

**STUDI STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
NEGERI - 2 KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



O L E H

**FAUZI ANGGA PRANAKA
NIM 55975**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 4**

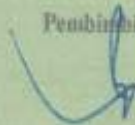
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri
2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Fauzi Angga Pranaka
BP / NIM : 2010 / 55975
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961230 198803 1 003

Pembimbing II



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Diketahui Oleh:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

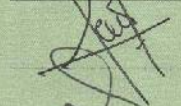
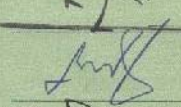
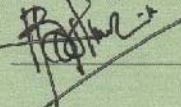
Studi Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Negeri-2 Kecamatan Lingsar Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Fauzi Angga Pranaka
NIM : 55975
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zarwan, M Kes	
2. Sekretaris	Dra. Rosmiawati, M.Pd	
3. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes	
4. Anggota	Drs. Deswandi, M Kes. AIFO	
5. Anggota	Dra. Rosmaneli, M.Pd	

ABSTRAK

Fauzi Angga Pranaka, 55975: Studi Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini diawali dari hasil observasi lapangan, diprediksi bahwa tingkat kecukupan gizi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan belum diketahui. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh informasi secara umum tentang status gizi siswa.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan populasi siswa/I SMP Negeri 2 Linggo

Sari Baganti berjumlah 407 orang. Penarikan sampel menggunakan *stratified proportional random sampling* sebesar 20% dari masing-masing strata dengan jumlah 35 orang putra dan 30 orang putri. Instrumentasi untuk mendapatkan data penelitian melalui pengukuran tinggi dan berat badan, selanjutnya diinterpretasikan sesuai rumus (tabel). Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah (1) seberapa baikkah tingkat status gizi siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti ditinjau dari Indeks BB/TB (2) seberapa baikkah tingkat status gizi siswa putri SMPN 2 Linggo Sari Baganti ditinjau dari Indeks BB/TB. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh: dari 35 responden putra menunjukkan 31 (88,57%) siswa berada pada kategori baik, 4 (11,43%) siswa berada pada kategori kurang dan 0 (0,0%) berada pada kategori buruk, sedangkan dari 30 orang responden putri menunjukkan bahwa 21(70%) siswa berada pada kategori baik, 4(13,33%) berada pada kategori kurang dan 5 (16,6%) berada pada kategori buruk. Dengan demikian secara umum hasil penelitian dapat disimpulkan pada klasifikasi baik.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Studi Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan baik moril maupun materil. Secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan telah memberi kesempatan serta membantu dalam menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen Pembimbing II yang telah banyak menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak dan ibu staf pengajar, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
10. Bapak dan ibu staf Administrasi, Perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
11. Kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan dukungan, baik moril maupun materiil, serta keluarga besar tercinta yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.
12. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan bantuan dan menyumbangkan pikirannya.

Semoga bantuan, bimbingan dorongan serta pengorbanan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat positif akan penulis terima dengan senang hati dan rasa terima kasih. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Padang, Maret 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Gizi	6
a. Pengertian	6
b. Peranan Gizi.....	6

c. Penyebab Kekurangan Gizi	8
d. Akibat Kekurangan Gizi	10
2. Status Gizi	11
a. Pengertian	11
b. Sumber Zat Gizi.....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status gizi	14
3. Penilaian Status Gizi	18
a. Penilaian status Gizi Secara Langsung	18
b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	20
4. Gizi Anak Sekolah Dan Remaja	23
a. Kebutuhan Gizi Anak sekolah	23
b. Remaja	24
5. Kecukupan Zat Gizi	27
a. Karbohidrat	27
b. Lemak	28
c. Protein.....	28
d. Vitamin	29
e. Air	29
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu Dan Tempat Penelitian.....	31
--	----

1. Jenis Penelitian	31
2. Waktu dan Tempat Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	33
C. Jenis dan Sumber Data	34
1. Jenis Data	34
2. Sumber Data	34
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisa Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	39
C. Pembahasan.....	39
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indeks (BB/TB).....	21
2. Populasi Penelitian.....	32
3. Sampel Penelitian.....	33
4. Deskripsi Data Penelitian.....	36
5. Penilaian Status gizi Berasal BB/TB.....	37
6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra.....	36
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	30
2. Histogram Frekuensi Status Gizi Putra.....	37
3. Histogram Frekuensi Variabel Status Gizi Putri.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Status Gizi Putri.....	47
2. Data Penelitian Status Gizi Putra	49
3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	51
4. Surat Izin Balasan Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	52
5. Surat Izin Balasan Penelitian dari SMP N 2 Linggo Sari Baganti.....	53
6. Gambar Penelitian.....	54

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 anak di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan belum diketahui, hal ini belum bisa dipastikan dalam keadaan lebih, normal atau kurang. Hal ini ditandai dari berbagai aktivitas yang dilakukan siswa, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kelihatan siswa kurang bergairah, tidak bersemangat, pucat, daya tahan menurun, dan lebih mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mampu melakukan beberapa gerakan dikarenakan berat badan yang di atas rata-rata (obesitas), sehingga tidak mampu mengikuti berbagai aktivitas yang dimaksud. Selain itu, kebanyakan siswa di sekolah ini memiliki berat badan yang kurang normal dari yang seharusnya, siswa 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 siswa, 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 (www.medicastore.com).

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 siswa 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 siswa
5. Asupan 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 siswa di SMP Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Rumusan Masalah

Masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah status gizi siswa putra dan siswa putri SMP Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan? “.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara umum tentang status gizi siswa, dilihat dari Indeks BB/TB dengan 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 siswa sebagai bahan masukan untuk peningkatan status gizi anak.
3. Bagi Sekolah sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar siswa.
4. Kajian pengembangan ilmu di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Dari 35 orang responden putra menunjukkan bahwa status gizi pada klasifikasi “Baik“ frekuensi = 31 (88.57%), “kurang“ frekuensi = 4 (11.43%), dan “buruk” tidak ada (0.00%).
2. Dari 30 orang responden putri menunjukkan bahwa status gizi pada klasifikasi “Baik“ frekuensi = 21 (70%), “kurang“ frekuensi = 4 (13.33%), dan “buruk” frekuensi = 5 (16.67%).

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.