status Gizi

Enouch (1998) mengatakan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan seseorang akan perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksud adalah cara seseorang memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi (Tholib, 1996).

c) Faktor Ketersediaan Pangan

Ketersediaan pangan merupakan keadaan kondisi penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tanaman, ternak ikan, serta turunan bagi penduduk dalam kurun waktu tertentu (Khomsan, 2004:37).

Ketersediaan pangan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan individu, baik pada tingkat masyarakat maupun rasional (Suharjo, 1995:10).

d) Lokasi atau Tempat Tinggal

Faktor lingkungan (lokasi/tempat tinggal) sangat menentukan tercapainya, potensi genetik yang optimal apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek, maka potensi genetik yang optimal tidak akan tercapai. Menurut Soetjiningsih (1998:29) lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan anak, terbagi atas :

“a) Faktor lingkungan biologi, yang mempengaruhi adalah ras, jenis kelamin, umur, gizi, b) Faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi adalah cuaca, keadaan geografis dan sanitasi, c) Faktor psikososial yang berpengaruh pada tumbuh kembangnya anak adalah stimulasi (rangsangan), motivasi dan ganjaran, d) Faktor keluarga, dan adat istiadat yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak antara lain ; pekerjaan dan pendapatan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa status gizi dapat mempengaruhi pada pertumbuhan anak ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang si anak namun menyebabkan tidak langsung berasal dari lingkungan saja, penyebab yang mendasarkan dari tumbuh kembang anak pada masalah struktur politik dan ideologi serta struktur ekonomi yang dilandasi oleh potensi sumber daya, sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi berasal dari dalam diri si anak itu sendiri apabila potensi genetiknya dapat berinteraksi dalam lingkungan yang baik dan optimal, maka akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal juga tapi bila sebaliknya akan menghasilkan pertumbuhan yang jelek bagi status gizi si anak.

Soetjningsih (1988) “faktor yang menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti : Karbohidrat, protein dan vitamin.

2. Siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2z11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman

Siswa adalah masyarakat yang mengikuti program pendidikan tertentu atau dasar pendidikan berkelanjutan, baik untuk mengembangkan kemampuan diri maupun untuk memperoleh tingkat pendidikan tertentu yang dilakukan lingkungan pembinaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Koentjaraningrat, 1997:168).

Sedangkan murid SD adalah masyarakat yang berusia dini dan 6 sampai 12 tahun yang mengikuti program pendidikan guna mengembangkan kemampuan diri yang diperoleh dalam tingkat pendidikan yang ditentukan Direktorat Jenderal Pendidikan (Koentjaraningrat, 1997:170).

Jadi, murid SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman adalah masyarakat yang berusia dini dari 6-12 tahun yang mengikuti program pendidikan di SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan diri dalam tingkat pendidikan itu.

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi, mengidentifikasi malnutrisi dan menentukan individu yang sangat memerlukan bantuan gizi. Cara penilaian status gizi menurut Jelliffe adalah sebagai berikut :

a. Penelitian Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat memberikan informasi yang spesifik tentang macam defisiensi gizi yang dapat dilakukan dengan cara :

1) Metode Klinis

Metode ini berdasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada permukaan tubuh. Seperti pada mata, rambut, kulit, jaringan lain yang terletak dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjer tiroid. Penggunaan cara ini mempunyai kelemahan yaitu subjektif, sulit dilakukan dan diukur secara kuantitatif.

2) Metode Biokimia

Metode ini didasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh dengan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan labor yang sering dilakukan untuk menilai status gizi adalah pemeriksaan terhadap haemoglobin serum albumen, pemeriksaan veses. Pemeriksaan ini kurang praktis memerlukan tenaga ahli dan biaya relatif mahal.

3) Metode Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara yang mudah dan sering digunakan untuk menilai keadaan gizi seseorang. Ukuran

antropometri yang sering digunakan dan juga diakui secara internasional adalah : Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB) dan Lingkaran Lengan Atas (LLA) menurut umur (Roedjito, 1992: 61).

4) Metode Biofik

Biofik adalah metode penemuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur.

b. Penilaian Secara Tidak Langsung

Penilaian secara tidak langsung dilakukan dengan cara menggunakan data statistik. Dalam penelitian status gizi dengan menggunakan cara antropometri maka disajikan dalam bentuk indeks seperti berat badan menurut umur (BB/U) atau berat badan standar berdasarkan tinggi badan.

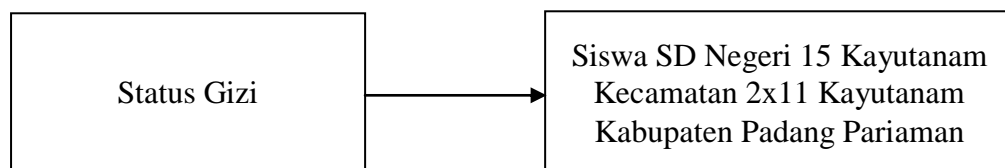
B. Kerangka Konseptual

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

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi siswa, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan bergizi dan makanan yang seimbang,

sehingga dengan makanan bergizi dan seimbang dapat meningkatkan produktivitas belajar siswa. Semakin baik status gizi siswa maka semakin baik pula hasil belajarnya dan sebaliknya semakin buruk status gizi siswa maka semakin buruk pula hasil belajarnya.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui sejauhmana tingkat status gizi siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan pembatasan masalah dan kerangka teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukan dalam penelitian.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:
Seberapa baikkah status gizi siswa SD Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman?.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian studi tentang status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kayutanam Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Dari 29 orang responden menunjukkan bahwa tingkat capaian status gizi siswa putra sebesar 90.80% berada pada klasifikasi “sangat baik”.
2. Dari 22 orang responden menunjukkan bahwa tingkat capaian status gizi siswa putri sebesar 98.48% berada pada klasifikasi “sangat baik”.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.
2. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan status gizi.
3. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal di sekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
4. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Buku Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aulina, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengelolaan Pangan*. Yogyakarta : Adiciti Karya Nusa.
- Depkes. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depkes. 1999. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta : Biro Gizi Masyarakat.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Enouch, Muhammad. 1988. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tinggi Badan*. Buletin Gizi XII No. 1
- Hardiansyah. 1992. *Gizi Terapan*. Bogor : Depdikbud DIKTI Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Kuantaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Muhilal, dkk. 1992. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi*. Jakarta : PT Gramedia.
- Nurachman, Dra. Elly. 2001. *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto.
- Riduwan. 2002. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung : Alfa Beta.
- Sediaoeatama, Ahmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Buku Aksara.
- Soekirman. (2000). *Ilmu gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.