

**Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Pembangunan
Laboratorium Universitas Negeri Padang**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh

YOPPY LESMANA

NIM. 53424

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

ABSTRAK

**Yoppy Lesmana, 2017: Status gizi Siswa Sekolah Dasar Pembangunan
Laboratorium Universitas Negeri Padang**

Masalah penelitian adalah kurang nya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya status gizi yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa di Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*, populasi adalah seluruh siswa berjumlah sebanyak 138. Sampel yang di ambil hanya Kelas IV A / B dan V dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 51 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang langsung diperoleh dari responden dengan tes status gizi dengan mengukur indeks masa tubuh yaitu berat badan dibagi tinggi badan.

Dari hasil penelitian di dapat kan bahwa status gizi siswa putra dan putri kategori kurus sekali dan kurus sebanyak (0%), ketagori normal sebanyak 18 anak (66,7%), kategori gemuk sebanyak 4 orang anak (14,8%), dan anak obesitas sebanyak 5 orang anak (18,5%), sedangkan status gizi siswa putri dengan kategori normal sebanyak 14 orang anak (58,3%), kategori gemuk sebanyak 8 orang anak (33,3%), dan anak obesitas sebanyak 2 orang anak (8,3%).

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Status gizi Siswa Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Dr. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Sepriadi, S.Si, M.Pd, dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepala Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
7. Semua keluarga ku tercinta, yang telah banyak memberikan bantuan secara moril maupun materil ke pada penulis sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
8. Teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala ahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Pebruari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B..Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E..Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi.....	9
a.Pengertian Status Gizi.....	9
b. Klasifikasi Status Gizi.....	10
c. Komponen Status Gizi.....	12
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
B..Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Analisa Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	25
1. Status gizi siswa putra.....	25
2. Status gizi siswa putri.....	26
B. Pembahasan	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31

DAFTAR PUSTAKA.....	33
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Status Gizi.....	12
2. Populasi Penelitian.....	22
3. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Putra	25
4. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Putri	27

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	21
2. Histogram Hasil Data Status Gizi Siswa Putra	26
3. Histogram Hasil Data Status Gizi Siswa Putri	28

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rekap Data Hasil Penelitian	35
2. Foto Dokumentasi Penelitian.....	37
3. Dokumentasi Penelitian	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat sebagai salah satu tujuan pendidikan nasional merupakan unsur paling utama yang harus dicapai, tanpa kesehatan yang baik sulit bagi seseorang untuk mengembangkan potensinya. Oleh karena itu memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang sehat baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat lainnya yang lebih luas. Tubuh sehat merupakan hal yang didambakan oleh setiap orang, sebab dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu faktor pendukung tercapainya pembangunan manusia seutuhnya. Sesuai dengan kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kualitas kesehatan, ekonomi, pertanian dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan negara-negara lain terutama dalam pembangunan kesehatan.

Ilmu gizi timbul sebagai jawaban atas permasalahan di bidang makanan dalam hubungan dengan kesehatan, misalnya ditemuinya permasalahan beri-beri, scorbut dan lain-lain. Dalam kajian lebih jauh dari makanan ini ditemui unsur-unsur tertentu dari makanan yang disebut zat gizi yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang minim dapat mengakibatkan permasalahan-permasalahan kesehatan. Ilmu gizi

tersebut banyak berperan dalam program-program kesehatan, karena aspek gizi dan kesehatan tidak bisa dipisahkan. Oleh karena itu memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat pula adalah sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal. Agar dapat memilih makanan yang sehat, maka diperlukan pengetahuan tentang gizi yaitu pengetahuan yang berkaitan dengan soal makanan dalam hubungannya dengan kesehatan.

Peningkatan produktivitas belajar siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang di sekolah tetapi sangat diperlukan sekali kondisi dan status gizi yang memadai agar siswa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan penambahan energi dan protein yang sesuai dengan ketentuan. Oleh sebab itu tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan asupan zat gizi yang digunakan sehingga dapat meningkatkan status gizi dan kualitas serta merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja yang optimal.

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan akan menurunkan kemampuan otak dalam menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Rendahnya derajat kesehatan dan gizi

siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa, oleh sebab itu agar tercapai status gizi optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan. Menurut Almatsier (2002:191) bahwa "Status gizi yang baik dan optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum".

Melalui pendidikan kesehatan anak sekolah dapat mengetahui bagaimana berperilaku. Pendidikan kesehatan mendorong perilaku yang menunjang terlaksananya kesehatan siswa dan lingkungan sekolah yang sehat yaitu dalam hal pencegahan penyakit dan pengobatan. Kegiatan membiasakan hidup sehat dikenal dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Menurut Depkes, (2002:1) menyatakan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah adalah suatu upaya membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan derajat kesehatan dengan sasaran anak didik dan lingkungannya, melalui keterpaduan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat (Trias UKS). Secara multilateral aktivitas jasmani dapat mengembangkan potensi kognitif dan afektif serta perkembangan sosial anak didik.

Untuk mencapai tujuan tersebut dalam pelaksanaannya menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya. Begitu juga dengan pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar

memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Depdiknas (2003:3) yaitu:

“Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan: pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar (SD) Pembangunan Laboratorium UNP yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial) dan kesegaran jasmani. Maka seharusnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diajarkan di Sekolah Dasar dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Guru penjasorkes memegang peranan utama dalam proses belajar mengajar, dan dia menjalankan tiga tugas utama yaitu: merencanakan pendidikan, melaksanakan pengajaran dan memberikan penilaian tentang hasil belajar siswa.

Syaiful mengemukakan bahwa “belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Dengan demikian, belajar dikatakan berhasil bila terjadi perubahan dalam diri individu. Artinya dapat dikatakan inti dari belajar adalah perubahan tingkah laku yang meliputi pengamatan,

pengenalan, perbuatan, keterampilan, perasaan, minat, penghargaan dan sikap anak. Belajar dapat juga diartikan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan, yakni agar terjadi perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Dari uraian di atas, bila dikaitkan dengan siswa belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di SD Pembangunan Laboratorium UNP, tentunya akan terjadi pada diri siswa perubahan tingkah laku yang meliputi, pengetahuan, keterampilan gerak (motorik) dan sebagainya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Sukintaka (2004:38) belajar pendidikan jasmani adalah "terdiri dari tiga ranah yaitu: 1), psikomotorik, 2) afektif dan 3) kognitif". Melalui pembelajaran penjasorkes yang diberikan guru siswa akan memperoleh beberapa perubahan tingkah laku, misalnya saja semula dia tidak memiliki keterampilan bermain sepakbola atau olahraga lainnya setelah belajar mereka menjadi terampil, begitu juga dengan pengetahuan seperti menjaga kebersihan lingkungan atau memahami konsep pola hidup sehat dan sebagainya.

Berdasarkan kenyataan yang ditemukan di lapangan pada Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium UNP, gizi siswa belum optimal. Hal ini dapat dilihat, banyaknya siswa yang mengantuk selama mengikuti proses belajar mengajar, banyaknya siswa yang pingsan dalam pelaksanaan upacara bendera, sehingga mengakibatkan kurang bersemangatnya siswa dalam proses belajar

mengajar. Kemungkinan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, minimnya pemberian materi pengetahuan gizi melalui program UKS serta banyaknya pedagang makanan yang menjual jajanan yang kurang sehat, serta pola makan siswa yang sembarangan sehingga tidak mencukupi asupan gizi yang dibutuhkan tubuhnya. Selain itu keadaan ekonomi orang tua yang lemah dan tidak semua siswa yang dapat minum susu, kurangnya pengetahuan guru di bidang UKS khususnya untuk menentukan tingkat gizi buruk, gizi kurang, gizi sedang dan gizi baik. Menurut Suharjo (2005) “Kekurangan gizi adalah penyebab utama kematian bayi dan produktivitas manusia, menurunnya tingkat kecerdasan anak dan menurunkan daya tahan tubuh manusia”.

Oleh sebab itu penting diadakan suatu penelitian tentang “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium UNP”. Sehingga masalah dan pemecahannya dapat terungkap melalui penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi pembelajaran penjas sebagai berikut :

1. Kemampuan guru dalam mengajar

2. Metoda dan media pembelajaran
3. Motivasi belajar siswa
4. Kesegaran jasmani siswa
5. Status gizi siswa
6. Saranan dan prasarana
7. Lingkungan belajar
8. Sosial ekonomi orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, maka mengingat keterbatasan waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yang penulis anggap paling dominan yaitu: status gizi siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan adalah: Bagaimana status gizi siswa di SD Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SD Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat bagi:

1. Penulis, untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya secara lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Guru pendidikan jasmani agar mencari upaya dan usaha dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.
5. Siswa dalam meningkatkan hasil belajar dengan memperhatikan gizi yang mereka dapatkan dari hasil jajan di sekolah.
6. Orang tua/wali murid, agar memperhatikan pola makanan sehat dan bergizi bagi anaknya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Status gizi siswa di Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium UNP berada dalam kelompok normal yaitu dengan skor rata-rata status gizi siswa putra 66,7% dan status gizi siswa putri 58,3%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Orang tua siswa harus selalu memperhatikan kesehatan anaknya, terutama melalui asupan gizi yang dikonsumsi setiap makan.
2. Orang tua juga harus memperhatikan jadwal makan anak agar lebih teratur dan lebih berimbang dalam mengkonsumsi makanan, terutama jika anak sering jajan/makan di luar, yang dijual di tempat terbuka yang kurang terjamin kebersihannya agar terhindar dari penyakit.
3. Pihak sekolah sebaiknya rutin memberikan penyuluhan mengenai pengetahuan gizi kepada siswa dan orang tua agar lebih

mengetahui dan memahami akan pentingnya asupan gizi bagi anak-anak.

4. Bagi pihak terkait, terutama pemerintah agar rutin memberikan penerangan dan pengawasan terhadap asupan gizi para siswa, dan memberikan bimbingan dalam menentukan kebutuhan gizi siswa.
5. Bagi siswa yang memiliki status gizi normal dan baik agar dapat mempertahankannya sedangkan siswa yang berstatus gizi sedang agar dapat lebih meningkatkan status gizinya sesuai kebutuhan.
6. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid pemahaman tentang status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. 2002. *Komposisi Zat Gizi Pangan*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi
- Almatsir. 2005. *Pengaruh Zat dan Protein*. Jakarta: Gramedia
- Syafrizar. 2009. *Sumber Energi*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Nency. 2001. *Gangguan Kelebihan Protein*. Jakarta: Gramedia
- Supariosa. 2001. *Pengaruh Infeksi pada Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga, Gizi Pada Makanan*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Zulkifli. 2001. *Gizi Dan Ekonomi*. Bandung: PT Remaja Rasda Karya
- Sjahmien. 2000. *Pelajaran Gizi Makanan*. Palembang
- Riduwan. 2003. *Skala Pengukuran Gizi Berlebihan*. Bandung: Gramedia
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Sjahmien. 2000. *Pasokan Gizi*. Palembang
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 7 -13 Tahun*. Jakarta
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia
- Almatsir. 2002. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Syafrizar. 2009. *Pada Gizi Olahraga Fungsi Lemak Makanan*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP.
- Sjahmien. 2000. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Palembang
- sumber kementkes RI 2003 *untuk mengetahui IMT anak berumur 5-18 tahun*