

**ANALISIS STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH DASAR 31 PASAR
AMBACANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**GERI DWI ERZA
NIM.17086229**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

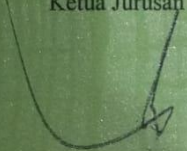
PERSETUJUAN SKRIPSI

ANALISIS STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH DASAR 31 PASAR
AMBACANG KOTA PADANG

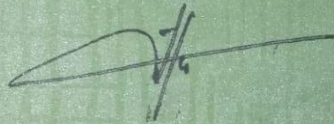
Nama : Geri Dwi Erza
NIM : 17086229
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing


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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

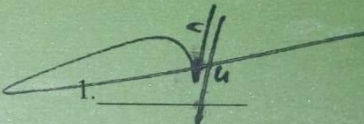
Judul : ANALISIS STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH
DASAR 31 PASAR AMBACANG KOTA PADANG
Nama : Geri Dwi Erza
NIM : 17086229
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

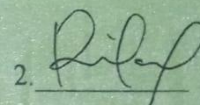
Tim Penguji

Tanda Tangan

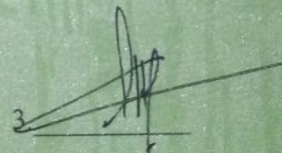
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

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

2. 

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang”, adalah hasil 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, November 2021
Yang membuat pernyataan



Gerl Dwl Erza
NIM.17086229

ABSTRAK

Geri Dwi Erza. 2021: Analisis Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dari 164 orang siswa hanya 74 (45%) siswa yang fokus dan bersemangat pada saat proses pembelajaran berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang yang berjumlah 164 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* yaitu, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi seluruh siswa, dari pembahasan, dapat diambil hasil penelitian bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar 31 Ambacang Kota Padang berada pada kategori normal dengan persentase 56%, kurus 36%, dan gemuk 8%.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd dan Ibuk Rika Sepriani, M. Farm, Apt selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang dan kepala sekolah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Gizi.....	7
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Metode Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Papulasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Tenik dan Alat Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
1. Status Gizi Siswa Putra Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.....	27
2. Status Gizi Siawa Putri Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.....	28
3. Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.....	29
B. Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	36
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	39
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	22
2. Sampel.....	23
3. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB Menurut IMT/U.....	25
4. Status Gizi Siswa Putra di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang	27
5. Status Gizi Siswa Putri di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang	28
6. Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Status Gizi Siswa Putra di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang	27
3. Status Gizi Siswa Putri di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.	28
4. Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.....	29
5. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa Putra	48
6. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa Putra	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Status Gizi Putra.....	38
2. Tabulasi Data Status Gizi Putri	39
3. Standar Indeks Massa tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun	40
4. Standar Indeks Massa tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun	44
5. Dokumentasi.....	48
6. Surat Izin Penelitian	50
7. Surat Balasan Penelitian.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah bagian yang sangat penting dari proses belajar mengajar siswa di sekolah. Kesehatan sangat perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan karena Kesehatan merupakan suatu yang berperan terhadap dunia pendidikan selain itu kesehatan mempunyai manfaat yang besar terhadap perkembangan siswa dalam menjalankan proses pembelajaran di sekolah.

Dari ulasan di atas, dapat dikatakan bahwa semua makhluk hidup harus dapat menjaga dan melindungi dirinya dari wabah penyakit dengan memperhatikan status gizinya. Status Gizi merupakan masalah kesehatan manusia, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan hanya pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, akan tetapi manusia harus diberikan pendekatan terhadap kualitas dan kuantitas makanan yang mereka konsumsi berdasarkan kandungan zat gizi pada setiap jenis makanan. I Dewa Nyoman Supriasa dkk dalam Sigit Laksono, (2012:1) sebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu penanggulangannya harus dengan melibatkan berbagai sektor yang terkait. Masalah gizi timbul akibat kekurangan atau kelebihan kandungan zat gizi dalam makanan, ada anggapan bahwa masyarakat pedesaan dan pinggiran lebih berpotensi mengalami kekurangan gizi sedangkan masyarakat perkotaan cenderung melebihi kecukupan gizi.

Sebagai salah satu bentuk usaha perbaikan gizi adalah dengan memberikan pengetahuan terhadap siswa, ini dapat diambil alih oleh sekolah sebagai institusi yang terorganisir dengan baik dan merupakan wadah pembentukan karakter serta media contoh perilaku hidup sehat, meski pembinaan terbatas oleh waktu yang relatif singkat akan tetapi sebagai pendidik kita dapat memanfaatkan waktu tersebut sebaik mungkin agar pengetahuan tentang pentingnya gizi dapat dipahami oleh peserta didik, tanpa kita sadari anak akan membawa atau bahkan dapat memberikan pengaruh perilaku hidup sehat tersebut kepada orang tua dan keluarga mereka di rumah.

Pemenuhan gizi seimbang memiliki berbagai manfaat yang sangat baik bagi siswa, bukan hanya peran sebagai pembentukan fisik yang ideal saja tetapi juga memberikan sumber tenaga sebagai penunjang aktifitas anak. Sebagai contoh pada siswa yang mengalami kekurangan gizi akan terlihat lemas, kurang bersemangat dan pasif, tentunya hal ini dapat mengganggu kegiatan belajar anak sehingga pembelajaran tidak dapat berjalan secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang yaitu penulis menduga bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang tergolong rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa yang kurus, gemuk bahkan obesitas sehingga semakin kurang antusias melakukan gerakan-gerakan di bawah bimbingan seorang guru PJOK. Sehingga banyak siswa tidak terlalu fokus pada saat proses pembelajaran serta sering menguap pada

saat guru menjelaskan pembelajaran. Hal ini dibuktikan dari 164 orang siswa hanya hanya 74 (45%) siswa yang fokus dan bersemangat pada saat proses pembelajaran berlangsung. Karena anak yang mempunyai gizi yang kurang akan menyebabkan terganggunya fungsi indera dan syaraf yang akan digunakan dalam proses transfer ilmu sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Untuk meraih status gizi yang baik tidaklah mudah karena banyak factor memengaruhi dari pemenuhan dari status gizi siswa tersebut yaitu ekonomi keluarga, pola asuh orang tua, peran guru penjasorkes, siswa itu sendiri. Hal ini juga sependapat Menurut Tri Haryanti (2010:4), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi pada siswa antara lain, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai makanan bergizi, status sosial dan ekonomi orang tua. Maka peran orang tua juga sangat penting sebagai kontrol gizi dalam lingkungan rumah.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu ; pola asuh orang tua, karena pola asuh orang tua merupakan hal yang paling penting terhadap keberhasilan siswa dalam mencapai status gizi yang baik, selain ini ekonomi orang tua merupakan faktor penentu dalam meraih status, karena ekonomi keluarga yang memadai dapat memenuhi gizi anak dengan baik begitu juga sebaliknya jika ekonomi orang tua tidak memadai maka berdampak terhadap gizi anak. Serta peran guru penjasorkes sangat membantu siswa dalam mencapai status gizi yang baik, jika guru berperan aktif menjelaskan pentingnya gizi ke siswanya maka siswa

akan mempunyai gizi yang baik. Dan lingkungan siswa juga merupakan modal utama dalam memperoleh gizi anak karna jika anak bergaul dengan orang yang tidak acuh dengan gizi maka anak tersebut tidak dapat mencapai gizi yang baik.

Berdasarkan permasalahan yang muncul maka peneliti tertarik mengangkat sebuah judul tentang “ Tinjauan Status Gizi siswa Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang untuk mengetahui penyebab dari permasalahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka factor – factor penyebab dari masalah tersebut sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Pola asuh orang tua
3. Ekonomi keluarga
4. Lingkungan siswa
5. Peran guru penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berawal dari permasalahan yang ada dan untuk menghindari kemungkinan permasalahan yang meluas, karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan waktu maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada penelitian tentang status gizi siswa Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar 31 Pasar Ambacang Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait antara lain :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi bagi ilmu pengetahuan yaitu sebagai sarana pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga khususnya tentang status gizi

2. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan bahan pertimbangan bagi sekolah untuk melakukan peningkatan atau perbaikan gizi terhadap peserta didiknya.

b. Bagi akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bagian dari kontribusi civitas akademisi dalam wujud pengabdian masyarakat khususnya bidang kesehatan jasmani.

c. Bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan dan pertimbangan serta menjadikan guru lebih memperhatikan status gizi anak didiknya.

d. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan para siswa lebih memperhatikan dan mengetahui status gizi mereka.

e. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan orang tua lebih memahami tentang gizi bagi anak-anaknya dan lebih selektif menyajikan hidangan dengan gizi seimbang bagi anak-anaknya

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar 31 Ambacang Kota Padang berada pada kategori normal dengan persentase 56%, kurus 36%, dan gemuk 8%.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi orang tua agar meningkatkan asupan gizi anak serta mengatur waktu dengan seimbagn antara aktivitas fisik, belajar, dan istirahat.
2. Bagi guru agar berperan aktif untuk memberikan kesadaran tentang status gizi bagi siswa.
3. Perlunya menyertakan variabel-variabel bebas yang lain agar diketahui variabel yang dominan dalam mempengaruhi status gizi siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2011. *Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi*. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 8, No 1, April 2011. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Almatsier, S., 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Antoni, R., & Bakhtiar, S. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. Jurnal JPDO, 2(8), 21-27.
- Arnando, M., & Firdaus, Kamal, K. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. Jurnal MensSana, 3(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.73>.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Budianto. (2002). *Penelitian Tentang Gizi*. Jakarta: Rieneke Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat jenderal. (2005). *Pedoman perbaikan gizi anak sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah*. Jakarta: Depkes RI.
- Edwarsyah,dkk. (2019). *Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas VII*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.2. No.1
- Hafridarli. 2015. *Peningkatan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang Kabupaten Solok*. Dalam jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia JPPI. Volume 1 No , 2015, Hlm 16-22. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET).
- Tri Haryanti. (2010).” *Status Gizi Kelas IV,V dan VI di SD Negeri 2 Sadang Kulon Sadang Kebumen Tahun 2009/2010*”. Yogyakarta: Skripsi FIK UNP
- Harson, D. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar*. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Studi Adminitrasi Pendidikan UNP.
- Hilmainur,dkk. 2017. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol.7 No.1.