

**TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 09
AIR TAWAR BARAT KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**IRZAWANTO
NIM. 14910/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

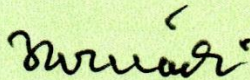
**TINJAUAN TINGKAT STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 09
AIR TAWAR BARAT KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

Nama : **Irzawanto**
NIM : 14910
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

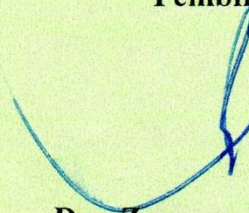
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



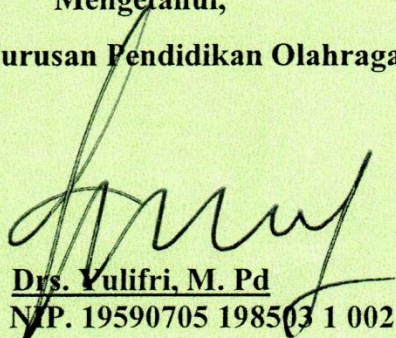
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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 SD
NEGERI 09 AIR TAWAR BARAT KECAMATAN
PADANG UTARA KOTA PADANG

Nama : Irzawanto

NIM : 14910

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

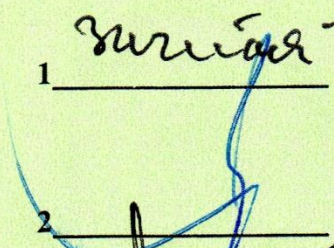
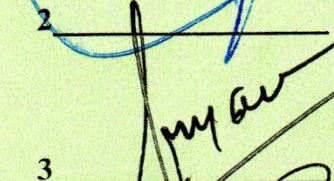

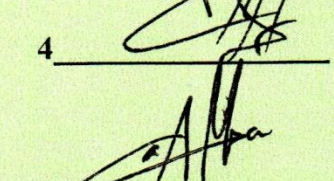
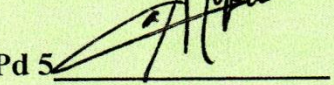
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

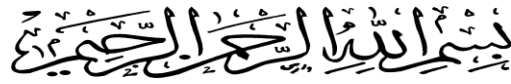
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3 
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	4 
5. Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	5 

HALAMAN PERSEMBAHAN



“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”

(Q.S AL-MUJAADILLAH;11)

Ku ingat engkau saat alam begitu gelap gulita dan wajah zaman berlumuran debu hitam,kusebut namamu dengan lantang disaat fajar menjelang dan fajarpun merekah seraya menebar senyum indah.

Sebentuk karya kecil ini kupersembahkan untukmu Ibunda dan Ayahanda tercinta.Doamu mengiringi setiap langkahku.....tuk capai sebuah harapan diantara butir-butir keringatmu yang bercucuran,terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanan yang engkau lalui saat membesarkanku,namun engkau tak pernah peduli semua itu demi si buah hatimu agar dapat ber sekolah tinggi untuk meraih asa dan cinta serta kasih sayang yang tak akan pernah bisa aku ganti.....

Terimakasih Ibunda dan Ayahanda, Langkahku tak akan berhenti sampai disini,karena kutahu esok pagi matahari akan bersinar lagi,masih luas samudera yang akan aku arungi,masih tinggi gunung yang akan kudaki.....

Buat Bapak sama Umi,terimakasih atas doa,arahan serta dukungannya, Buat kakakku,adikku,serta ponakanku, kasih sayang,doa,dan ketulusan kalian yang membangkitkan semangat dalam jiwaku.....

Irzawanto

ABSTRAK

Irzawanto (14910) : Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SD Negeri 09
Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Status gizi siswa SD Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang masih kurang bagus status gizinya. Hal ini bisa dibuktikan pada saat jam pelajaran terlihat anak yang lesu,lelah,letih,dan loyo,bahkan ada yang tertidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi siswa Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang, berjumlah 172 orang. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu sampel yang berjumlah 36 orang. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri siswa Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Pembahasan dapat kita lihat bahwa dari 36 orang sampel siswa, 27 orang (75,0%) memiliki kategori status gizi normal, 8 orang (22,22%) yang memiliki kategori status gizi kurang dan 1 orang (2,78%) memiliki kategori gizi lebih. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status gizi siswa Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang berada pada klasifikasi normal.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan Rahmat, Karunia, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Status Gizi Siswa SD Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat melalui proses panjang setelah sebelumnya mendapat ilmu dan bimbingan dari dosen-dosen Jurusan Pendidikan Olahraga. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan juga dapat menambah khazanah di dalam Pendidikan Olahraga serta sebagai bahan referensi bagi mahasiswa-mahasiswa lain yang juga meneliti pada bidang yang sama.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang besar kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam proses pembuatan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing Skripsi I dan II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan sumbangan pemikiran dalam penyelesaian dari tahap awal hingga selesainya skripsi ini.

4. Seluruh tim penguji, yang telah meluangkan waktu untuk dapat hadir serta memberikan koreksi dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, terima kasih atas semua ilmu, pengalaman, dan bimbingan yang sangat berharga bagi penulis, serta kepada seluruh Staff Jurusan Ilmu Keolahragaan, terima kasih sudah membantu penulis.
6. Teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2009 yang telah memberikan sumbangan berupa dukungan, ide dan buah pikiran yang membantu penulis dalam penelitian ini yang telah sama-sama berjuang dan memberi dukungan dari awal kuliah hingga saat ini.

Penulis telah berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, namun penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itulah dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan masukan berupa kritik maupun saran dari semua pihak. Disamping itu penulis juga berharap agar skripsi ini dapat menambah referensi dan bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	5
1. Pengertian Status Gizi	5
2. Sumber Gizi	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	12
4. Pengetahuan Gizi	13
5. Penilaian Status Gizi	15
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Definisi Operasional.....	17
D. Populasi dan Sampel	18
E. Jenis dan Sumber Data.....	19
F. Instrumen Penelitian.....	20
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
H. Teknik Analisa Data.....	22

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	23
B. Pembahasan.....	24

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	26
B. Saran.....	26

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	18
2. Sampel	19
3. Klasifikasi Status Gizi.....	20
4. Distribusi Frekuensi Kategori Skor Status Gizi	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Makanan Mengandung Karbohidrat	6
2. Makanan Mengandung Protein	7
3. Makanan Mengandung Lemak	8
4. Makanan Mengandung Vitamin	10
5. Kerangka Konseptual	16
6. Cara Mengukur Tinggi Badan.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian
2. Kategori Ambang Batas IMT Indonesia
3. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
4. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan
5. Surat Izin Penelitian dari Sekolah

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 Dasar yang berada di Air Tawar Barat ini berkemungkinan disebabkan oleh faktor ekonomi dan pengetahuan orang tua tentang gizi. Dan masih banyak siswa pergi kesekolah 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 banyak nya warung jajanan yang kurang sehat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SDN 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

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 SDN 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :” Bagaimanakah tinjauan tingkat status gizi siswa SDN 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SDN 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

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 SDN 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
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

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat tingkat status gizi siswa SD Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tingkat Status Gizi Siswa siswa SD Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang berada pada klasifikasi status gizi normal.

B. Saran

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

1. Bagi siswa siswa SD Negeri 09 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang secara umum dan khususnya selalu menjaga status gizi dengan baik.
2. Kepada orang tua harap memperhatikan pola makan anak dirumah,memberikan makanan yang bergizi kepada anak.
3. Untuk para guru,terutama guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi perhatikanlah siswa-siswanya pada saat jam pelajaran.

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: Gramedia Pustaka Utama.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional (2007) *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* : UNP
- Gagne, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Gramedia Karya.
- Idrus, Kunanto. (1988) *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PPLPTK.
- Muhammad, Said. (1989). *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Alumni.
- Mulyasa. (2004). *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*. Bandung: Remaja Rodsa Karya.
- Muthohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno, E (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang: PMPT IKIP Padang.
- Qudus, Nur (1992). *Kontribusi Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mekanika Teknik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bangunan*. Padang: FPTK IKIP Padang.
- Ramainas, (2003). *Kontribusi Motivasi Belajar dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Tesis.
- Soetjiningsih, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soekirman, (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel, (1983). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.