

**STUDI STATUS GIZI SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI  
01 DAN 02 KECAMATAN PADANG UTARA  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**SANDRO YEMIGOE  
NIM. 14716**

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

## 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 : Studi Status Gizi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Nama : Sandro Yemigoe

NIM : 14716

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M. Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes

2.

3. Anggota : Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO

3.

4. Anggota : Drs. Madri M. M. Kes. AIFO

4.

5. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes

5.

## **ABSTRAK**

**Studi Status Gizi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang.  
Oleh: Sandro Yemigoe, 2009 – 14716.**

Masalah dalam Penelitian ini yaitu berawal dari belum diketahuinya status gizi siswa SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat Status Gizi Siswa SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang berjumlah 50 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang jumlah 50 orang. Teknik pengumpul data adalah berupa pengumpulan data berat badan dan tinggi badan siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Dari 12 sampel putra SD Negeri 01, 8 orang (66.67%) memiliki status gizi Baik, 3 orang (25%) memiliki hasil status gizi Kurang, dan 1 orang (8.33%) memiliki status gizi Buruk, 2) Dari 17 sampel putri SD Negeri 01, 8 orang (47.06%) memiliki status gizi baik, 7 orang (41.18%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (11.76%) siswa putri yang memiliki status gizi buruk, 3) Dari 11 orang sampel putra SD Negeri 02, 7 orang (63.64%) memiliki status gizi Baik, 4 orang (36.36%) memiliki status gizi kurang, dan tidak ada siswa putra yang memiliki status gizi Buruk, 4) Dari 10 sampel putri SD Negeri 02, 5 orang (50%) memiliki status gizi baik, 4 orang (40%) memiliki status gizi kurang, dan 1 orang (10%) siswa putri yang memiliki status gizi buruk.

**Kata Kunci : Status Gizi**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Status Gizi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, sekaligus pembimbing I, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I, Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M. Kes, Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO dan Drs. Madri M. M. Kes. AIFO, sekalu tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen – dosen Jurusan pendidikan olahraga yang telah membagi ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Kepala sekolah SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang telah memberi izin penelitian.
7. Siswa SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang telah membantu dalam penelitian.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

**Padang, Agustus 2013**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
 <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Status Gizi .....	6
a. Pengertian Status Gizi .....	6
b. Manfaat Status Gizi yang seimbang. ....	8
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	10
d. Macam dan Fungsi Zat Gizi. ....	12
e. Pengukuran Status Gizi .....	22
2. Keterkaitan Status Gizi dengan Aktivitas Gerak .....	23

B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	25

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel .....	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	28
1. Jenis Data .....	28
2. Sumber Data.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	29

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data Penelitian .....	30
B. Pembahasan.....	36

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	42
B. Saran-saran .....	42

**DAFTAR PUSTAKA.....** **44**

**LAMPIRAN.....** **45**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Kecukupan Gizi yang dianjurkan per orang per hari .....	20
2. Populasi Penelitian .....	27
3. Sampel Penelitian.....	27
4. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB.....	29
5. Deskripsi Data Penelitian.....	30
6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra SD Negeri 01 .....	31
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri SD Negeri 01 .....	32
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra SD Negeri 02 .....	33
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri SD Negeri 02 .....	35

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	29
2. Histogram Status Gizi Putra SD Negeri 01 .....	31
3. Histogram Status Gizi Putri SD Negeri 01 .....	33
4. Histogram Status Gizi Putra SD Negeri 02 .....	34
5. Histogram Status Gizi Putri SD Negeri 02 .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Siswa SD Negeri 01 .....	45
2. Data Status Gizi Siswa SD Negeri 02 .....	47
3. Indek berat badan menurut tinggi badan (BB/BT) anak umur 6 – 17 Tahun .....	49
4. Dokumentasi Penelitian .....	51
5. Surat Izin Penelitian .....	53

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani. Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan merupakan salah satu yang harus ditunjang oleh kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No 23 Tahun 2003 Pasal 1 :

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

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

Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, ketersediaan guru, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi. Status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.

Status Gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Sebagaimana yang dikemukakan Soetjiningsih (1998:32) “faktor yang menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti: Karbohidrat, protein dan vitamin.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan terhadap Siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, penulis beranggapan status gizi sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran Penjasorkes, dimana terkesan siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat. Rendahnya status gizi

siswa tersebut mungkin disebabkan oleh, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, Keadaan ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan makanan.

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya status gizi sebahagian siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai Status Gizi siswa Kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi di antara sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi
3. Keadaan ekonomi
4. Faktor anggota keluarga
5. Faktor lingkungan
6. Ketersediaan bahan makanan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang : Status gizi siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahanya sebagai berikut : Bagaimanakah status gizi siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
3. Siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Guru Penjasorkes, sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi penting artinya untuk meningkatkan aktivitas belajar pensorkes siswa.
5. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).

7. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di perpustakaan.
8. Perpustakaan SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
9. Untuk menambah pengalaman penulis dalam bidang penelitian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Status Gizi**

###### **a. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dengan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi sekarang dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu di Indonesia sekarang sedang membangun faktor gizi disamping faktor-faktor lain dianggap penting untuk memacu pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. 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 “(Almatsier, 2004:3). Penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses dalam tubuh. Status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi, zat – zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih “(Almatsier, 2004:5).

Menurut Mutohir (2004:92) "Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain". Sedangkan menurut Nasoetion dalam Mutohir (2004:92) menyatakan " status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh komsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Ditambahkan oleh Martin dalam Mutohir (2004:92) bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Status gizi seseorang dapat juga dilihat dari berat badan yang dipunyai.

Menurut Depkes dalam Mutohir (2004:92) "Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan". Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kurang zat gizi menurut Mutohir (2004:95) antara lain disebabkan oleh "faktor sosial, ekonomi seperti kebiasaan makanan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan adanya gangguan fungsi alat pencernaan".

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Menurut Syafrizal (2008:01) gizi berasal dari bahasa arab “Ghidza” yang berarti makanan. Kata gizi selain berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja. Dengan memahami gizi maka akan memudahkan siswa untuk memahami fungsi masing – masing zat gizi bagi metabolisme tubuh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kekurangan zat gizi disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya jumlah makan yang dapat dikonsumsi anak karena ekonomi orang tua. Kebutuhan gizi bagi tubuh merupakan prioritas utama, bila jumlah dan mutunya berkurang, jelas akan berdampak pada kesehatan tubuh. Dari beberapa pengertian status gizi di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Yang dibedakan antara status gizi kurang baik dan lebih.

#### **b. Manfaat Status Gizi yang Seimbang**

Di dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari kita memerlukan energi dimana energi dalam makanan yang kita makan sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang bersumber dari makanan. Zat-zat yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, protein, lemak. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas atau kegiatan.

“Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi lebih adalah gizi tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas” Soetjningsih (1998).

Dalam hal ini Soekirman (2000:53) menyatakan :

“Energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan fungsi dasar metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal adalah keperluan energi minimum dalam keadaan istirahat total tapi tidak tidur dilingkungan suhu yang nyaman dan suasana tenang, energi diperlukan tubuh untuk fungsi tubuh lainnya seperti : Mencerna, berjalan. Bekerja dan beraktivitas lainnya.” Dengan demikian energi sangat diperlukan oleh manusia, untuk mendapatkan energi yang cukup diperlukan gizi yang seimbang.

Untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Menurut Graham Lush (1995:61) ”Proses pembinaan pola atau gaya hidup sehat adalah dengan gizi yang seimbang, sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan prilaku nyata”. Makin banyak kita bergerak seperti berolahraga, bekerja keras dengan mengangkat, berjalan dan berlari makin banyak energi yang kita perlukan. Apabila masukan energi lebih kecil dari energi yang keluar, akan terjadi defisit dan berat badan menurun (kurus). Sebaliknya masukan energi yang lebih besar dari pengeluaran energi, terjadi surplus energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Akibatnya berat badan naik (gemuk). Terjadinya penurunan dan kenaikan energi menunjukkan bahwa

makanan tidak seimbangan akibatnya akan mengganggu fungsi tubuh yang berakibat negatif terhadap kesehatan.

Menurut Almatsier (2004:11), kekurangan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pada proses-proses :

“ 1) Pertumbuhan, pertumbuhan anak menjadi tidak normal menurut yang seharusnya, 2) Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energi dari makanan menyebabkan dan melakukan aktivitas menjadi malas, 3) Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah terserang penyakit : pilek, batuk, diare, pada anak-anak akan dapat membawa kematian, 4) Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen, 5) Perilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukan prilaku tidak tenang mudah tersinggung, cengeng dan dapatis”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak yang kelebihan gizi akan menyebabkan berbagai penyakit degenerative, seperti hipertensi atau darah tinggi dan jantung koroner.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Menurut Soekirman dalam Mutohir (2004:94) menyatakan faktor mempengaruhi status gizi seseorang dapat diklasifikasikan sebagai berikut : ”

a) penyebab tidak lansung terdiri dari : tidak cukup persediaan pangan, pola asuh anak tidak memadai, sanitasi air bersih/ pelayanan kesehatan dasar tidak memadai, b) penyebab lansung terdiri dari : makanan tidak seimbang, penyakit infeksi”. Selanjutnya Harper dalam Mutohir (2004:94) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain : a) ketersediaan pangan, b) pengetahuan gizi, c) kebiasaan makan, dan d) tingkat pendapatan”.

Ketersediaan bahan pangan berkaitan dengan kondisi lingkungan seperti : sistem pertanian, prasarana dan sarana kehidupan. Pengetahuan adalah segenap hal yang diketahui tentang suatu objek tertentu termasuk didalamnya ilmu. Ahli lain menyatakan pengetahuan adalah sesuatu yang dikumpulkan dan disimpan dalam otak. Pengetahuan tidak pasif tetapi berubah sesuai dengan kemampuan manusia dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Mutohir (2004:95) pengetahuan gizi adalah : ”segenap yang diketahui oleh seseorang tentang gizi”. Semangkin tinggi pengetahuan sesoerang tentang gizi, maka semangkin tinggi pula kemampuanya dalam memilih dan merencanakan makanan dengan ragam dan kombinasi yang tepat sesuai dengan apa yang diinginkannya dan sebaliknya. Dengan sendirinya bila pengathuan gizi tinggi tentu kebutuhan tubuhnya akan zat gizi semangkin terpenuhi yang berakibat tercapainya status gizi yang baik. Kebiasaan makan merupakan cara yang ditempuh sesoerang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial.

Yayuk (2004:70-72) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah “faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio-budaya dan religi”. Faktor ekonomi dan harga, keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah

harga pangan dan harga barang nonpangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan

Soetjiningsih (1998:32) "faktor yang menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti : Karbohidrat, protein dan vitamin.

#### **d. Macam dan Fungsi Zat Gizi**

Manusia makan untuk memperoleh energi dan zat-zat gizi yang esensial dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhannya. Makanan yang dimakan akan dipecah menjadi zat-zat gizi yaitu, hidrat arang, lemak dan protein, vitamin, mineral, serat makanan dan air. Berbagai bahan makanan mempunyai kandungan zat gizi yang berlainan. Tidak satupun bahan makanan dialam ini yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Karena itu sangat penting sekali makan dengan variasi bahan makanan yang luas. Menurut Mutohir (2004:85) Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan sebagai berikut : a) Karbohidrat, b) lemak, c) protein, d) vitamin, e) mineral dan f) air.

##### 1) Karbohidrat / hidrad arang

Karbohidrat atau Zat Hidrat Arang adalah senyawa yang terbentuk dari unsur karbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O) yang akan menghasilkan kalori dalam tubuh. Dan Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Menurut Irianto (2007:6) Kalori yang didapat oleh tubuh manusia dari Karbohidrat / Hidrat Arang kira-kira

60-80 %. Karbohidrat/ Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2004:72) 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.

Sumber Karbohidrat atau zat hidrat arang (Zalfendi, dkk, 2011:12) adalah :

“1) Padi – padian seperti Beras, gandum, kantel , jangung yang hasil olahannya dapat berupa bihun, mie, macharoni, spageti, roti dan lain-lainnya, 2) Umbi-umbian seperti Ubi jalar, singkong / ubi kayu, talas dan Kentang, 3) Sagu, 4) Gula yang hasil olahannya seperti gula pasir, dodol, manisan, sirop dan lain-lainnya”.

Menurut Zalfendi (2011:12) menyebutkan fungsi Karbohidrat/ zat hidrat arang adalah :

“1) Memberi tenaga, 2) membuat cadangan tenaga dalam tubuh dari kelebihan karbohidrat / hidrat arang yang disimpan oleh tubuh sebagai cadangan bila sewaktu-waktu diperlukan dan dapat dipergunakan oleh tubuh, 3) Memberi rasa kenyang karena selulosa dalam hidrat arang yang tinggi, 4) Untuk memenuhi kebutuhan hidrat arang atau karbohidrat dalam tubuh”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak, pada saat karbohidrat dalam tubuh berkurang, maka lemak akan diolah menjadi tenaga sebagai pengganti karbohidrat. Karbohidrat bersumber dari

tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, beras, sagu, jagung, gandum, serta umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

Dapat disimpulkan fungsi dari karbohidrat atau hidrat arang adalah sebagai penghasil energi utama dalam tubuh manusia yang akan menghasilkan kalori, selain itu karbohidrat atau hidrat arang juga dapat sebagai pemberi rasa manis pada makanan, mengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses dan sebagai penghemat protein.

Kekurangan dan kelebihan karbohidrat atau hidrat arang akan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Pada anak – anak jika terjadi kekurangan karbohidrat atau hidrat arang secara terus menerus akan menyakibatkan anak menderita marasmus yang memiliki gejala berat badan berada di bawah berat badan ideal. Untuk pengkonsumsian karbohidrat atau hidrat arang yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan kegemukan atau obesitas.

## 2) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O). Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang kedua setelah karbohidrat atau hidrat arang. 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.

Menurut Zalfendi (2011:15) menyatakan bahwa : “Sumber makanan yang dapat menghasilkan lemak terdiri dua, yaitu tumbuhan dan hewan” . Lemak yang berasal dari tumbuhan dinamakan lemak nabati, sumber dari lemak nabati diantaranya yaitu, buah, biji, lembaga kemiri, zaitun, kelapa dan jagung. Sementara itu lemak hewani adalah zat lemak yang berasal dari hewan atau binatang, sumber dari lemak hewani diantaranya adalah ikan, kuning telur, daging, keju dan susu.

Mutohir (2004: 88) mengemukakan bahwa “Satu garam 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 Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (2004:74) 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 energi 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.

Syafrizar (2008:28) menyatakan fungsi Lemak dalam tubuh adalah:

“ 1) Cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak, 2) Alat angkut Vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitanim A, D, E dan K, 3) Sebagai pelumas, lemak membantu mengeluarkan sisa makanan, 4) Menghemat protein sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi, 5) Pelindung Organ dalam seperti jantung, hati dan ginjal ketika terjadi benturan dan bahaya lain, 6) Memelihara suhu tubuh yang merupakan kerja dari lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat, 6) Sumber asam lemak esensial linoleat dan linolenat”.

Sedangkan Mutohir (2004:88) menyatakan lemak merupakan sumber energi dan berfungsi sebagai :

“a) Pelindung tenaga yang paling tinggi nilai kalorinya, b) sebagai pelindung jaringan tubuh, c) dapat melarutkan beberapa vitamin tertentu, yaitu A,B,E,K, d) pengatur suhu tubuh agar tetap hangat, e) memberikan rasa kenyang, puas, enak, dan aroma yang menimbulkan selera.

Berdasarkan kutipan di atas jelas akibat kekurangan lemak tidak merupakan hal yang serius tapi total energi yang dihasilkan akan menjadi sedikit dan diawali dengan penurunan berat badan serta kekurangan vitamin yang larut dalam lemak.

### 3) Protein

Protein adalah senyawa yang mengandung unsur-unsur utama yang terdiri dari : Carbon (C), Hidrogen (H) dan Nitrogen (N) serta unsur-unsur lainnya seperti yodium, zat besi, zat kapur dan zat seng dalam jumlah yang relatif kecil. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena protein sangat erat hubungannya dengan proses-proses Metabolisme tubuh.

Sumber Protein ada dua macam, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti : daging, susu, ikan, telur, hati, keju dan yogurt. Dan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan seperti : kacang-kacangan ( Kacang tanah, kacang hijau, kacang kedele, kacang polong, kacang koro) dan juga beberapa hasil olahan kacang –kacangan seperti : tahu, tempe, oncom dan susu kedele.

Menurut Zalfendi (2001:14) menyatakan fungsi protein sebagai berikut :

“1) Membentuk; sel-sel jaringan tubuh, 2) Mengganti bagian- bagian tubuh yang rusak, 3) membuat enzym, hormon, protein darah dan susu, 4) menjaga keseimbangan asam basa dari cairan tubuh dan saluran darah, 5) memberi tenaga bila jumlah hidrat arang dan lemak tidak mencukupi”.

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktivitasnya. Protein dibutuhkan oleh setiap orangnya bervariasi sesuai menurut umur, seks, berat badan dan aktivitas yang dilakukan. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh manusia protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga

dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

Secara umum kebutuhan protein adalah 08 sampai 1.0 gram/ Kg BB/hari, tetapi bagi mereka yang bekerja berat kebutuhan protein bertambah (Irianto, 2007:25)

Berarti, jelas protein merupakan sumber energi utama, tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan, menurut. Bagi anak-anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan memerlukan protein sekitar 15 % dari total kalori setiap harinya.

Menurut Mutohir (2004:87) akibat kekurang protein antara lain :

“a) Terhambatnya pertumbuhan terutama pada anak, b) kurang berfungsinya berbagai organ tubuh, misalnya hormon yang berakibat kurangnya enzim, antibodi yang menyebabkan tubuh mudah sakit, c) kekurangan yang terus menerus akan menyababkan turunnya berat badan dan timbulnya berbagai macam penyakit, d) pada anak-anak kekurangan protein yang parah akan menyababkan kwashiorkor bila tidak segera ditangani akan menyababkan kematian.

#### 4) Vitamin

Disamping zat gizi penghasil energi, juga diperlukan zat pengatur vitamin dan mineral. Zat pengatur tubuh dalam jumlah sedikit. Kebutuhan tubuh dapat terpenuhi bila makanan yang dikonsumsi bervariasi dan jumlah dalam jumlah yang adekuat. Menurut Zalfendi (2011:17) vitamin adalah “senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh spesifi seperti : pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi”.

Vitamin-vitamin yang terlihat dalam metabolisme energi memegang peranan penting dalam pemanfaatan dan penggunaan energi. Menurt Zalfendi (2011:17) Vitamin digolongkan menjadi vitamin yang larut dalam lemak, yaitu :yaitu vitamin A, D, E, dan K yang dapat disimpan dalam jumlah yang cukup besar dalam jaringan tubuh (terutama hati) dan vitamin yang larut dalam air seperti : kelompok vitamin B dan vitamin C yang tidak dapat disimpan dalam tubuh sehingga definisi vitamin B dan C lebih mudah terjadi”.

#### 5) Mineral

Menurut Mutohir (2004:90) meneral berfungsi untuk menunjang pertumbuhan dan memperbaiki jaringa tubuh serta membantu pengaturan fungsi tubuh”. Dalam proses bekerjanya mineral membutuhkan vitamin dalam jumlah yang cukup agar dapat berfungsi dengan baik. Mutohir (2004:90) Macam-macam mineral makro terdiri dari : Kalsium, fosfor, magnesium, sodium, potassium dan klorida, sedangkan mineral mikro terdiri dari : zat besi, yodium, seng, tembaga, khrom, flour.

#### 6) Air

Di dalam tubuh, air merupakan komponen yang terbesar dimana proporsinya mencapai 60-70 % berat badan orang dewasa, karena itu air sangat diperlukan oleh tubuh, terutama bagi mereka yang melakukan olahraha atau kegiatan yang berat. Menurut Zalfendi (20011:23) air didalam tubuh mempunyai fungsi : “ 1) sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon, dsb, kejaringan sasaran, 2) mengatur

temperatur tubuh terutama selama latihan, 3) mempertahankan volume darah yang adekuta. Keadaan dehidrasi dan gangguan pengaturan suhu tubuh bisa menimbulkan kelelahan dan tampaknya tahap awal kelelahan berhubungan langsung dengan meningkatnya suhu tubuh.

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak dan pertumbuhan tulang dan otot. Hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang Serta mudah terserang penyakit. Adapun kebutuhan gizi yang dianjurkan perorangan sehari-hari sudah ada batas kadarnya seperti yang tercantum pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Kecukupna Gizi yang dianjurkan per Orang per hari**

No	Zat Gizi	Putra		Putri	
		Anak 7 -9 tahun	Anak 10-12 tahun	Anak 7-9 tahun.	Anak 10-12 tahun
1	Energi (kal)	1900	1.950	1900	1.750
2	Protein (g)	36	46	36	49
3	Vitamin A (RE)	2400	3.450	2400	3.500
4	Vitamin B1 (Mg)	0.8	0.9	0.8	0.9
5	Vitamin B2 (Mg)	1.0	1.2	1.0	1.1
6	Niasin (mg)	13	14	13	11
7	Vitamin C (Mg)	20	30	20	30
8	Kalsium (Mg)	500	500	500	600
9	Fosfos (Mg)	400	600	400	350
10	Besi (Mg)	10	10	10	10
11	Seng (Mg)	10	15	10	15
12	Iodium (mg)	120	150	120	150

**Sumber Santoso Suegeng (2009:128)**

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dijadikan acuan bahwa dalam memenuhi kebutuhan pokok akan gizi dapat ditentukan berdasarkan umur

anak yang membutuhkannya. Kekurangan gizi secara umum dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan. Anak-anak membutuhkan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan tubuhnya. Protein sebagai salah satu unsur zat gizi berguna dalam pemeliharaan proses tubuh terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan, utamanya bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Kekurangan protein mengakibatkan rambut rontok dan lembeknya jaringan otot.

Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktifitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen. Berdasarkan keterangan di atas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Berbagai macam penyakit yang diperoleh akibat dari kekurangan makanan diantaranya yaitu busung lapar. Busung lapar disebabkan oleh kurangnya protein dalam kurun waktu yang relatif lama. “Tanda – tanda dari busung lapar tersebut antara lain : badan kurus, kaki dan tangan bengkak, kulit kering dan kusam, sekitar mata bengkak dan apatis”(Mutohir 2004:93). Tanda– tanda tersebut akan hilang apabila penderita diberi makan yang cukup dan makanan yang dikonsumsi mengandung protein

### e. Pengukuran Status Gizi

Menurut Mutohir (2004:96) Penilaian keadaan/ status gizi dapat dikelompokan menjadi yaitu :a) gizi lebih (*over weight*) terlalu gemuk, b) gizi baik (*well nourished*) sehat, c) gizi kurang (*under weight*), d) gizi buruk (*marasmus* atau *kwashiorkor*). Sedangkan menurut Irianto (2007:83) status gizi dapat dilekompokan menjadi yaitu : a) Status gizi baik, b) status gizi kurang, c) status gizi buruk”.

Muthohir (2004:96) pengukuran status gizi dapat melalui:

- a) Pemeriksaan klinis, yaitu untuk memeriksa status gizi seseorang dengan melihat tanda-tanda klinis penyakit. b) Pengukuran antropometri dengan jalan mengukur berat badan, tinggi badan, tebal lipatan kulit. c) Pemeriksaan laboratorium, penilaian status gizi dengan pemeriksaan eksperimen d) Penilaian makanan, dengan mengumpulkan konsumsi makanan yang ada dan berbagai gizinya.

Sementara Handayani dalam Mutohir (2004:98) menyatakan ada beberapa parameter dalam menentukan status gizi antara lain : “anamnesa riwayat gizi, pemeriksaan klinis, antropometri, biokimia, imunologi dan analisis komposisi tubuh”.

Berdasarkan kutipan di atas cara pengukuran status gizi yang paling baik digunakan dan lazim di pakai di masyarakat adalah atropometri. Menurut Depdikbud (2010:142) : “Pengukuran dengan cara antropometri dilakukan secara langsung oleh peneliti, yaitu dengan cara: penimbangan berat badan pengukuran berat badan. Status Gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Sebagaimana yang dikemukakan Irianto (2007:83) ”Kebutuhan energi dan zat Gizi

ditentukan menurut umur, Berat Badan (BB), jenis kelamin dan aktifitas, susun menu seimbang yang berasal dari bahan makanan, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan”.

## 2. Keterkaitan Status Gizi dengan Aktivitas Gerak

Menurut Nasoetion dalam Mutohir (2004:92) menyatakan “ status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh komsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan”. Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang mempengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizinya. Anak yang mempunyai status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan dapat melaksanakan tugas-tugas sehari-hari dengan baik (belajar dan bermain). Ditambahkan status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosinya.

Gizi buruk tidak menyebabkan anak mati seperti halnya karena serangan penyakit –penyakit tertentu tetapi gizi kurang memperhambat masalah-masalah kesehatan yang dihadapi anak, anak yang gizinya kurang ditandai : badan kurus, pertumbuhannya terhambat, terjadi karena kurangnya zat tenaga dan kurang protein, kurang gairah dan kurang lincah, akan tertinggal dalam belajar, kurang gesit atau kurang mampu melakukan gerak.

Gerak adalah perpindahan suatu benda dari satu tempat atau posisi ketempat atau posisi lain yang dapat diamati secara objektif dengan dimensi ruang dan waktu. Menurut Kiram (2000:35) adalah perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh / bagian manusia yang terjadi dalam dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif.

Menurut Laban dan Rahantoknam (1992: 34) dalam Kiram (2000: 49) gerak dapat dibedakan dalam tiga kategori yaitu:

“ 1) Aktivitas lokomotor, aktivitas yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ketempat lain , 2) Aktivitas non loko motor, aktivitas yang dapat di lakukan tanpa harus berpindah tempat berpijak ,atau tanpa maksud berpindah ketempat lain, 3) Akivitas manipulasi, aktivitas yang di gunakan untuk menipulasi atau menghindari alat”.

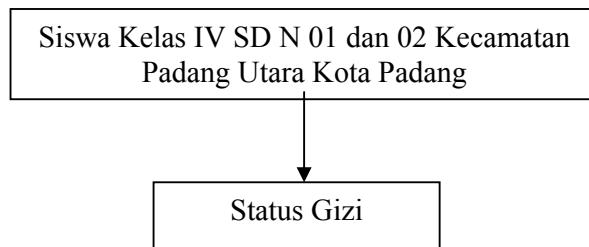
Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa bila anak mempunyai status gizi yang baik tentunya anak dapat melakukan gerak dengan baik dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

## **B. Kerangka Konseptual**

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menjelaskan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik, pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Jika seseorang siswa kurang gizi ini akan dapat mengganggu proses belajar, selain itu juga cepat lelah dan kurang bersemangat, mengantuk jika badan lemah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan-kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya.

Dalam penelitian ini penulis meneliti tinjauan tentang Status Gizi, dimana status gizi dites dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1 : Kerangka Konseptual**

### C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan Kajian teori dan kerangka konseptual maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Seberapa baikkah status gizi siswa kelas IV SD Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 12 sampel siswa putra SD Negeri 01, 8 orang (66.67%) memiliki status gizi Baik, 3 orang (25%) memiliki hasil status gizi Kurang, dan 1 orang (8.33%) memiliki status gizi Buruk.
2. Dari 17 sampel siswa putri SD Negeri 01, 8 orang (47.06%) memiliki status gizi baik, 7 orang (41.18%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (11.76%) siswa putri yang memiliki status gizi buruk.
3. Dari 11 sampel siswa putra SD Negeri 02, 7 orang (63.64%) memiliki status gizi Baik, 4 orang (36.36%) memiliki status gizi kurang, dan tidak ada siswa putra yang memiliki status gizi Buruk.
4. Dari 10 sampel siswa putri SD Negeri 02, 5 orang (50%) memiliki status gizi baik, 4 orang (40%) memiliki status gizi kurang, dan 1 orang (10%) siswa putri yang memiliki status gizi buruk.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang studi status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 dan 02 Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

1. Guru Penjasorkes secara rutinitas mengukur status gizi siswa dan memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
2. Kepala Sekolah Agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.
3. Siswa Untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik saat jajan didalam maupun di luar sekolah.
4. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto Suharsimi. 1989. Manajemen Penelitian. Jakarta: Depdikbud.
- ..... 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. 2004. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta. Depkes RI.
- Graham, Lusk. 1995. Gizi Olahraga. Padang : IKIP Padang
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan
- Muthohir, Toho Cholik dan Gusril. 2004. Perkembangan Motorik pada Anak-anak. Padang : Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Soetjiningsih. 1998. Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya. Jakarta : Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional
- Soekirman. 2000. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya. Jakarta : Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional
- Syafrizal & Wilda. 2008. Ilmu Gizi. Wineka Media : FIK UNP Padang.
- Santoso & Anne. 2009. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta
- Undang-Undang No. 23 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP
- Yayuk F. Baliwati, Dkk. 2004. Pengantar Pangan Dan Gizi. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Zalfendi, dkk. 2011. Gizi Olahraga. Sukabina Press. FIK UNP Padang