

**TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 24
PAYAKUMBUH PADANG TIAKAR MUDIK
KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh

**ZORLEN NADIMAN
NIM: 95653**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 24 PAYAKUMBUH PADANG TIAKAR MUDIK KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Zorlen Nadiman

NIM/BP : 95653

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

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

**Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SDN 24 Payakumbuh
Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh**

Nama : ZORLEN NADIMAN

NIM : 95653

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Pengaji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO _____

2. Sekretaris : Drs Edwarsyah, M. Kes _____

3. Anggota : Drs Willadi Rasyid, M. Pd _____

4. Anggota : Drs Syafrizar, M. Pd _____

5. Anggota : Drs Yulifri, M. Pd _____

ABSTRAK

Zorlen Nadiman, 95653: Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh.

Status gizi siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh 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 tingkat status gizi siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh.

Pelaksanaan penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh, berjumlah 430 orang. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Teknik Random sample* yaitu 10% dari populasi yang berjumlah 43 orang. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh.

Pembahasan dapat kita lihat bahwa dari 43 orang sampel siswa, 34 orang (79,1%) memiliki kategori status gizi normal dan 9 orang (20,9%) yang memiliki kategori status gizi kurang. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status gizi siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuhberada pada klasifikasi normal.

Kata Kunci : Status Gizi.

KATA PENGHANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul” **Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh**”. 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	iv
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Kegunaan Hasil Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori	5
1. Pengertian Status Gizi	5
2. Sumber Gizi	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	12
4. Pengetahuan Gizi	13
5. Penilaian Status Gizi	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Definisi Operasional	18
D. Populasi dan Sampel	19
E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
H. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	24
B. Pembahasan	25

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	27
B. Saran	27

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi	19
2. Sampel	20
3. Klasifikasi Status Gizi.....	21
4. Distribusi Frekuensi Kategori Skor Status Gizi.....	24
5. Hasil Penelitian Hasil Belajar Siswa.....	24

DAFTAR GAMBAR

1. Makanan mengandung Karbohidrat	6
2. Makanan mengandung Protein	8
3. Makanan mengandung Lemak	9
4. Makanan mengandung Vitamin	11
5. Kerangka Konseptual	17
6. Cara Mengukur Tinggi Badan	23
7. Histogram Status Gizi	25

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian
2. Kategori Ambang Batas IMT Indonsesia.....
3. Surat Izin Peneltian dari FIK UNP
4. Surat Izin Penelitian dari Sekolah bersangkutan
5. Gambar- gambar kegiatan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh sehat merupakan hal yang sangat didambakan oleh setiap orang karena dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu faktor pendukung tercapainya pembangunan manusia seutuhnya. Untuk mencapai hal tersebut bukanlah hal yang mudah, perlu sekali dukungan berbagai pihak termasuk pemerintah turut ikut andil dalam merefomasikan kebijaksanaan-kebijaksanaan dalam berbagai bidang. Gizi yang tidak seimbang serta dengan kesehatan siswa yang sangat rendah akan menghambat pertumbuhan otak dalam menyerap, menyimpan, memproduksi, dan merekontruksi informasi, di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa oleh karena itu agar dicapai status gizi yang optimal maka diperlukan berbagai upaya perbaikan.

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 terjadi nya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan ada beberapa orang siswa yang mengalami gizi buruk yang bersekolah di Sekolah Dasar yang

berada dikecamatan payakumbuh berkemungkinan disebabkan oleh faktor ekonomi dan pengetahuan orang tua tentang gizi. Dan masih banyak siswa pergi ke Sekolah tidak sarapan pagi, pola jajan yang kurang sehat sehingga banyak diantara siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kurus dan loyo

Berdasarkan observasi tersebut dapat dilihat bahwa ternyata masih banyak siswa yang mempunyai status gizi yang rendah hal ini dapat dilihat dari gejala seperti : banyak siswa yang kurang semangat kurus dan loyo. Kondisi kekurangan gizi tersebut, 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 usaha kesehatan sekolah untuk pemberian materi pengetahuan gizi sangat minim dan banyak nya warung jajanan yang kurang sehat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan siswa tentang gizi
2. Tingkat pendidikan orang tua
3. Tingkat status social ekonomi orang tua siswa
4. Pola makan siswa

5. Status gizi siswa
6. Jumlah anggota keluarga
7. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah diatas banyak faktor –faktor yang mempengaruhi status siswa, namun karena keterbatasan waktu dan biaya maka penelitian ini dibatasi pada masalah : “ Tinjauan tingkat status gizi siswa SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah ,identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :” Bagaimanakah tinjauan tingkat status gizi siswa SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak dan instansi yang terkait seperti :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi.

2. Sebagai bahan masukan bagi Kepala Sekolah SD Negeri 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh.
3. Untuk menambah wawasan dan pedoman bagi pengambilan kebijakan guru dan sekolah
4. Sebagai pedoman bagi pengelola usaha kesehatan sekolah dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi .
5. Bagi siswa diharapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dan status gizi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Sebagai bahan bacaan diperpustakaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tingkat Stustus Gizi Siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh berada pada klasifikasi status gizi normal

B. Saran

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

1. Bagi siswa SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh secara umum dan khususnya selalu menjaga status gizi dengan baik.

Lampiran 1**DATA PENELITIAN**

No	Nama	BB (kg)	TB (M)	Skore	Klasifikasi
1	ABDUL MALIK	24	127	18,90	Normal
2	ALFA RIZKI	26	129	20,16	Normal
3	ERI SALDI	25	132	18,94	Normal
4	PERMADI PUTRA TANJUNG	26	126	20,63	Normal
5	SAFRULLAH ANDI SOLEH	25	126	19,84	Normal
6	PUTRA HENDRA	24	127	18,90	Normal
7	ZULHENDRA	23	125	18,40	Kekurangan Berat Badan
8	ZULIADI	26	133	19,55	Normal
9	RAMADHANI EFENDI	28	141	19,86	Normal
10	LERBI FIDELA	23	127	18,11	Kekurangan Berat Badan
11	RAHMAT RAMADHAN	26	127	20,47	Normal
12	CINDI CLAUDIA	25	127	19,69	Normal
13	EPI ASLIANTINA	25	129	19,38	Normal
14	BADRUN AINI	23	127	18,11	Kekurangan Berat Badan
15	NELIA FEBRIANA	29	152	19,08	Normal
16	PUTRI PAJRIAH	24	126	19,05	Normal
17	RIA SYAFRIANTI	30	147	20,41	Normal
18	ROSA AMELIA SUSUANTI	22	125	17,60	Kekurangan Berat Badan
19	SRIWAHYUNITA	29	139	20,86	Normal
20	ZULIA LAILA M	27	129	20,93	Normal
21	ALFIQI RAHMAN	25	126	19,84	Normal
22	ANDRI AHMAD	24	127	18,90	Normal
23	FERDIAN NOVAL	23	125	18,40	Kekurangan Berat Badan
24	GIGIH ARIFAN	26	133	19,55	Normal
25	JAKA PRANATA	28	141	19,86	Normal
26	SUKRI ZIKRULLAH	23	127	18,11	Kekurangan Berat Badan
27	HORIZON VENRIAN	26	127	20,47	Normal
28	GUGI PRAYOGO	25	127	19,69	Normal
29	RIVO ANDESTA	26	140	18,57	Normal
30	HAMDANSYAH	27	135	20,00	Normal
31	RIKI MAYENDRI	20	129	15,50	Kekurangan Berat Badan
32	RIDO KURNIAWAN	24	145	16,55	Kekurangan Berat Badan
33	ALDO FIRDINAL	27	140	19,29	Normal
34	AIDIL PUTRA	29	142	20,42	Normal
35	FERDI	26	139	18,71	Normal
36	YOANDA P	27	130	20,77	Normal
37	RAMA SRI DINATA	25	143	17,48	Kekurangan Berat Badan
38	JAMIL MAULANA	28	135	20,74	Normal
39	KEVIN	28	145	19,31	Normal
40	FERNANDO SAPUTRA	27	135	20,00	Normal
41	TRINALDO	24	126	19,05	Normal
42	DIO ANUGRAH	30	147	20,41	Normal
43	REVO	26	127	20,47	Normal

Lampiran 2

Kategori Ambang Batas IMT Indonesia

Kategori	IMT
Kurus	<17
Normal	18,5 - 25
Gemuk	25,1 - 27

Lampiran

Photo- photo Penelitian



Penulis Mengumpulkan Siswa didalam ruangan



Mengukur Tinggi Badan Siswi Putri



Mengukur Tinggi Badan Siswa Putra



Mengukur Berat Badan Putra

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nain, Diumainas. (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional (2007) *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* : UNP
- Gagne, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Gramedia Karya.
- Idrus, Kunanto. (1988) *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PT PPLPTK.
- Muhammad, Said. (1989). *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Alumni.
- Mulyasa. (2004). *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*. Bandung: PT Remaja Rodsa Karya.
- Muthohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno, E (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang: PMPT IKIP Padang.
- Quodus, Nur (1992). *Kontribusi Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mekanika Teknik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bangunan*. Padang: FPTK IKIP Padang.
- Ramainas, (2003). *Kontribusi Motivasi Belajar dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Tesis.
- Soetjiningsih, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Soekirman, (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel, (1983). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.