

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI 2 KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR  
SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**APRIDAL  
NIM.16086313**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLARAGAAN  
UNIVERSITA NEGERI PADANG**

**2022**



**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02**  
**Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama** : Apridal

**NIM** : 16086313

**Pogram Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

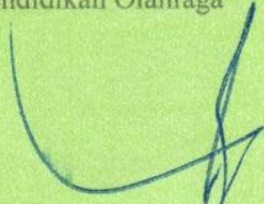
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan

Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.kes. AIFO - FIT**

**NIP. 19611230 198803 1 003**

Pembimbing



**Drs. Zarwan, M.kes .AIFO - FIT**

**NIP. 19611230 198803 1 003**



## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII Sekolah  
Menengah Pertama Negeri 02 Koto XI Tarusan  
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Apridal

Nim : 16086313

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
studi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Nama Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan Mkes.AIFO - FIT

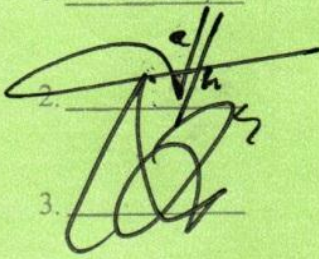
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes

3. Anggota : Frizki Amra S.Pd M.pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, April 2022

Yang membuat pernyataan



SEPUULUH RIBU RUPIAH  
10000  
TEL. 20  
METERAI  
TEMAPEL  
55C12AJX908247997

Apridal

NIM.16086313

## **ABSTRAK**

### **Apridal. 2022: Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya status gizi siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sekolah menengah pertama Negeri 02 KOTO XI Tarusan Kabupaten Pesisir yang berjumlah 95 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Total sampling yaitu, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 95 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus  $IMT = BB/TB^2$  dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif  $P = f/n \times 100\%$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori normal dengan rincian sangat kurus dengan persentase 5,26%, kurus 17,89%, normal 70,53%, gemuk 3,16%, dan obesitas 3,16%.

**Kata Kunci : Status Gizi**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes .AIFO-FIT selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M. kes dan Bapak Frizki Amra S.Pd M.pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan dan kepala sekolah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Gizi.....	8
2. Pengertian Status Gizi .....	9
3. Zat-zat Makanan Yang diperlukan Oleh Tubuh.....	13

4. Gizi Seimbang.....	24
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	26
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	37
1. Status Gizi Siswa Putra Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan .....	37
2. Status Gizi Siswa Putri Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.....	38
3. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan .....	39
B. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	33
2. Sampel.....	34
3. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB Menurut IMT/U.....	35
4. Status Gizi Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.....	37
5. Status Gizi Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.....	38
6. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	31
2. Status Gizi Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.....	38
3. Status Gizi Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.....	39
4. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan .....	40
5. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa Putra .....	65
6. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa Putri.....	66
7. Foto Bersama Kelas VII.1 .....	67
7. Foto Bersama Kelas VII.2.....	67
7. Foto Bersama Kelas VII.3.....	68
7. Foto Bersama Kelas VII.4.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Data Status Gizi Putra.....	50
2. Tabulasi Data Status Gizi Putri .....	52
3. Standar Indeks Massa tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki	
Umur 5-18 Tahun .....	55
4. Standar Indeks Massa tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan	
Umur 5-18 Tahun .....	58
5. Dokumentasi.....	65
6. Surat Izin Penelitian .....	69
7. Surat Balasan Penelitian.....	70



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari pembukaan UUD 1945 alenia ke empat. Semua orang atau bangsa mengakui bahwa pendidikan berguna demi kelangsungan masa depannya. Dalam pencapaian masyarakat adil dan makur serta berpengetahuan, pemerintah melaksanakan pembangunan di segala bidang salah satunya di bidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karna semangkin baik gizi masyarakat maka akan jadi sarana penunjang pembangunan nasional, sementara itu dalam peraturan presiden Republik Indonesia No 42 tahun 2013 tentang gerakan nasional percepatan perbaikan gizi menjelaskan bahwa:

“(a) Bahwa meningkatkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa dan Negara Indonesia. (b) Bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif di perlukan status gizi yang optimal, dengan cara melakukan perbaikan gizi secara terus menerus. (c) Bahwa pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruh terhadap peningkatan status gizi. (d)

Bahwa berdasarkan sebagaimana yang di maksud pada huruf a, b ,dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizidengan peraturan presiden”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa peranan status gizi sangat penting untuk masyarakat secara keseluruhan terutama pada anak-anak yang pada umumnya memiliki status gizi yang rendah. Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa dari usia dini agar mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Agar mendapatkan energi yang cukup dan gizi yang seimbang, unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh.

Untuk bisa mendapatkan hidup yang sehat peserta didik perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Karena makanan merupakan kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh, jika tidak diasupi oleh makanan, maka tubuh tidak akan mempunyai energi untuk menjalankan aktivitas organ-organ di dalam nya. Makanan yang dikonsumsi hendaklah makanan yang mengandung unsur gizi, adapun unsur gizi yang diperlukan tubuh adalah: 1) karbohidrat atau zat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) vitamin, 5) mineral, 6) air. Ke enam unsur tersebut sangat diperlukan oleh tubuh, bagaikan satu kesatuan yang saling mendukung proses kerja tubuh dan organ-organ di dalam nya.

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Status gizi terdiri dari 2 unsur kata yaitu status dan gizi. Status adalah “kedudukan atau keadaan“, sementara itu gizi mempunyai arti “ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan“. Jadi, Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Dalam hal ini status gizi harus seimbang, sebab jika kelebihan akan menimbulkan efek yang tidak baik bagi tubuh, begitu juga jika status gizi seseorang kurang, maka juga akan menimbulkan masalah, berupa penyakit, pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal dan kerja otak pun akan melemah. Jadi, sangatlah jelas bahwa status gizi yang baik sangat di butuhkan oleh siswa bukan hanya untuk pertumbuhannya tapi juga untuk perkembangan otak mereka.

Dari penjelasan diatas, nampak jelas bahwa makanan yang dimakan atau dikonsumsi tidak hanya sekedar membuat kita kenyang, tapi juga ada nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Salah satu ranah untuk mewujudkan kehidupan yang sehat bagi siswa selain dari ranah pendidikan itu sendiri, mereka dapatkan dari keluarga mereka. Gizi yang seimbang akan membantu proses kelancaran dalam dunia pendidikan untuk menghasilkan para lulusan yang terbaik. Keseimbangan disini adalah kesamaan atau kesetaraan antara asupan gizi yang masuk dengan jumlah tenaga yang dikeluarkan. Dalam hal



ini faktor keseimbangannya ditentukan oleh aktivitas sehari-hari. Karena, fungsi utama dari asupan gizi ini adalah untuk mengoptimalkan proses kerja organ-organ tubuh dan untuk kelancaran dalam aktivitas kerja individu itu sendiri. Gizi yang baik jelas tampak pada struktur fisik siswa yang seimbang antara Berat (BB) dan tinggi badan (TB), siswa nya aktif, jarang sakit-sakitan, dan prestasi siswa yang bagus.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa di sekolah tersebut ada yang gemuk tapi pendek dan ada yang kurus namun dia tinggi, bahkan ada juga yang kurus dia pendek. Dilihat dari segi tingkat kesehatan melalui data awalnya dari sekolah bahwasannya pada saat pembelajaran dilakukan ada sebagian siswa yang lesu, menguap, dan mengantuk. Terlihat selama peneliti dilapangan, siswa sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan minum minuman berwarna. Jika hal ini dibiarkan, akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, tingkat kesehatan, kebugaran, status gizi bahkan secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi siswa di sekolah. Dalam jangka panjang masalah gizi dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial seorang anak serta kemampuannya melakukan aktivitas fisik. Jadi, dari beberapa gejala yang terlihat di lapangan maka masalah yang terlihat yaitu belum diketahuinya status gizi. Dalam kasus ini bisa saja salah satu faktor penyebabnya ialah rendahnya tingkat status gizi siswa di sekolah tersebut.

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa yang memiliki status gizi kurang adalah: 1) guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan di siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, 2) siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, 3) orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya. Maka solusi agar siswa dapat mencukupi gizi mereka, siswa tersebut dianjurkan memperhatikan pola makan mereka sehari-hari. Jika siswa tersebut memiliki status gizi sangat kurus atau kurus, maka siswa tersebut harus banyak memakan makanan yang bergizi seperti “empat sehat lima sempurna”, dan bagi siswa yang memiliki status gizi obesitas/gemuk, maka siswa tersebut harus mengurangi makanan yang mengandung lemak dan membatasi pola makan yang berlebihan.

Selain itu, baik dan buruknya status gizi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: 1) pengetahuan tentang status gizi, 2) tingkat ekonomi keluarga, 3) lingkungan tempat tinggal, 4) aktivitas sehari-hari, 5) kebutuhan khusus terhadap gizi.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa status gizi merupakan modal besar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, meningkatkan kreatifitas (pola pikir) salah satu contohnya adalah dalam kegiatan pembelajaran, pada saat belajar di ruang kelas peserta didik akan membutuhkan energi untuk berpikir, dan pada saat melakukan pembelajaran

di luar kelas seperti mata pelajaran penjasorkes yang lebih dominan pada aktivitas fisik, sudah barang pasti akan membutuhkan energi yang banyak.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “ Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.”

### **B. Identifikasih Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat di idetifikasi diantaranya sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Pengetahuan gizi
3. Ekonomi orang tua
4. Faktor lingkungan
5. Pola makan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas karna keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti satu variabel saja yaitugan judul: Status gizi de Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas , maka peneliti bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 02 Koto XI Kabupaten Pesisir Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan apa yang telah di jabarkan di atas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak antara lain:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya gizi.
3. Kepala sekolah sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar siswa SMP Negeri 02 koto XI Tarusan Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Orang Tua sebagai bahan acuan untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak –anaknya , terutama dalam masah pertumbuhan.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan .