

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT STATUS GIZI PADA SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 03 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**FEBRI YUNAS PUTRA
NIM. 53465**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

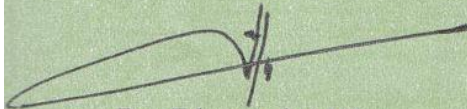
Tinjauan Tentang Tingkat Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Febri Yunas Putra
NIM : 53465
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

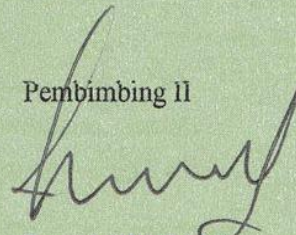
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

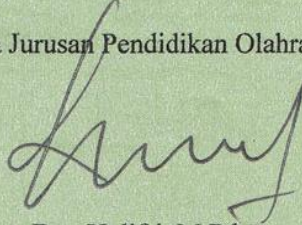
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

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 Tentang Tingkat Status Gizi Pada Siswa
Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten
Padang Pariaman.

Nama : Febri Yunas Putra

NIM : 53465

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
4. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Kibadra

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Febri Yunas Putra, 53465 : Tinjauan Tentang Tingkat Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata tingkat status gizi siswa SD Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain status ekonomi orang tua dan kondisi lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat status gizi Siswa SD Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 75 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes status gizi yang dilakukan secara langsung dengan pengukuran anthropometri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis persentase ($P=f/n \times 100\%$).

Hasil penelitian berdasarkan analisis data maka tingkat status gizi siswa SD Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada dalam kategori cukup dengan persentase 65%. Perlu ditingkatkan dengan dukungan orang tua dan pengetahuan dari sekolah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Tentang Tingkat Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran,

pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dra. Pitnawati, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2010.

Akhir kata penulis mengahrapkan semoga skripsi ini dapat dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Status Gizi	6
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	7
3. Kegunaan Gizi.....	10
4. Penyebab Kekurangan Gizi.....	11
5. Kecukupan Gizi.....	12
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisa Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	25
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	26
C. Pembahasan.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	29
B. Saran.....	29

DAFTAR PUSTAKA.....	30
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan (Perorangan Perhari)	9
2. Populasi.....	19
3. Sampel.....	20
4. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB.....	21
5. Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) anak umur 6-17 tahun	22
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi siswa SD Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Hasil Data Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	31
2. Distribusi frekuensi status gizi siswa SD Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman	32
3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	33
4. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL Kabupaten Padang Pariaman	34
5. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman	35
6. Dokumentasi Penelitian	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan Negara Indonesia. Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:1) yang berbunyi sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi peserta didik, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global sehingga perlu dilakukan pembaruan. Dalam pencapaian pendidikan tersebut dapat dilakukan melalui

lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan non formal, baik pada lembaga pendidikan pemerintah maupun swasta.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga penting untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, kesehatan, sikap (pembentukan sosial), yang juga menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan bathin, diberikan kepada segala jenis sekolah. Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat dan gizi siswa.

Tingkat status gizi sangat berpengaruh terhadap kreatifitas seseorang.

Menurut Khumadi (1994:6) status gizi adalah:

Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang.

Gizi seimbang adalah akan memberikan gizi baik untuk tubuh kita, dan dapat dikonsumsi dari makanan seperti, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis serta kelelahan fisik dan mental. (Weldya, 1998:3)

Berdasarkan observasi yang ditemukan di lapangan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman masih memiliki tingkat status gizi yang rendah. Hal ini dapat dilihat masih banyak siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang tidak semangat mengikuti proses pembelajaran, tidak terlaksana dengan semestinya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, pengalaman tentang gizi, ketersediaan pangan, aktivitas, kebiasaan makanan dan tingkat pendapatan serta faktor status ekonomi orang tua mereka yang lemah (dibawah standar) yang pada umumnya bermata pencaharian sebagai petani, sehingga orang tua tidak mampu untuk memenuhi, mencukupi dan mewujudkan kebutuhan gizi yang optimal untuk anak-anaknya terutama kebutuhan gizi yang diperlukan dalam masa pertumbuhan mereka, sehingga hal ini berpengaruh cukup besar terhadap hasil belajar anak di sekolah.

Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi tingkat status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, maka kesempatan ini peneliti bermaksud meneliti dengan judul “Tinjauan Tentang Tingkat Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketersediaan pangan
2. Aktivitas
3. Kebiasaan makanan
4. Status ekonomi
5. Kondisi lingkungan
6. Pengalaman tentang gizi
7. Berat badan
8. Tinggi badan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan dana serta literatur yang tersedia maka, Pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi hanya yang berkenaan “Tingkat Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas, yaitu untuk mengetahui: Tingkat Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pendidikan jasmani (Penjas) sebagai informasi tentang status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
3. Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman status gizi
4. Mahasiswa sebagai bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Hasil penelitian berdasarkan analisis data maka tingkat status gizi siswa SD Negeri 03 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada dalam kategori cukup dengan persentase 65%. Perlu ditingkatkan dengan dukungan orang tua dan pengetahuan dari sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes, agar memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi,
2. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.
3. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna.
- Arief, Armin. 1995. *Ilmu Gizi Jilid II*. Padang: MRCFPTK, Institut Keguruan Pendidikan Padang.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994 : *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi* Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta: Program Psea Sar ana Universitas Negeri Jakarta
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Khumaidi. 1994. *Bahan Pangan dan lahan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Jakrta: Alfabeta
- Robert. 1978. *Pendidikan Jasmani dan Buletin Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suniar. 2002. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdikbud
- Abdullah, Arma, dkk. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- UNP, 2009. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi/TA*, Padang. UNP
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.