

**TINJAUAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



TIKA TRINAYA PUTRI

NIM 16086403

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar
Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri
Padang

Nama : Tika Trinaya Putri

NIM : 16086403

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Jenjang program : Strata Satu (S1)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 10 Januari 2020

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230198803 1 003

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar
Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang
Nama : Tika Trinaya Putri
NIM : 16086403
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang program : Strata Satu (S 1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 31 Januari 2020

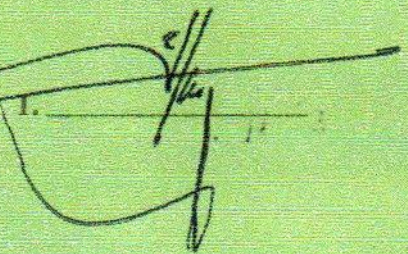
Tim penguji :

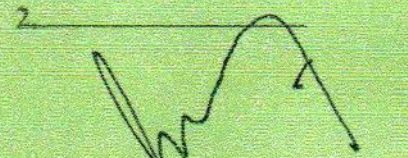
Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M. Kes

2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M. Kes

3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M. Pd

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik baik di universitas negeri padang maupun diperguruan tinggi lain
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan tim penguji
3. Dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim
4. Tugas akhir ini sah apabila sah telah ditanda tangani asli oleh pembimbing, tim penguji dan ketua program studi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang Menyatakan


Tika Irinaya Putri
16086403

ABSTRAK

Tika Trinaya Putri, 16086403 : Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa peserta didik di Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes, banyak anak yang malas melakukan aktivitas fisik, gerak yang kurang cukup, dan lebih cenderung duduk. Selain itu peserta didik terlihat kurang bersemangat, sering mengantuk pada saat jam pelajaran, sering melamun, ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat, sering mengeluh kepala pusing, dan banyak sekali peserta didik berat badannya tidak sesuai dengan tinggi badannya sehingga membuat peserta didik malas untuk bergerak, dari informasi yang didapat melalui guru mata pelajaran masih banyak sekali peserta didik yang tidak hadir dengan alasan sakit, hal ini diduga dipengaruhi oleh status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat Status Gizi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang berjumlah 203 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* , yaitu dengan sampel berjumlah 40 orang. Teknik pengumpul data adalah berupa pengumpulan data berat badan dan tinggi badan. Data ini digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Status Gizi peserta didik Putra Sekolah Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dari 23 sampel, yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus 5 orang peserta didik, dengan persentase (21.74 %), kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang peserta didik, dengan persentase (26.09 %), kategori status gizi normal sebanyak 1 orang peserta didik, dengan persentase (4.35 %), kategori status gizi gemuk 2 orang peserta didik dengan persentasi (8.69 %) selanjutnya yaitu kategori obesitas sebanyak 9 orang peserta didik dengan persentasi (39.13 %). 2) Status Gizi peserta didik Putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dari 17 orang sampel, yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus sebanyak 1 orang peserta didik, dengan persentase (5.88 %), kategori status gizi kurus sebanyak 4 orang peserta didik dengan persentase (23.53 %), kategori status gizi normal sebanyak 2 orang peserta didik, dengan persentase (11.77 %). kategori status gizi gemuk sebanyak 4 orang peserta didik dengan persentase (23.53 %) selanjutnya yaitu kategori status gizi obesitas sebanyak 6 orang peserta didik dengan persentase (35.29 %).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”.

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Dr. Nurul Ihsan, M. Pd, selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Orang Tua, terutama Amaku tercinta dan keluarga yang selalu mendo'akan dan menuntun Tika dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, Amin. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

Padang, Januari 2020

Tika Trinaya Putri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Status Gizi	8
2. Pengertian Gizi	10
3. Zat-Zat Makanan yang Diperlukan Tubuh Manusia	11
4. Angka Kecukupan Gizi	19
5. Fungsi Makanan	24
6. Gejala-Gejala Karena Kekurangan Zat Makanan (Gizi)	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
1. Jenis Penelitian	30
2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	30

1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Sumber Data	32
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
1. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi.....	32
2. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data	36
a. Status Gizi Peserta Didik Putra	36
b. Status gizi peserta didik putri	37
B. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi 2004 bagi Orang Indonesia dalam Hariyani Sulistyoningsih (2011:229)	20
2. Populasi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang	31
3. Sampel peserta didik putra putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang	32
4. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB.....	33
5. Distribusi frekuensi status gizi peserta didik putra	36
6. Distribusi frekuensi status gizi peserta didik putri.....	38
7. Distribusi frekuensi status gizi peserta didik putra dan putri.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	27
2. Histogram status gizi peserta didik putra	37
3. Histogram status gizi peserta didik putri.....	39
4. Histogram status gizi peserta didik putra dan putri.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Peserta Didik Putra Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.....	53
2. Data Mentah Peserta Didik Putri Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.....	54
3. Tabel Hasil Analisis Status Gizi Putri.....	55
4. Tabel Hasil Analisis Status Gizi Putra	56
5. Dokumentasi Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pendidikan yang menjadi orientasi utamanya adalah proses dan hasil secara bersamaan. Artinya bahwa keduanya harus berjalan seimbang, jika prosesnya baik maka baiklah hasil dari pendidikan itu, begitu pula sebaliknya. Karena sesungguhnya setiap orang yang berpendidikan pasti adalah seseorang yang berilmu, pendidikan merupakan alat yang memiliki tenaga untuk mengubah dunia, pendidikan yang sesungguhnya akan melahirkan harapan dan keyakinan baru dan tujuan dari pendidikan itu sendiri adalah untuk mengubah kegelapan menjadi sebuah cahaya.

Pendidikan merupakan faktor utama dan tolak ukur dalam pembentukan pribadi manusia, pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia. Menyadari akan hal tersebut pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan, karena dengan terciptanya sistem pendidikan yang baik diharapkan akan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Dalam Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa pendidikan merupakan suatu wadah untuk membentuk dan mengembangkan potensi manusia atau peserta didik, yang dilakukan secara terencana. Suatu pendidikan yang baik sangat mempunyai peranan penting dalam membentuk pribadi manusia yang nantinya akan berguna untuk kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Banyak faktor yang dapat menunjang tercapainya suatu pendidikan yang baik salah satunya yakni keadaan atau tingkat status gizi seseorang. Kecukupan gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia (SDM). Angka kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktifitas kerja manusia. Tingkat atau keadaan status gizi sangatlah penting, karena akan berdampak pada intensitas kegiatan yang akan dilakukan , dan salah satu faktor terpenting agar terpenuhinya asupan gizi anak adalah pola makan yang sehat seperti makan tiga kali sehari. Ini berarti makan pagi (sarapan) tidak boleh ditinggalkan.

Menurut Prof.Dr.Ir Ali Khomsan (2010:103)

“Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Ada dua manfaat yang bisa diambil kalau anak melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh”.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan bahwasanya semakin baik tingkat status gizi seseorang maka akan semakin banyak aktivitas yang dapat dikerjakan, begitu pula sebaliknya semakin buruk tingkat status gizi seseorang maka akan

semakin sedikit aktivitas yang dapat dikerjakan, maka dari itu sarapan pagi memiliki peranan penting sebagai sumber energi pertama dalam tubuh sebelum melakukan aktivitas hari itu. Karena dengan sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap untuk meningkatkan kadar gula darah dan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa status gizi merupakan modal besar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, salah satu contohnya adalah dalam kegiatan pembelajaran. Pada saat belajar di ruang kelas peserta didik akan membutuhkan energi untuk berfikir, apalagi saat belajar di luar kelas seperti pada pembelajaran penjasorkes yang banyak menggunakan aktifitas fisik, pastinya akan sangat membutuhkan energi yang sangat banyak. Untuk itu asupan akan zat-zat gizi haruslah terpenuhi agar proses pembelajaran dan aktivitas lainnya dapat berjalan dengan baik sesuai dengan harapan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan di Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang pada tanggal 19 Agustus –29 Agustus 2019. Bahwasannya pada saat siswa melakukan kegiatan proses Belajar Mengajar penjasorkes banyak anak yang malas melakukan aktivitas fisik, gerak yang kurang cukup, dan lebih cenderung duduk. Selain itu peserta didik terlihat kurang bersemangat, sering mengantuk pada saat jam pelajaran, sering melamun, ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat, sering mengeluh kepala pusing, dan banyak sekali peserta didik berat badannya tidak sesuai dengan tinggi badannya sehingga membuat peserta didik malas untuk bergerak, dari informasi yang didapat melalui guru mata pelajaran masih banyak sekali peserta didik yang

tidak hadir dengan alasan sakit, dari informasi diatas kemungkinan disebabkan oleh rendahnya status gizi siswa.

Apabila ini dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Hal ini bisa saja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seperti tingkat status gizi, kondisi lingkungan, ketersediaan pangan, asupan makanan, tingkat pendapatan atau status ekonomi orang tua yang lemah (kurang mampu) yang pada umumnya berpenghasilan rendah sehingga orang tua kurang mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal bagi anak-anaknya terutama sekali bagi anak yang sedang dalam usia pertumbuhan, yang sangat membutuhkan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk pertumbuhan tubuhnya, sehingga hal ini berpengaruh cukup besar terhadap aktivitas atau kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh anak tersebut baik didalam lingkungan sekolah maupun pada lingkungan luar sekolah.

Dari beberapa gejala yang peneliti temukan di lapangan maupun dari faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhi tingkat status gizi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium UNP, maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini guna untuk mendapat solusinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Asupan gizi

3. Status ekonomi
4. Ketersediaan pangan
5. Kondisi lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat waktu, dana dan kemampuan peneliti maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi yaitu Status gizi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana status gizi peserta didik putra Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?
2. Bagaimana status gizi peserta didik putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Status gizi peserta didik putra Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang
2. Status gizi peserta didik putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, Sebagai upaya untuk menambah bekal pengalaman dalam melaksanakan tugas sebagai guru olahraga nantinya
2. Pihak sekolah, sebagai gambaran tentang status gizi peserta didik hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik peserta didik dalam belajar sekolah.
3. Peserta didik, sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Guru penjasorkes, sebagai informasi tentang status gizi peserta didik, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi peserta didik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
5. Orang tua, sebagai bahan acuan untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
6. Sebagai sumbangsih bahan bacaan di perpustakaan, khususnya dipergustakaan FIK-UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Status gizi peserta didik putra Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang peserta didik, yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus 5 orang peserta didik, dengan persentase (21.74%), kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang peserta didik, dengan persentase (26.09 %), kategori status gizi normal sebanyak 1 orang peserta didik, dengan persentase (4. 35 %), kategori status gizi gemuk 2 orang peserta didik dengan persentasi (8.69 %) selanjutnya yaitu kategori obesitas sebanyak 9 orang peserta didik dengan persentasi (39.13 %).
2. Status gizi peserta didik putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel 17 orang peserta didik, yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus sebanyak 1 orang peserta didik, dengan persentase (5.88%), kategori status gizi kurus sebanyak 4 orang peserta didik dengan persentase (23.53 %), kategori status gizi normal sebanyak 2 orang peserta didik, dengan persentase (11.77 %). kategori status gizi gemuk sebanyak 4 orang peserta didik

dengan persentase (23.53 %) selanjutnya yaitu kategori status gizi obesitas sebanyak 6 orang peserta didik dengan persentase (35.29 %).

Dari data yang peneliti peroleh hasil perhitungan status gizi pada peserta didik putra dan putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dapat dikelompokkan dalam 5 kategori. kategori status gizi yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus sebanyak 6 orang peserta didik, dengan persentase (15 %), kategori status gizi kurus sebanyak 10 orang peserta didik dengan persentase (25 %), kategori status gizi normal sebanyak 3 orang peserta didik, dengan persentase (7.5 %). kategori status gizi gemuk sebanyak 6 orang peserta didik dengan persentase (15 %) selanjutnya yaitu kategori status gizi obesitas sebanyak 15 orang peserta didik dengan persentase (37.5 %).

Dengan artian bahwa tingkat status gizi peserta didik putra dan putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang secara umum banyak yang memiliki tingkat status gizi obesitas dengan jumlah 15 orang peserta didik dari 40 orang sampel, yang memiliki tingkat status gizi sangat kurus dengan jumlah 6 orang peserta didik, status gizi kurus dengan jumlah 10 orang peserta didik, status gizi normal dengan jumlah 3 orang peserta didik dan status gizi gemuk dengan jumlah 6 orang peserta didik. Untuk itu bagi peserta didik yang memiliki tingkat status gizi normal diharapkan agar mampu mempertahankan tingkat status gizinya tersebut, dengan tetap menjaga pola makan yang teratur dan bergizi, sedangkan bagi peserta didik yang memiliki tingkat status gizi sangat kurus, kurus maupun gemuk dan obesitas agar dapat memenuhi kebutuhan akan zat gizi dengan cara mengkonsumsi makanan yang

bergizi secara baik dan seimbang karena jika berlebihan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Dari hasil penelitian yang peneliti dapatkan didapatkan bahwa tingkat status gizi peserta didik putra dan putri Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang secara umum banyak yang memiliki tingkat status gizi obesitas, obesitas menjadi ciri bahwa individu yang bersangkutan mengkonsumsi energi yang tidak seimbang dengan pengeluarannya, sehingga akhirnya menumpuk menjadi lemak. Mengatasi obesitas bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Tetapi dengan melaksanakan diet dan dibantu dengan modifikasi perilaku serta olahraga, maka penurunan bobot badan akan dapat tercapai sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang Tinjauan Status Gizi peserta didik Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes, khususnya di Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, sebagai informasi tentang status gizi peserta didik, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi peserta didik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
2. Bagi orang tua atau wali murid yang anaknya memiliki tingkat status gizi yang kurang maupun buruk, agar memberikan makanan yang bergizi bagi

anaknya, makanan yang bergizi tidaklah harus diperoleh dari makanan yang mahal, bisa saja dari sumber makanan yang mudah kita peroleh.

3. Peserta didik, kepada para peserta didik untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.
4. Dinas terkait atau bagi tenaga kesehatan, diharapkan lebih sering melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada peserta didik dan memberikan contoh menu seimbang dari bahan makanan yang murah, tapi mengandung gizi yang cukup serta dapat menambah pengetahuan dan keterampilan sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal untuk masyarakat.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi dan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi asupan gizi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*, Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Febry, Ayu Bulan, Pujiastuti. Nurul & Fajar.Ibnu (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- InfoPOM-vol. 15 No. 4 Juli-Agustus (2014) *Mengenal Angka Kecakupan Gizi (AKG) bagi Bangsa Indonesia*. <https://www.perpustakaan.pom.go.id> (diakses 5 September 2019 pukul 22:00 WIB)
- Kartasapoetra, dkk. (2010). *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktivitas Kerja*, Jakarta : Rineka Cipta
- Khomsan, Ali. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Ma'rifatul, Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Menkes. (2010) *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*
- Sefri hardiansyah. (2017). "analisis status gizi siswi sekolah dasar di kenagarian air bangis kabupaten pasaman barat." *Majalah ilmiah*. 25. Hlm 107-116.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung : Alfabeta
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta :Graha Ilmu
- Suwirman. (2015). *Penelitian Lanjutan*. Padang : Sukabina Press
- Syafrizar & Wilda Welis. (2008). *Ilmu Gizi*, Malang : Wineka Media
- Triwibowo, Cecep & Pusphandani. (2015).*Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Undang-Undang RI No 20. (2003) *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdikbud
- UNP (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir.Skripsi UNP*. Padang: UNP
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press
- Zalfendi, dkk. (2011) . *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press