

**PROFIL STATUS GIZI SEKOLAH DASAR GUGUS I KECAMATAN
MUARA BELITI KABUPATEN MUSI RAWAS**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



YUDI SAPUTRA

NIM 2013/1306780

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus 1 Kecamatan Muara
Beliti Kabupaten Musi Rawas
Nama : YUDI SAPUTRA
NIM : 1306780/2013
Program Studi : Pendidikan, Jasmanti Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

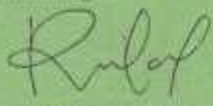
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.
NIP.19820515 200912 1 005

Pembimbing II



Rika Septina, M.Pd. Apt
NIP.19860904 201012 2003

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP.196112301988031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yodi Saputra

NIM : 1306780/2013

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

Dengan judul

Profil Status Gizi Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti

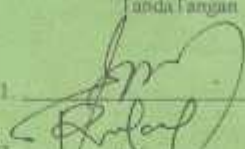
Kabupaten Musi Rawas

Padang, Agustus 2017

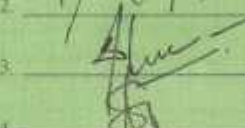
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd

1. 

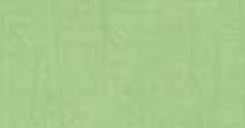
2. Sekretaris : Rika Septiani, M.Farm, Apt

2. 

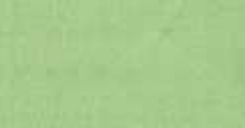
3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

3. 

4. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

4. 

5. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus 1 Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Yudi Saputra

NIM 2013/1306780

ABSTRAK

Yudi saputra. 2017. “Profil Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas”

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya anak yang memiliki postur tubuh yang tidak seimbang sehingga dalam melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat, cepat lelah, serta sering mengantuk pada jam pelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan status gizi siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam Penelitian ini adalah Siswa Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi rawas sebanyak 1253 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *random Sampling*, dengan demikian jumlah sampel sebanyak 126 orang. Teknik mengumpulkan data adalah berupa pengumpulan data berat badan dan tinggi badan (IMT). Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisi data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : status gizi siswa Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas. Yang termasuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 3 orang (2,38%), kemudian kategori kurus sebanyak 15 orang (11,90%), selanjutnya kategori normal sebanyak 93 orang (73,81%), kemudian kategori gemuk sebanyak 13 orang (10,32%), dan kategori obesitas sebanyak 2 orang (1,59%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Profil Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan dan arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu baik secara materil maupun non materil.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra.Darni, M.Pd, Sepriadi, S.Si, M.Pd, Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd. selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Musi Rawas yang telah memberi izin Untuk penelitian penelitian pada siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti.
7. Bapak/Ibu Kepala sekolah staf pengajar dan staf pegawai Sekolah Dasar Gugus I di kecamatan Muara Beliti.
8. Kedua orang tuaku yang tercinta dan tersayang ayahanda Kolbi dan Ibunda Eli susanti, serta keluarga yang telah mencurahkan kasi sayang, dukungan, dan Do'a dan dorongan kepada ku.
9. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusun 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.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-Nya serta berguna bagi Pembaca, *Amin yaa Rabbal'alamin*.

Padang, 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTGAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Gizi	7
2. Status Gizi	18
A. Kerangka Konseptual	23
B. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktudan Tempat Penelitian	25

C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen penelitian	29
G. Teknik analisis data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bahan makanan sumber lemak	12
2. Nilai energi dari zat gizi	12
3. Bahan makanan kaya protein	13
4. Gizi yang dianjurkan untuk indonesia.....	15
5. Bahan makanan sumber dan fungsi vitamin	16
6. Populasi Penelitian	26
7. Distribusi sampel Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti..	27
8. Ambang batas IMT Untuk Indonesia	30
9. Data Status Gizi Siswa SDN 1 Muara Beliti.....	34
10. Data status gizi SDN 3 Muara beliti	36
11. Data status gizi siswa SDN Air Gegas	37
12. Data status gizi siswa SD Muhammadiyah.....	38
13. Data status gizi siswa SDN Suro.....	39
14. Data status gizi siswa SDN 4 Muara Beliti	41
15. Data status gizi siswa putra SD Gugs I Kecamatan Muara Beliti.....	42
16. Data status gizi siswa putri SD Gugs I Kecamatan Muara Belit.....	43
17. Data status gizi siswa Putra-Putri SD Gugs I Kecamatan Muara Belit.	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	23
2. Grafik Histogram status gizi SDN 1 Muara beliti.....	35
3. Grafik Histogram status gizi SDN 3 Muara beliti.....	36
4. Grafik Histogram status gizi SDN Air Gegas.....	38
5. Grafik Histogram status gizi SD Muhammadiyah.....	39
6. Grafik Histogram status gizi SDN Suro.....	40
7. Grafik Histogram status gizi SDN 4 Muara beliti.....	41
8. Histogram status gizisiswa putra.....	43
9. Histogram status gizisiswa putri	44
10. Histogram status gizi siswa putra dan putri SD Gugus 1	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data status gizi siswa putri Gugus I Kecamatan Muara Beliti	53
2. Data status gizisiswa putra Gugus I Kecamatan Muara Beliti.....	55
3. Standar IMT menurut Umur Anak Laki-laki	58
4. Standar IMT menurut Umur Anak Perempuan	61
5. Cara Mencari Status Gizi	64
6. Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dalam proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dari berbagai aspek kehidupan. Hal ini dapat di lihat dalam Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang wajib belajar yaitu

“Wajib belajar adalah program pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga negara indonesia atas tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah. pendidikan yang baik sesuai dengan yang di laksanakan oleh pemerintah dengan mengikuti sesuai dengan suatu proses ataupun dengan jenjang pendidikan yang telah di tentukan.

Untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia yang baik haruslah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam pasal 3 Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan peserta didik hal yang sangat dibutuhkan adalah kesehatan. Dalam menciptakan kehidupan yang sehat terutama sekali harus mempunyai status gizi yang baik atau asupan makanan yang cukup. Karena dalam proses kehidupan manusia pada dasarnya tidak terlepas dari pengaruh gizi baik sejak

awal, tumbuh dan pada usia lanjut. Kekurangan atau kelebihan gizi dengan berbagai bentuk variasinya, menyebabkan pengaruh berarti dalam perkembangan seseorang. Untuk itu Status gizi di dalam pendidikan sangat berpengaruh dalam hasil belajar siswa. Siswa dengan status gizi yang baik biasanya terlihat berperan aktif pada saat proses belajar mengajar di sekolah, percaya diri, tidak mengantuk, berkonsentrasi saat belajar dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Syafrizar dan wilda (2011:3) menjelaskan, “Gizi baik adalah keadaan sehat yang di sebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup seimbang”. Siswa dengan gizi yang baik akan terlihat lincah, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar. Anak yang akan selalu aktif bergerak seperti loncat, melompat, dan berlari dengan teman sebayanya, serta pada saat mengikuti pendidikan jasmani di sekolah akan terjadi peningkatan daya otot, kelentukan, dan kelincahan gerak. Selain itu pemeliharaan dan sel-sel otot yang rusak dapat berlangsung dengan baik, sehingga anak dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usianya.

Dengan demikian dalam proses pembelajaran status gizi berperan penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa begitupun dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka dari itu perlu untuk memberi gizi yang cukup sedini mungkin kepada anak. Siswa yang melaksanakan proses belajar

mengajar di sekolah haruslah menyiapkan dirinya terlebih dahulu agar dapat melaksanakan aktifitas pembelajaran disekolah.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan dengan asupan gizi makanan yang dikonsumsi. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Selanjutnya jika status gizi anak rendah, anak tidak dapat bergerak dengan baik. Gizi anak rendah terjadi apabila salah mengkonsumsi makanan, kekurangan gizi terjadi apabila asupan gizi yang dibutuhkan tidak sesuai dengan aktivitas. Kekurangan gizi terjadi berdampak buruk pada perkembangan otak, pertumbuhan anak terhambat dan banyak penyakit yang akan tumbuh pada anak. Selain itu jika status gizi anak berlebih (*Over Weight*) juga menimbulkan masalah berat badan yang berlebihan, lemaknya berlebih, akibatnya anak mempunyai berat badan yang berlebih. Hal ini tentu akan mengganggu kemampuan gerakanya karena ketidak seimbangan antara tubuh dan gravitasinya dan juga memerlukan energi yang banyak.

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan yang berupaya untuk mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan disegala sisi. Salah satunya dengan peningkatan status gizi pada

anak, apabila anak memiliki status gizi yang baik maka, hasil belajar anak akan maksimal dan kesehatan juga akan di dapatkan.

Selain dari itu siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas juga belum banyak mengetahui tentang makanan yang sehat, tidak mempunyai kantin yang bersih, serta belum mensosialisasikan tentang makanan yang bergizi untuk sekolah dasar. Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Musi Rawas pun kurang memperduikan tentang pentingnya makanan yang sehat dan bergizi di sekolah dasar. Hal ini berdampak pada gizi siswa Sekolah Dasar Kabupaten Musi Rawas yang mempunyai ukuran tubuh yang tidak seimbang, di lihat dari postur tubuhnya yang kecil atau kurus dan sebaliknya mempunyai berat badan yang berlebih (obesitas).

Selanjutnya jika status gizi anak rendah anak tidak dapat bergerak dengan baik dan konsekuensinya kemampuan gerakanya juga rendah. Sejogyo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “ gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”. Untuk itu gizi cenderung memmiliki pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Adapun fungsi makanan bagi tubuh anak menurut Djaeni (2004:20) yaitu : “(1) sebagai sumber energi ; (2) menyongkong pertumbuhan badan; (3) memelihara jaringan tubuh, yang rusak atau aus di pakai; (4) mengatur

metabolisme dan mengatur keseimbangan; (5) berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit”.

Dari pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa gizi yang tidak seimbang serta kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi, dan merekonstruksi informasi. Di samping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi anak menghambat pertumbuhan fisik dan motorik anak, agar terciptanya status gizi anak yang optimal di perlukan berbagai upaya perbaikan gizi, salah satunya adalah dengan memberikan pengetahuan tentang gizi kepada siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di Sekolah Dasar yang ada di Kecamatan Muara Beliti terlihat banyaknya anak yang memiliki postur tubuh yang tidak seimbang sehingga dalam melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat, cepat lelah, serta sering mengantuk pada jam pelajaran. Untuk itu menurut Sejogyo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “ gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”. Melihat dari kutipan ini maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi karena jika status gizi anak baik maka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan jasmani dapat berjalan dengan semestinya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menganalisis status gizi. Karena Peneliti beranggapan hal ini disebabkan status gizi siswa yang tidak normal.

Selain itu keadaan lingkungan di Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti tingkat ekonomi yang rendah dan lapangan pekerjaan sempit, lingkungan yang kurang baik, selain itu juga dalam sarana pesarana untuk menjak hidup sehat itu kurang, serta kurangnya kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar atau pun kurang kepedulian kesehatan siswa. Dan juga pemerintah belum ada melakukan peneitian tentang status gizi terhadap sisiwa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas. Sehubungan dengan keadaan dan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ ProfilStatus Gizi Siswa Sekolah dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut ?

1. status gizi siswa.
2. lingkungan siswa.
3. Pendidikan orang tua.
4. Tingkat ekonomi.
5. Sarana prasarana.
6. Kemampuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

D. Rumusan masalah

Dari batasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimanakah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas”?

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah : untuk mengetahui status gizi siswa sekolah dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
3. Orang tua/wali sebagai masukan tentang pengetahuan dan pengalaman sehingga lebih mudah memahami dan mengerti akan pentingnya gizi terutama pada masa anak-anak.
4. Guru Penjasorkes dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk mengarahkan siswa dan orang tua akan pentingnya status gizi dalam meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
5. Sekolah dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan gizi siswanya.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literatur dari hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

Untuk keseluruhan Status gizi siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah 126 orang siswa dapat di kelompokkan dalam 5 kategori yaitu yang termasuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 3 orang (2.38%), kemudian kategori kurus sebanyak 15 orang (11.90%), kategori normal sebanyak 93 orang (73.81%), kemudian kategori gemuk sebanyak 13 orang (10.32%) dan kategori obesitas sebanyak 2 orang (1.59%).

Kesimpulannya bahwa gambaran nyata siswa Sekolah Dasar Gugus I Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas termasuk kedalam status gizi yang normal atau ideal secara keseluruhan.

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian ini, maka penelitian mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Guru, agar dapat mengukur status gizi siswa sekali daam setiap tahun ajaran baru . dan memberikan pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan gizi bagi tubuh.
2. Siswa, diharapkan baik siswa putra maupun putri agar dapat serapan sebelum berangkat ke sekolah dan tidak jajan di sembarang tempat.

3. Sekolah, diharapkan agar lebih memperhatikan lagi terhadap siswanya, dan lebih meningkatkan kebersihan lingkungan baik dari segi kantin maupun lingkungan dan kelasnya.
4. Pemerintah, untuk pemerinta Kabupaten Musi Rawas di harapkan agar lebih memperhatikan seluruh siswa yang ada di Kabupaten Musi Rawas dan lebih meningkatkan pasilitas kantin yang layak dan bersi bagi siswa.
5. Peneliti, bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang status gizi.
6. Peneliti selanjutnya, dengan hasil penelitian serta pembahasan peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan, sehingga diharapkan peneliti seanjutnya untuk lebih mengembangkn variabel yang diteliti selanjutnya untuk mengetahui, meningkatkan status gizi yang ada di Kabupaten Musi Rawas.

DAFTAR PUSTAKA.

- Achmad Djaeni S. 2004. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media
- Cecep Triwibowo & Pushpandani.2015. *Pengatantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Djoko Pekik Irianto.2007. *anduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta :Andi.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Dirjen Olahraga Dapertemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, Djoko P.2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Oahragawan*. Yogjakarta: Andi.
- Himpunan Peraturan Perundangan-undangan. 2013. *Undang-Undang Kepemudaan*. Bandung. Fokusmedia.
- Kemenkes. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Kemenkes.
- Sjahmien Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta. Papas Sinar Sinanti.
- Soegeng & Anne Lies.2013. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Peneitian*. Bandung : Alfabeta.