

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 36
KOTO PANJANG KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ELVA YENTI
NIM. 1309621**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SDN 36 Koto Panjang
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Elva Yenti

NIM : 1309621

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

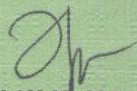
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

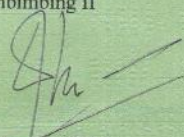
Disetujui :

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2-001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1-003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

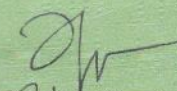
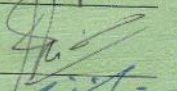
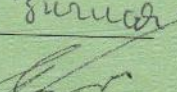
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Tinjauan Status Gizi Siswa SDN 36 Koto Panjang
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Nama : Elva Yenti
NIM : 1309621
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji :

Ketua	: Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1.	
Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2.	
Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3.	
Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4.	
Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	5.	

Bismillahirrahmanirrahim

“...Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya berharap”

(Q.S. Al-Insyira: 6-8)

Ya Allah... Ya Rahman...

Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih

Sekeping cinta dan harapan telah kudapatkan

Namun perjalanan masih panjang

Semoga rahmat ini menjadi awal untuk keberhasilan dimasa yang akan datang

Hanya engkaulah muara kesyukuran

Hanya engkaulah tumpahan keluh kesah

Dan hanya engkaulah yang membuat mimpi menjadi nyata

Dan hidup menjadi lebih berarti

Alhamdulillah ya Allah...

Keberhasilanku ini tidak terlepas dari restu dan do'a dari kedua orang tua ku yang telah tiada. Ibu, ayah maafkan anakmu yang tak bisa memberikan kebahagiaan di saat mu ada. Hanya do'a yang bisa ku panjatkan pada Tuhan yang Kuasa semoga dilapangkanlah ayah dan ibu ditempat peristirahatan terakhir.

Ku persembahkan sepenggal keberhasilan ini untuk suami tercita Erman yang telah menjadi embun penyejuk dahaga. Dan buat anak-anakku tercinta: Amelia,

Arismanto, Annisa Khoriiyyah, Abdullah Maulana, Hanifa Maulani. Dan tak terlupakan cucuku tercinta Muhammad Arkanul Habib. Terimakasih anak-anakku berkat semangat dan senyuman dari ananda semua sehingga mimpi ibu terwujud menjadi seorang sarjana.

Alhamdulillah... kebahagiaan ini sangat tak terbayangkan., serta teman-teman seperjuangan yang lain. Semoga segala canda tawa yang telah kita ciptakan slalu menjadi ingatan untuk kita kenang di masa yang akan datang. Semoga persahabatan kita menjadi hubungan silaturahmi yang diridhoi oleh-Nya

“...Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S. Alam Nasyrat:5-6)

Wassalam

Elva Yenti

ABSTRAK

Elva Yenti, 2017 : Tinjauan Status Gizi Siswa SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa rendahnya status gizi siswa SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. 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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini diadakan di SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Pada bulan Desember 2011 populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas I-VI yang ada di SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 222 orang. Sedangkan jumlah sampel yang diambil dari kelas V berjumlah 40 orang. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* pengambilan data sampel adalah tes kesehatan dan pengukuran gizi siswa. Dimana teknik analisis data menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat pencapaian gizi siswa putra dan putri SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Status gizi putra gizi baik 68 % (17 orang), gizi kurang 24 % (6 orang) dan gizi buruk 8 % (2 orang). Status gizi putri gizi baik 73,26 % (11 orang), gizi kurang 6,66% (1 orang), gizi buruk 19,98 % (3 orang).

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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjasokesrek 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. Syafrizar, 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. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal serta bimbingan, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan semangat yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Arsil, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Kibadra, 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.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. 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.
8. Buat suami dan anak-anak yang banyak memberi pengertian, perhatian, motivasi 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, Januari 2017

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Gizi	7
2. Pengertian Status Gizi	8
3. Jenis-jenis dan Fungsi Zat Gizi	11
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber Data	19
D. Defenisi Operasional	19
E. Instrumen Penelitian	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	22
1. Status Gizi Siswa Putra	22
2. Status Gizi Siswa Putri	23
B. Pembahasan	24

BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	27
B. Saran	27

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia	15
2. Distribusi Populasi Penelitian	18
3. Distribusi Sampel Penelitian	19
4. Penilaian Status Gizi Berasal Dari BB/TB	21
5. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putra.....	22
6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putri	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	15
2. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	23
3. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Status Gizi Siswa Putra Kelas V SDN 36 Koto Panjang
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
2. Data Mentah Status Gizi Siswa Putri Kelas V SDN 36 Koto Panjang
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
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

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.

Untuk menuju hidup yang sehat, kebutuhan gizi harus selalu dipenuhi oleh setiap manusia. Zat gizi berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya kerja, daya tahan tubuh dan bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan (Asmira Sutarto,1980:15).

Untuk anak SD yang meliputi kelompok masyarakat berumur 9 sampai dengan 13 tahun merupakan kelompok yang rawan karena pada usia ini, merupakan usia pertumbuhan, intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan.

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang masih dalam masa pertumbuhan perkembangan. Dalam hal ini, nafsu makan anak pada umumnya besar karena energinya banyak digunakan untuk tumbuh dan kegiatan fisik terutama bermain seperti lari, lompat, dan olahraga. Untuk memulihkan energi pada saat berada di sekolah agar belajar mengajar berjalan dengan baik, anak perlu beristirahat dan pemberian makanan tambahan. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan badan kurus, lemas, lemah, pucat, kurang lincah, cepat lelah, mudah terserang penyakit dan pertumbuhan badan lambat.

Salah satu faktor yang diperlukan atau yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan adalah tingkat kesegaran jasmani yang memiliki hubungan positif dengan kognitif.

Beberapa ahli berpendapat melalui aktivitas jasmani, ketrampilan perseptual semakin terlatih dan hal ini merangsang fungsi otak sehingga semakin cerdas dan memiliki prestasi belajar yang baik. Sedangkan salah satu pola hidup sehat itu adalah makanan yang bergizi. Pengaruh gizi seseorang sangat erat hubungannya dengan perkembangan mental dan kemampuan berfikir (Asmira Sutarto,1980).

Gizi pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sedangkan peranan kesegaran jasmani dalam olahraga adalah pembinaan mental maupun watak yang memegang penting (Pate,1998:249).

Adapun latihan pada anak sekolah dasar agar dapat menjaga kondisi fisik dan belajar dengan baik dibangku sekolah salah satunya adalah tingkat kesegaran jasmaninya. Latihan ini harus dapat dipilih dan disenangi, digemari dan bisa menimbulkan kepuasan diri. Bisa berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda dan lain-lain. Dampak latihan fisik terhadap tubuh adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, memperbaiki bentuk tubuh, menurunkan kadar gula, memperlancar pertukaran darah (Suharto, 1997: 105).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan hidup sehat, lingkungan tempat tinggal, orangtua, ekonomi, berat dan tinggi badan, kadar lemak dalam tubuh serta air dalam tubuh.

Berdasarkan observasi di lapangan, penulis melihat bahwa siswa-siswi SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang masih ada siswa yang mempunyai tingkat kesehatan masih rendah. Ini dapat dilihat dari

kehidupan sehari-hari siswa, lingkungan tempat tinggal, gizi, orang tua, ekonomi, berat dan tinggi badan, kadar lemak dalam tubuh dan air dalam tubuh.

Peran serta yang dilakukan pihak sekolah SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang 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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Gizi
2. Kebiasaan hidup sehat
3. Lingkungan tempat tinggal
4. Orang Tua
5. Ekonomi
6. Berat dan tinggi badan
7. Kadar lemak dalam tubuh

8. Air dalam tubuh.

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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang diamati dari :

1. Berat badan Siswa SDN 36 Koto Panjang.
2. Tinggi badan Siswa SDN 36 Koto Panjang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimanakah status gizi siswa putra SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?
2. Bagaimanakah status gizi siswa putri SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui status gizi siswa putra SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa putri SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

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 SDN 36 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang 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.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK dan Pustaka UNP.