

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
21 LUBUAK SARIAK KENAGARIAN KAJAI KECAMATAN
TALAMAU KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ENO RIZAL
NIM. 06697**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21
Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau
Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Eno Rizal

NIM : 06697

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

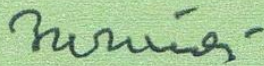
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

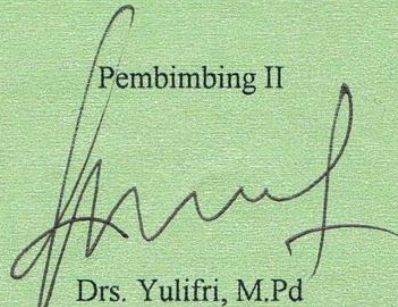
Disetujui :

Pembimbing I



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

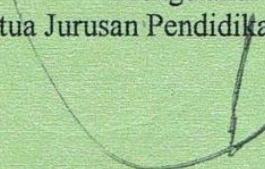
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak
Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Eno Rizal
NIM : 06697
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

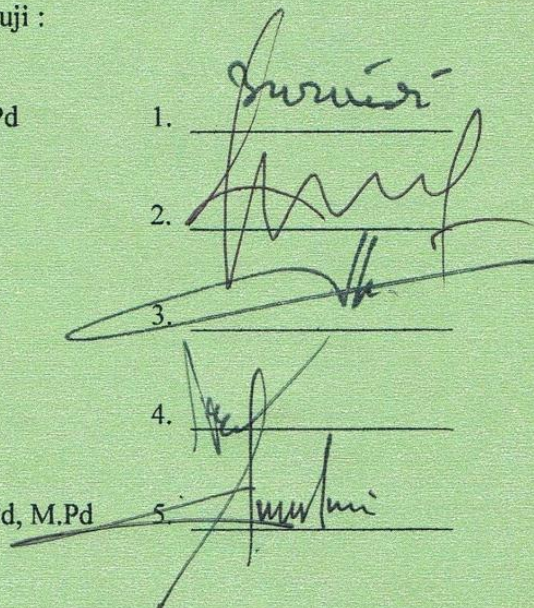
1.

2.

3.

4.

5.



ABSTRAK

Eno Rizal, 2016 Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa rendahnya status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat. Dari tinjauan peneliti di sekolah siswa tidak lagi mementingkan gizi baik, kurang dan buruk yang menjadi suatu masalah besar dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini diadakan di Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat pada bulan Juli s/d Agustus 2015. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas I-VI yang ada di Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 222 orang. Sedangkan jumlah sampel yang diambil dari kelas V berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat pencapaian gizi baik, kurang, dan gizi buruk pada status gizi siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat. Status gizi putra gizi baik 68 %, gizi kurang 24 % dan gizi buruk 8 %. Status gizi putri gizi baik 73,26 %, gizi kurang 6,66%, gizi buruk 19,98 %.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Semoga shalawat serta salam senantiasa tetap terlimpah pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw serta para sahabat beliau. Karena beliau perantara bagi petunjuk umat manusia.

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. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi 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, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. Pengertian Status Gizi	5
a. Pengertian Gizi	5
b. Pengertian Status Gizi	6
c. Jenis-jenis dan Fungsi Zat Gizi	10
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	16
B. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	17
C. Jenis dan Sumber Data	17
1. Jenis Data	17
2. Sumber Data	18
D. Defenisi Operasional	18
E. Instrumen Penelitian	18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	20
1. Status Gizi Siswa Putra	20
2. Status Gizi Siswa Putri	21
B. Pembahasan	22

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	25
B. Saran	25

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia	14
2. Jumlah Populasi Penelitian	17
3. Sampel Penelitian	17
4. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putra	20
5. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putri	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	15
2. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	17
3. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Status Gizi Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 21
Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman
Barat
2. Data Mentah Status Gizi Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri 21
Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman
Barat
3. Tabel Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6 –
17 Tahun
4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah
5. Surat Izin Keterangan Penelitian dari UPTD Kecamatan Koto Tengah
6. Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi

informasi. Di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

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

Penulis melihat bahwa siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat masih ada siswa yang mempunyai status gizi kurang. Ini dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari siswa, keadaan fisik yang menurun, kurang bergembira, bersemangat, serta kurang kreativitas dalam kehidupan sehari-hari terutama pelaksanaan proses belajar mengajar khususnya dalam pelajaran olahraga di sekolah. Hal ini mungkin disebabkan dengan banyak faktor antara lain : kebiasaan hidup sehat, lingkungan tempat tinggal, orangtua, ekonomi, status gizi.

Peran serta yang dilakukan pihak sekolah Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat ini, penting untuk menanamkan kesadaran tentang status gizi yang baik harus dimiliki oleh setiap siswa. Dengan mencermati masalah tersebut, maka penulis tertarik ingin mengadakan suatu penelitian apakah arti penting status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

Mencermati pentingnya arti status gizi di sekolah baik bagi siswa, keluarga dan masyarakat pada umumnya, maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian yang berkaitan tentang tinjauan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kebiasaan hidup sehat
2. Lingkungan tempat tinggal
3. Orang Tua
4. Ekonomi
5. Status gizi

Diduga masih banyak lagi yang belum diungkapkan permasalahan satu persatu, namun mengingat keterbatasan yang ada pada penelitian perlu dilakukan pembatasan agar tidak terjadi penyimpangan dalam pembahasan penelitian.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang status gizi oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Sebagai acuan bagi pelaksanaan status gizi di Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat untuk meningkatkan status gizi siswa pada masa yang akan datang.
2. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada FIK UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes status gizi siswa putra

Dari 25 orang siswa putra hasil status gizi dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Lubuak Sariak Kenagarian Kajai Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori gizi baik yaitu dengan rata-rata 99,85.

2. Hasil tes status gizi siswa putri

Dari 15 orang siswa putri bahwa siswa putri rata-rata berada pada kategori gizi baik dengan rata-rata 106,8.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam status gizi untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes, yaitu:

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar penjasorkes.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam

pengetahuan tentang pentingnya status gizi yang dapat mengembangkan status gizi siswa.

3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizinya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan status gizi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2004. **Dasar-dasar Ilmu Gizi**. Malang : UMM Press
- Arikunto, Suharsimi, 1991. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta; Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. **Gizi Olahraga Sehat Bugar dan Berprestasi** Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. 1999. **Direktorat Bina Gizi Masyarakat**. Jakarta : Depkes RI
- Djaeni Sedioetama. 1996. **Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi**. Jakarta : Dian Ratna.
- Irianto, Djoko, Pekik. 2006. **Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga**. Yogyakarta : CV Andi OFFSET.
- Kuntaraf, dkk. 1999. **Makanan Sehat**. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Riduwan. 2002. **Statistik Pendidikan**. Jakarta : Gramedia.
- Santoso, Soegeng. 1995. **Kesehatan dan Gizi**. Jakarta : Gramedia.
- Sjahmien Moehji. 2003. **Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk**. Jakarta: Papar Sinar Sinanti.
- Sunita. 2005. **Gizi Masyarakat**. Jakarta : Gramedia.
- Supariasa, dkk. 2002. **Penilaian Status Gizi**. Jakarta : EGC.
- Syafrizal, 2009. **Gizi Olahraga**. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- UNP. 2007. **Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi**. Universitas Negeri Padang. Padang : UNP.
- Wedy. 1991. **Pengaruh Terhadap Hasil Belajar Siswa**. Padang FPTK IKIP Padang.
- Wirakusuma. 1991. **Ilmu Gizi**. Jakarta : Bratara Karya Aksara.
- , 2005. **Buku Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/TU) 24 Bulan-239 Bulan (20 Tahun)**. Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia