

TINJAUAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK UPT SEKOLAH DASAR (SD) NEGERI 03
MALEPANG KECAMATAN BASA AMPEK BALAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

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



YOSEF NOFRIZAL
NIM : 1206636

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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Tinjauan Status Gizi Peserta Didik UPT Sekolah Dasar (SD)
Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Yosef Nofrizal

NIM : 1206636

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

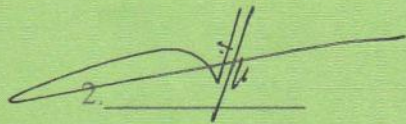
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2. 

Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd

3. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Status Gizi Peserta Didik UPT Sekolah Dasar (SD)
Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Yosef Nofrizal

NIM : 1206636

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

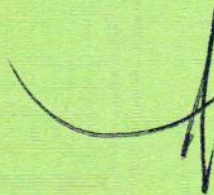
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301988031003

ABSTRAK

Yosef Nofrizal, 1206636 : Tinjauan Status Gizi Peserta Didik UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini diawali dengan hasil observasi lapangan, diprediksi bahwa tingkat kecukupan gizi peserta didik UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan belum diketahui. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara umum tentang status gizi peserta didik, dilihat dari hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) pengukuran berat dan tinggi badan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi peserta didik UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 163 orang. Penarikan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebesar 20 % dari masing-masing strata dengan jumlah 17 orang peserta didik putra dan 14 orang peserta didik putri. Instrumen untuk mendapatkan data dari penelitian ini adalah melalui pengukuran tinggi dan berat badan. Dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh : dari 17 orang responden penelitian mewakili status gizi siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori “Sangat Baik “ sebanyak 14 orang atau 82,36%, kategori “Sangat Kurang“ sebanyak 3 orang atau 17,64%. Dari 14 responden penelitian mewakili status gizi siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori “Baik“ sebanyak 11 orang atau 79%, kategori “Kurang“ sebanyak 3 orang atau 21%

Kata Kunci : Tinjauan Status Gizi Siswa Siswi UPT SDN 03 Malepang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur dipersembahkan kepada Allah swt, yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada penulis, sehingga selesai pula penyusunan proposal penelitian dengan judul “Studi Status Gizi Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri O3 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.”. Penyusunan proposal penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Olahraga fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyusun proposal ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat dukungan, dorongan dan semangat dari orang terdekat, sehingga penulis mampu menyelesaikannya. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam proposal ini. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang membangun akan penulis terima dengan baik.

Semoga proposal penelitian “Studi Status Gizi Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri O3 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.” ini bermamfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2020



Peneliti

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Gizi	7
b. Pengertian.....	7
c. Peranan Gizi	7
d. Penyebab Kekurangan Gizi.....	9
e. Akibat Kekurangan Gizi	11
2. Status Gizi	12
a. Pengertian.....	12
b. Sumber Zat Gizi	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	15
3. Penilaian Status Gizi	19
a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung	19
b. Penilaian Status Gizi secara Tidak langsung.....	22

4. Gizi Anak Sekolah dan Remaja	23
a. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	23
5. Kucukupan Zat Gizi	24
a. Karbohidrat	24
b. Lemak	25
c. Protein	26
d. Vitamin	26
e. Air	26
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	29
1. Jenis penelitian	29
2. Waktu dan Tempat Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	30
C. Jenis Dan Sumber Data	31
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisa Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Jawaban Data Penelitian	34
C. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian	29
3. Deskripsi Data penelitian	35
4. Penilaian Status gizi berdasarkan IMT	36
5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra	36
6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Indeks berat badan	45
2. Data Penelitian status gizi peserta didik putra dan putri	47
3. Gambar peneltian	49

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pembangunan nasional ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, dan kesehatan yang prima, di samping penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kekurangan gizi dapat merusak kualitas SDM di maksud.

Status gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari nutrisi seorang individu dalam suatu variabel (Hadi, 2005). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2001). Sedangkan menurut Gibson (1990) status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya. Faktor yang menyebabkan kurang gizi telah diperkenalkan UNICEF dan telah digunakan secara internasional, yang meliputi beberapa tahapan penyebab timbulnya kurang gizi pada anak, baik penyebab langsung, maupun tidak langsung (Depkes, 2000).

Para ahli berpendapat bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu (1) penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab gizi kurang tidak hanya disebabkan makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang baik tetapi karena sering sakit diare atau demam dapat menderita kurang gizi. Demikian pada anak yang makannya tidak cukup baik, maka daya tahan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit. Kenyataannya baik makanan maupun penyakit secara

bersama-sama merupakan penyebab kurang gizi, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Ketahanan pangan adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dalam jumlah yang cukup dan baik mutunya. Pola pengasuhan adalah kemampuan keluarga untuk menyediakan waktunya, perhatian dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik, mental, dan sosial. Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan adalah tersedianya air bersih dan sarana pelayanan kesehatan dasar yang terjangkau oleh seluruh keluarga. Faktor-faktor tersebut sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga. Makin tinggi pendidikan, pengetahuan dan keterampilan terdapat kemungkinan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan anak dan keluarga makin banyak memanfaatkan pelayanan yang ada. Ketahanan pangan keluarga juga terkait dengan ketersediaan pangan, harga pangan, dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan (Akhmadi, 2008).

Selain itu, pola konsumsi pangan yang bergizi dan seimbang bagi seseorang sangat berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas pertumbuhan seorang anak.

Anak merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan penyakit. Anak dengan kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia (Setiawan, 2008). Hasil

pantauan sementara diprediksi tingkat kecukupan gizi peserta didik di UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan belum diketahui, hal ini belum bisa dipastikan dalam keadaan lebih, normal atau kurang. Hal ini ditandai dari berbagai aktivitas yang dilakukan peserta didik, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kelihatan peserta didik kurang bergairah, tidak bersemangat, pucat, daya tahan menurun, dan lebih mudah terserang penyakit, sehingga tidak mampu mengikuti berbagai aktivitas yang dimaksud. Selain itu, kebanyakan peserta didik di sekolah ini memiliki berat badan yang kurang normal dari yang seharusnya, peserta didik tampak loyo dalam mengikuti pelajaran, lesu, kurang serius dan terkadang tertidur ketika belajar, bahkan ada yang pingsan saat mengikuti upacara bendera.

Berbagai kemungkinan, penyebab utama kurang gizi pada peserta didik, seperti kemiskinan sehingga akses pangan anak terganggu. Penyebab lain adalah infeksi (diare), ketidaktahuan orang tua karena kurang pendidikan sehingga pengetahuan gizi rendah, atau faktor tabu makanan dimana makanan bergizi ditabukan dan tak boleh dikonsumsi anak. Kurang gizi pada anak dapat berdampak terhadap pertumbuhan fisik maupun mentalnya. Anak kelihatan pendek, kurus dibandingkan teman-temannya sebaya yang lebih sehat. Ketika memasuki usia sekolah tidak bisa berprestasi menonjol karena kecerdasannya terganggu.

Para ibu khususnya harus memiliki kesabaran bila anaknya mengalami problema makan, dan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari bagi anaknya. Anak-anak harus terhindar dari penyakit infeksi seperti diare ataupun

ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas). Semua nutrisi penting bagi anak dalam usia pertumbuhan. Ali (2009) mengemukakan bahwa untuk memperhatikan asupan sayur dan pangan hewani (lauk pauk), konsumsi susu tetap dipertahankan, jangan terlalu banyak makanan cemilan (*junk food*) yang akan menyebabkan anak kurang nafsu makan. Perhatikan juga asupan empat sehat lima sempurna dengan kuantitas yang cukup. Selain itu, di sekolah ini terdapat kejanggalan pada berat badan pada mayoritas peserta didik yang tidak normal yang tentu saja berkaitan erat dengan pembahasan sebelumnya. Untuk memperoleh kepastian jawaban dari prediksi di atas, diperlukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, banyak faktor yang mempengaruhi status gizi anak, seperti:

1. Faktor kemiskinan
2. Kondisi kesehatan
3. Pengetahuan orang tua
4. Pengaruh penyakit yang dialami peserta didik
5. Status gizi
6. Kebiasaan pola konsumsi pangan
7. Pelayanan kesehatan
8. Kesehatan lingkungan
9. Budaya, dan
10. Aktivitas fisik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, referensi, dan dan fikiran, masalah penelitian dibatasi pada tinjauan tentang status gizi berdasar Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) dengan mengukur berat dan tinggi badan peserta didik di UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

D. Rumusan Masalah

1. “Bagaimanakah status gizi siswa putra dan peserta didik putri UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan? “.
2. “Bagaimanakah status gizi siswa putri dan peserta didik putri UPT SDN 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan? “.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara umum tentang status gizi peserta didik, dilihat dari hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) pengukuran berat dan tinggi badan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi orang tua peserta didik sebagai bahan masukan untuk peningkatan status gizi anak.
3. Bagi Sekolah sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar peserta didik.
4. Kajian pengembangan ilmu di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi status gizi peserta didik UPT SDN 03 Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Dari 17 orang responden penelitian mewakili status gizi siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori “Sangat Baik “ sebanyak 14 orang atau 82, 36%, kategori “Sangat Kurang“ sebanyak 3 orang atau 17,64% .
2. Dari 14 responden penelitian mewakili status gizi siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori “Baik“ sebanyak 11 orang atau 79%, kategori “Kurang“ sebanyak 3 orang atau 21%.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah agar dapat menjaga kesehatan lingkungan guna meningkatkan status gizi di sekitarnya.
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.
3. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan status gizi.

4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal di sekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Khomsan. (2009). *Status Gizi Balita*. www.medicastore.com. Akses tanggal 12 November 2013.
- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Ilmu Gizi Dasar*. Jakarta: Gramedia.
- . (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC.
- . (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Arikunto, Suharsimi. (1989) *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994) : *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi* . Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2000). *Perawatan Bayi dan Anak*. Ed 1. Jakarta : Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan.
- Dewi, Laelatul B. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Refika Aditama.
- Djoko, Pekik I. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Evawany, Aritonang. 2004. *Pola Konsumsi Pangan, Hubungannya Denganstatys Gizi Dan Prestasi Belajar Padapelajar SD di Daerah Endemik GAKI Desa Kuta Dame Kecamatan Kerajaan Kabupaten Dairi Propinsi Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Gibson, R. S. (1990). *Principles of Nutrional Assessment*. Oxford : Oxford University Press.
- Hadi. (2000). *Statistika Penelitian*. Jakarta : Gramedia.
- Haman, Hadi. (2005). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Seminar Kesehatan Nasional. Yogyakarta : CSSG.
- I dewa Nyoman, Supariasa. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.