

**TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 7
SANGIR KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Setara Satu (S1)*



Oleh

**ADE WIRNA PUTRA
NIM: 00879**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

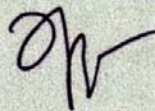
**TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 7 SANGIR
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

Nama : ADE WIRNA PUTRA
NIM/BP : 00879
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

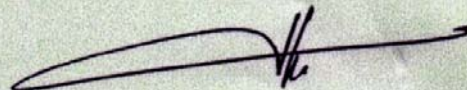
Disetujui oleh:

Pembimbing I



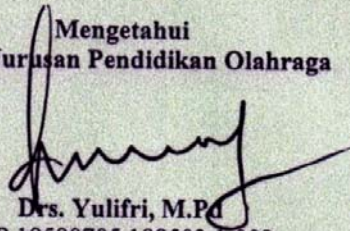
Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP.19620520 198703 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

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 : TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SMP
NEGERI 7 SANGIR KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : ADE WIRNA PUTRA

NIM/BP : 00879

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

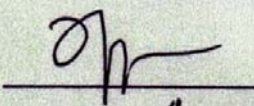
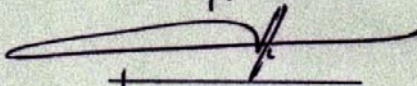
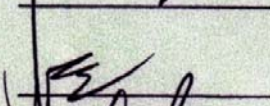
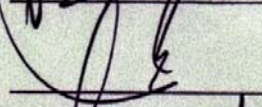
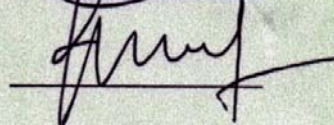
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	
2. Sekretaris	: Drs Edwarsyah, M. Kes	
3. Anggota	: Drs Nirwandi, M. Pd	
4. Anggota	: Drs Zarwan, M.Kes	
5. Anggota	: Drs Yulifri, M. Pd	

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan.

Oleh: Ade Wirna Putra, 2008 – 00879.

Status gizi siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan masih kurang bagus status gizinya. Hal ini terlihat dibuktikan banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, letih, dan loyo bahkan yang tertidur dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan. Pelaksanaan penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan, berjumlah 65 orang. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Teknik Random sample* yaitu 10% dari populasi yang berjumlah 43 orang. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan. Pembahasan dapat kita lihat bahwa dari 43 orang sampel siswa, 34 orang (79,1%) memiliki kategori status gizi normal dan 9 orang (20,9%) yang memiliki kategori status gizi kurang. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status gizi siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi normal.

Kata Kunci : Status Gizi.

KATA PENGHANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul” **Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan**”. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada kekurangan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan baik moral maupun material semua pihak yang bersangkutan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan FIK UNP Drs, H. Arsil, M, Pd yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd. Selaku ketua jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan jalan dan semangat untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Dosen pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademis yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini. Dosen pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada kedua orang tua saya tidak bosan-bosannya memberikan nasihat kepada saya, sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini saya menjadi termotivasi.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar dan Karyawan tata usaha pendidikan olahraga.
7. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Sehingga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, Khususnya dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	5
1. Pengertian Status Gizi	5
2. Sumber Gizi	8
3. Menilai Status Gizi	11
B. Kerangka Konseptual	12
C. Pertanyaan Penelitian	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	14
C. Definisi Operasional	14
D. Populasi dan Sampel	15
E. Jenis dan Sumber Data	16

F. Instrumen Penelitian	17
G. Teknik dan Alat Pengumpulam Data	18
H. Teknik Analisis Data	19

vi

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	20
B. Pembahasan	21

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	24
B. Saran	24

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

1. Kategori Ambang Batas IMT	12
2. Populasi	15
3. Sampel	16
4. Klasifikasi Status Gizi.....	17
5. Distribusi Frekuensi Kategori Skor Status Gizi.....	22

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	13
2. Cara Mengukur Tinggi Badan	19
3. Histogram Status Gizi	21

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian
2. Kategori Ambang Batas IMT Indonesia.....
3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP
4. Surat Izin Penelitian dari Sekolah bersangkutan
5. Gambar- gambar kegiatan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh sehat merupakan hal yang sangat didambakan oleh setiap orang karena dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu faktor pendukung tercapainya pembangunan manusia seutuhnya. Untuk mencapai hal tersebut bukanlah hal yang mudah, perlu sekali dukungan berbagai pihak termasuk pemerintah turut ikut andil dalam merefomasikan kebijaksanaan-kebijaksanaan dalam berbagai bidang. Gizi yang tidak seimbang serta dengan kesehatan siswa yang sangat rendah akan menghambat pertumbuhan otak dalam menyerap, menyimpan, memproduksi, dan merekontruksi informasi, di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa oleh karena itu agar dicapai status gizi yang optimal maka diperlukan berbagai upaya perbaikan.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang gizi dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. Semua kegiatan diatas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan ada beberapa orang siswa yang mengalami gizi buruk yang bersekolah di Sekolah Menengah

Pertama yang berada di kabupaten solok selatan berkemungkinan disebabkan oleh faktor ekonomi dan pengetahuan orang tua tentang gizi. Dan masih banyak siswa pergi ke Sekolah tidak sarapan pagi, pola jajan yang kurang sehat sehingga banyak diantara siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kurus dan loyo

Berdasarkan observasi tersebut dapat dilihat bahwa ternyata masih banyak siswa yang mempunyai status gizi yang rendah hal ini dapat dilihat dari gejala seperti: banyak siswa yang kurang semangat kurus dan loyo. Kondisi kekurangan gizi tersebut, kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, tingkat pendidikan orang tua, budaya makan, program usaha kesehatan sekolah untuk pemberian materi pengetahuan gizi sangat minim dan banyaknya warung jajanan yang kurang sehat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan siswa tentang gizi
2. Tingkat pendidikan orang tua
3. Tingkat status social ekonomi orang tua siswa
4. Pola makan siswa

5. Status gizi siswa
6. Jumlah anggota keluarga
7. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah diatas banyak faktor –faktor yang mempengaruhi status siswa, namun karena keterbatasan waktu dan biaya maka penelitian ini dibatasi pada masalah: “ Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah ,identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :” Bagaimanakah Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Tingkat Status Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak dan instansi yang terkait seperti :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi.

2. Sebagai bahan masukan bagi Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk menambah wawasan dan pedoman bagi pengambilan kebijakan guru dan sekolah
4. Sebagai pedoman bagi pengelola usaha kesehatan sekolah dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi .
5. Bagi siswa diharapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dan status gizi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa **SDN 24 Payakumbuh Padang Tiakar Mudik Kota Payakumbuh**, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tingkat Stustus Gizi Siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi status gizi normal

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan implikasi hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMP Negeri 7 Sangir Kabupaten Solok Selatan secara umum dan khususnya selalu menjaga status gizi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nain, Diumainas. (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arief, Amin. (1995). *Ilmu Gizi Jilid II*. Padang: MRC FPTK IKIP Padang.
- Depkes RI. (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- _____. (1994). *Pedoman praktis status gizi orang dewasa*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- _____. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional (2007) *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* : UNP
- Fajri, Hadi Peri. (2007). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Islam Budi Mulia Padang*. Skripsi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Gagne, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Gramedia Karya.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Harsono, Denis. (2003). *Hubungan Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas 2 SMU Cendana Pekanbaru Tahun Pelajaran 2002/2003*. Tesis. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Idrus, Kunanto. (1988) Pendidikan *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PT PPLPTK.
- Kuntaraf. (1999). *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.
- Martianto, Drajat. Hardiansyah. (1992). *Gizi Terapan*. Depdikbud: Direktorat Jenderal Pendidikan Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor.