

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SD LBN 25 MURNI PANTI
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANSOR WAHID
NIM. 59688**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

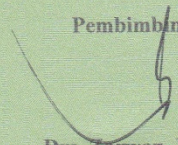
**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SDLBN 25 MURNI PANTI
KECAMATAN PANTI KABUPATEN PASAMAN**

Nama : Ansor Wahid
NIM : 59688
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I



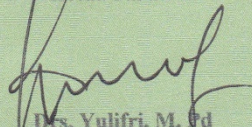
Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M. Ed
NIP. 19620705 198503 1 002

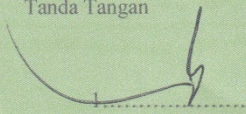

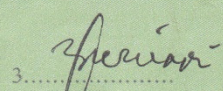
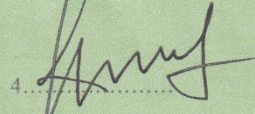
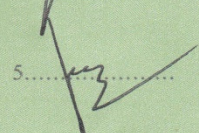
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

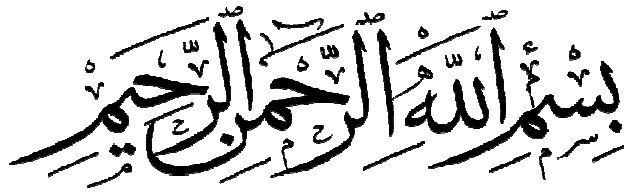
Tinjauan Status Gizi Siswa SDLBN 25 Murni Panti Kecamatan Panti
Kabupaten Pasaman

Nama : Ansor Wahid
Nim : 59688
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes	
2. Sekretaris	Drs. Edwarsah, M.Kes	
3. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
	Drs. Yulifri, M.Pd	
	Drs. Nirwandi, M.Pd	

LEMBAR PERSEMBAHAN



Yang utama dari segalanya ...

Sembah sujud serta kepada ALLAH SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkan dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi ibunda dan ayahanda, sahabat perjuangan dengan saya untuk menuntut ilmu.

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu dan ayah, sahabat yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan, semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah, keluarga, karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih baik untuk, ibu dan ayah, selalu mendoakan ku, selalu menasehati ku menjadi lebih baik ,teimakasih ibu.....ibu.....ibu.....dan ayah. terima kasih juga sahabat ku.

My Best Friends

Buat sahabat ku”Husin, mardani, adri ,juliamarto, dan teman-teman satu angkatan pendidikan olahraga 2010 lokal C “terimakasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, traktiran, dan semangat yang sahabat berikan selama aku kuliah, aku tak akan melupakan semua yang telah sahabat berikan selama perkuliahan.

Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Drs. Zarwan, M.kes dan Edwarsyah, M.kes selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terima kasih banyak....pak....saya sudah di bantu selama ini, sudah di nasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari bapak

Terima kasih banyak ...pak... bapak adalah dosen fovorit saya

Seluruh Dosen Pengajar S1. Pendidikan Olahraga

Terima kasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah bapak berikan kepada saya

“your dreams today.can be your future tomorrow”



ABSTRAK

Ansor Wahid, 2013 :Tinjauan Status Gizi Siswa SD LBN 25 Murni Panti Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa rendahnya status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman. Dari tinjauan peneliti di sekolah siswa tidak lagi mementingkan gizi baik, kurang dan buruk yang menjadi suatu masalah besar dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini diadakan di SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman. Pada bulan Desember 2011 populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas I-VI yang ada di SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman yang berjumlah 222 orang. Sedangkan jumlah sampel yang diambil dari kelas V berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat pencapaian gizi baik, kurang, dan gizi buruk pada status gizi siswa putra dan putri SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman. Status gizi putra gizi baik 68 %, gizi kurang 24 % dan gizi buruk 8 %. Status gizi putri gizi baik 73,26 %, gizi kurang 6,66%, gizi buruk 19,98 %.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Status Gizi Siswa SD LBN 25 Murni Panti Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Semoga shalawat serta salam senantiasa tetap terlimpah pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw serta para sahabat beliau. Karena beliau perantara bagi petunjuk umat manusia.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi 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 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. Pengertian Status Gizi	5
a. Pengertian Gizi	5
b. Pengertian Status Gizi	6
c. Jenis-jenis dan Fungsi Zat Gizi	10
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	16
B. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	17
C. Jenis dan Sumber Data	17
1. Jenis Data	17
2. Sumber Data	18
D. Defenisi Operasional	18
E. Instrumen Penelitian	18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	20
1. Status Gizi Siswa Putra	20
2. Status Gizi Siswa Putri	21
B. Pembahasan	22

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	25
B. Saran	25

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia	14
2. Jumlah Populasi Penelitian	17
3. Sampel Penelitian	17
4. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putra	20
5. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putri.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	15
2. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	17
3. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Status Gizi Siswa Putra Kelas V SD LBN 25 Murni Panti
Kabupaten Pasaman
2. Data Mentah Status Gizi Siswa Putri Kelas V SD LBN 25 Murni Panti
Kabupaten Pasaman
3. Tabel Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6 –
17 Tahun
4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah
5. Surat Izin Keterangan Penelitian dari UPTD Kecamatan Koto Tangah
6. Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1995:5) bahwa : terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Muhilal, dkk (1992:845) menyatakan bahwa : “Gizi merupakan salah satu faktor penentu untuk peningkatan produktivitas belajar siswa”.

Peningkatan produktivitas siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan asupan energi dan protein yang sesuai dengan kebutuhan. “Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak kemampuan kerja dan kesehatan secara umum” (Almatsier:2002).

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

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

Penulis melihat bahwa siswa-siswi SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman masih ada siswa yang mempunyai status gizi kurang. Ini dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari siswa, keadaan fisik yang menurun, kurang bergembira, bersemangat, serta kurang kreativitas dalam kehidupan sehari-hari terutama pelaksanaan proses belajar mengajar khususnya dalam pelajaran olahraga di sekolah. Hal ini mungkin disebabkan dengan banyak faktor antara lain : kebiasaan hidup sehat, lingkungan tempat tinggal, orangtua, ekonomi, status gizi.

Peran serta yang dilakukan pihak sekolah SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman ini, penting untuk menanamkan kesadaran tentang status gizi yang baik harus dimiliki oleh setiap siswa. Dengan mencermati masalah tersebut, maka penulis tertarik ingin mengadakan suatu penelitian apakah arti penting status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman.

Mencermati pentingnya arti status gizi di sekolah baik bagi siswa, keluarga dan masyarakat pada umumnya, maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian yang berkaitan tentang tinjauan status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kebiasaan hidup sehat
2. Lingkungan tempat tinggal
3. Orang Tua
4. Ekonomi
5. Status gizi

Diduga masih banyak lagi yang belum diungkapkan permasalahan satu persatu, namun mengingat keterbatasan yang ada pada penelitian perlu dilakukan pembatasan agar tidak terjadi penyimpangan dalam pembahasan penelitian.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Bagaimanakah status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui status gizi siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang status gizi oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Sebagai acuan bagi pelaksanaan status gizi di SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman untuk meningkatkan status gizi siswa pada masa yang akan datang.
2. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada FIK UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes status gizi siswa putra

Dari 25 orang siswa putra hasil status gizi dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa SD LBN 25 Murni Panti Kabupaten Pasaman berada pada kategori gizi baik yaitu dengan rata-rata 99,85.

2. Hasil tes status gizi siswa putri

Dari 15 orang siswa putri bahwa siswa putri rata-rata berada pada kategori gizi baik dengan rata-rata 106,8.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam status gizi untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes, yaitu:

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar penjasorkes.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya status gizi yang dapat mengembangkan status gizi siswa.

3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizinya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan status gizi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMM Press
- Arikunto, Suharsimi, 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat Bugar dan Berprestasi* Jakarta : Diktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta : Depkes RI
- Djaeni Sedioetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Ratna.
- Irianto, Djoko, Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi OFFSET.
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Riduwan. 2002. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Gramedia.
- Santoso, Soegeng. 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Sjahmien Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papar Sinar Sinanti.
- Sunita. 2005. *Gizi Masyarakat*. Jakarta : Gramedia.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Syafrizal, 2009. *Gizi Olahraga*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- UNP. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Universitas Negeri Padang. Padang : UNP.
- Wedy. 1991. *Pengaruh Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang FPTK IKIP Padang.
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bratara Karya Aksara.
- . 2005. *Baku Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/TU) 24 Bulan-239 Bulan (20 Tahun)*. Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia