

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA/SISWI SD NEGERI 34
TANAH SIRAH KECAMATAN LUBUK BEGALUNG PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**CICI AMRALISA
NIM. 1104559**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 5**

PERSETUJUAN SKRIPSI

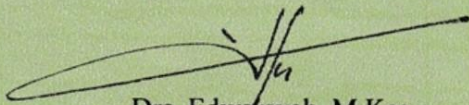
**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA/SISWI SEKOLAH DASAR NEGERI
34 TANAH SIRAH KECAMATAN LUBUK BEGALUNG PADANG**

Nama : Cici Amralisa
NIM : 1104559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2015

Diketahui oleh :

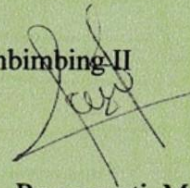
Pembimbing I



Drs. Edwardsyah. M.Kes

NIP : 19591231 198803 1 019

Pembimbing II

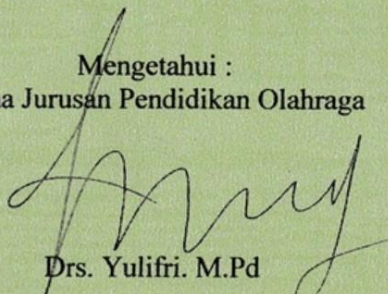


Dra. Rosmawati, M.Pd

NIP : 19610311 198403 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri. M.Pd

NIP: 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

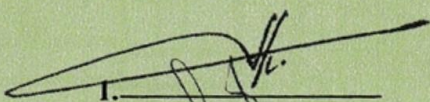
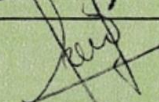
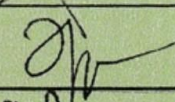
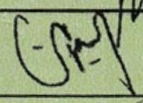
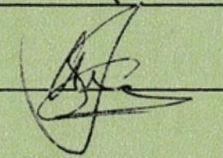
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN STATUS GIZI SISWA/SISWI SD NEGERI
34 TANAH SIRAH KECAMATAN LUBUK
BEGALUNG PADANG

Nama : Cici Amralisa
BP/NIM : 2011/1104559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2015

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. H. Zulman, MP.d	5. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cici Amralisa
BP/NIM : 2011/1104559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dengan ini menyatakan bahwa, skripsi saya yang berjudul Tinjauan Status Gizi Siswa/ Siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung Padang adalah benar merupakan hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juni 2015
yang menyatakan



Cici Amralisa
BP/NIM.2011/1104559

ABSTRAK

Cici Amralisa, (2015) : Tinjauan Status Gizi Siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, kurang bersemangatnya siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung dalam proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan status gizi siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung yang berjumlah 226 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel berjumlah sebanyak 39 orang dari siswa/siswi kelas V yang terdiri dari 19 putra dan 20 putri. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Selain itu data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa status gizi siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung dikategorikan normal, dengan jumlah nilai rata-rata (15.3). Sebanyak 12 orang (30.77%) dikategorikan kurus, 25 orang (64.10%) dikategorikan normal, dan 2 orang (5.13%) dikategorikan gemuk. Hal ini terbukti karena jumlah nilai status gizi pada siswi sebesar 304.6 dengan rata-rata (15.2), dengan jumlah siswi sebanyak 7 orang (35.0%) dikategorikan kurus, 12 orang (60.0%) dikategorikan normal, dan 1 orang (5.0%) dikategorikan gemuk, dan 292.6 dengan rata-rata (15.4) pada siswa, dengan jumlah siswa yang dikategorikan kurus sebanyak 5 orang (26.32%), kategori normal sebanyak 13 orang (68.42%), dan kategori gemuk sebanyak 1 orang (5.26%). Dengan demikian status gizi siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung Padang dinyatakan normal.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Status Gizi Siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirih Kecamatan Lubuk Begalung Padang”** penulis dapat menyelesaikan sesuai dengan rencana.

Penulisan skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP), dan juga untuk mengetahui status gizi siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirih Kecamatan Lubuk Begalung.

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 pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada pihak yang membantu dan yang telah memberikan dorongan, informasi, arahan, dan perhatian pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Disamping itu melalui skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

- 1 Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I, dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. H,Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen-dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang atas surat izin penelitiannya.
7. Ibu Kepala SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung.
9. Kedua orang tua tercinta Bapak AMRAN dan Ibu EMI yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun materil serta do'a yang tulus dan ikhlas serta abang (Malta Imrah), kakak (Rahma Yulisa), dan adik tercinta (Peni Trismalisa) yang sudah memberi semangat.
10. Teman-teman yang senasib seperjuangan Ucok (Melly Zuzana), Nanda Febria Sari, Suchy Nur Islami, Alvin Novriza, Irus (Rusdawati), AON (Anggi Oktria), Kak Chigui, lesuik (Yura), dan lokal Dyang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu dan telah memberikan dorongan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa itu, maka penulis sebagai manusia bisa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Mei2015

Cici Amralisa

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
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. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Status Gizi	5
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	6
3. Klasifikasi Status Gizi	8
4. Jenis Zat Gizi dan Fungsinya	10
5. Penyakit Akibat Kurang Gizi	15
6. Pengukuran Status Gizi	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Definisi Operasional	21
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Instrument Penelitian	22
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisa Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	26
1. Deskripsi Data	26
2. Analisis Data	26
B. Pembahasan	31

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	34
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	36
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	
-----------------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia	11
2. Populasi Penelitian	20
3. Sampel Penelitian	20
4. Interpretasi IMT	22
5. Distribusi Frekuensi Hasil Status Gizi Siswa Putra	27
6. Distribusi Frekuensi Hasil Status Gizi Siswi Putri	29
7. Distribusi Frekuensi Hasil Status Gizi Siswa Putra dan Putri	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	18
2. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung	28
3. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung	29
4. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa dan Siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Interpretasi IMT	37
2. Data Mentah Status Gizi Siswi	38
3. Data Mentah Status Gizi Siswa	39
4. Data Mentah Status Gizi Siswa/Siswi	40
5. Data Status Gizi Siswi.....	42
6. Data Status Gizi Siswa	43
7. Data Status Gizi Siswa/Siswi	44
8. Foto Dokumentasi Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur serta sehat jasmani maupun rohani pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang salah satunya pembangunan dibidang gizi. Pembangunan dalam bidang gizi perlu mendapatkan perhatian yang khusus dari pemerintah, karena semakin baik gizi masyarakat maka akan menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional, sementara itu dalam peraturan presiden republik Indonesia nomor 42 tahun 2013 tentang gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi menjelaskan bahwa:

“(a) Bahwa meningkatnya 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 diperlukan 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 pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi. (d) Bahwa berdasarkan sebagaimana yang dimaksud pada huruf a, b, dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dengan 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. Syafrizar dan wilda (2008: 6-25) mengemukakan bahwa:

“(1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2) Kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak). Kelebihan protein menyebabkan obesitas, kelebihan asam amino memberatkan ginjal dan hati, menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, amoniak, darah naik, kenaikan ureum darah dan demam. (3) Cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung koroner, ginjal, diabetes militus, kolesterol dan juga kegemukan (obesitas)”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Kurangnya karbohidrat yang masuk kedalam tubuh, orang akan lapar, lesu, dan malas. Kurangnya protein yang masuk kedalam tubuh akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika kekurangan lemak dan kelebihan lemak maka akan mengakibatkan mudah terserang penyakit seperti: penyakit jantung, penyakit ginjal, kanker payudara, stroke, leukemia, diabetes militus, kolesterol dan obesitas (kegemukan).

Idealnya untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, serta berolahraga yang cukup.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SDN 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung bahwa masih banyaknya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar mengajar berlangsung. Dilihat dari

siswa/siswi yang malas belajar, sering menguap, cepat lelah, mudah pusing, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat indra atau tubuhnya.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik dengan masalah yang terlihat dilapangan, sehingga peneliti mengangkat judul Tinjauan Status Gizi Siswa/Siswi SD Negeri 34 Tanah Sirih Kecamatan Lubuk Begalung Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat identifikasikan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Latar belakang sosial
2. Ekonomi orang tua
3. Kurang bersemangat
4. Status gizi
5. Makanan yang kurang higienis

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah, keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu : Tinjauan Status Gizi siswa-siswi SD Negeri 34 Tanah Sirih Kecamatan Lubuk Begalung Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Sejauh mana status gizi putra SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung
2. Sejauh mana status gizi putri SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung
3. Sejauh mana status gizi secara keseluruhan SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui status gizi siswa dan siswi SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah SD Negeri 34 Tanah Sirah Kecamatan Lubuk Begalung Padang dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.
4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan pengolahan data tentang tinjauan status gizi siswa/siswi SD Negeri 34 Tanah Sirih Kecamatan Lubuk Begalung, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Status gizi dari 19 orang siswa putra, maka didapati 5 orang (26.32%) dikategorikan kurus, 13 orang (68.42%) dikategorikan normal, dan 1 orang (5.26%) dikategorikan gemuk. Artinya status gizi siswa putra adalah 292.6 dengan rata-rata 15.4, dikategorikan **normal**.
2. Status gizi dari 20 orang siswi putri, maka didapati 7 orang (35.0%) dikategorikan kurus, 12 orang (60.0%) dikategorikan normal, dan 1 orang (5.0%) dikategorikan gemuk. Artinya status gizi siswi putri adalah 304.6 dengan rata-rata 15.2, dikategorikan **normal**.
3. Status gizi secara keseluruhan dari 39 orang siswa putra dan putri, maka didapati 12 orang (30.77%) dikategorikan kurus, 25 orang (64.10%) dikategorikan normal, dan 2 orang (5.13%) dikategorikan gemuk. Artinya status gizi siswa/siswi adalah 595.1 dengan rata-rata 15.3 dikategorikan **normal**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut kepada:

1. Siswa dan siswi agar dapat memperhatikan keadaan gizi diri masing-masing, dan yang merasa masih memiliki gizi yang kurang, agar berinisiatif untuk melakukan perbaikan gizi.
2. Orangtua diharapkan agar memperhatikan keadaan gizi anak-anaknya (siswa/siswi) di rumah.
3. Pihak sekolah diharapkan agar memperhatikan keadaan gizi siswa/siswi dan melakukan pemeriksaan status gizi siswa/siswi.
4. Puskesmas dan Bidan yang ada di daerah sekitar, agar bisa menjadi pedoman bagi anak-anak dan orangtua tentang kesehatan terutama pada status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian,Aan. 2013. Tinjauan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Surau Kecamatan Matur Kabupaten Agam. FIK.UNP
- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arief, Armin. 1995. Ilmu Gizi Jilid II. Padang: MRCFPTK, Institut Keguruan Pendidikan Padang.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2011. Padang UNP.
- Cakrawati, Dewi dkk. 2011. Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Fajar, Ibnu dkk. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Irianto, Djoko Pekik.2006.Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi.
- Robert dkk. 1978. Perumusan Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2008. Ilmu Gizi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- UU RI No. 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.
- Wiarto, Giri. 2013. Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Gosyen Publishing.