

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 32
SUNGAI JARIANG KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh :

**ENGGA LIZARDI
NIM. 15086366**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SEKOLAH DASAR
NEGERI 32 SUNGAI JARIANG KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM

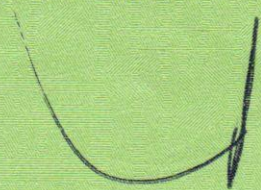
Nama : Engga Lizardi
NIM : 15086366
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

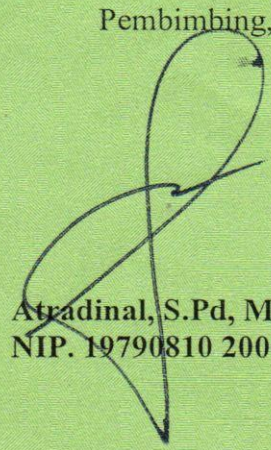
Disetujui Oleh :

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Pembimbing,


Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

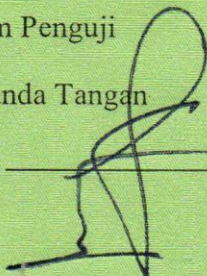
Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswa di Sekolah Dasar
Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung
Kabupaten Agam
Nama : Engga Lizardi
Nim : 15086366
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

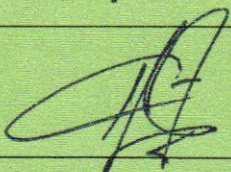
Padang, Mei 2019

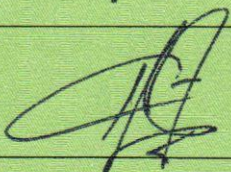
Tim Penguji

Tanda Tangan

- Nama
1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Engga Lizardi
NIM/ BP : 15086366/2015
Jurusan/ Prodi : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu pendidikan
Judul : Tinjauan Status Siswa-Siswi di Sekolah Dasar Negeri 32
Sungai Jariang Kacamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Mei 2019
Saya yang menyatakan,



Engga Lizardi

ABSTRAK

Engga Lizardi (2019) : Tinjauan Status Gizi Siswa-siswa di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini diduga siswa-siswi yang memiliki status gizi kurang. Kurangnya status gizi disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi dapat dilihat dari pola jajannya, ekonomi keluarga, jumlah keluarga, lingkungan, ketersediaan bahan pangan, terlihat dari postur tubuhnya yang kurus dan sebaliknya mempunyai berat badan yang berlebih (*obesitas*). Akhirnya berdampak pada status gizi siswa-siswi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 199 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *random sampling*. Dengan sampel sebanyak 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa yang kemudian didapatkan Indeks Masa Tubuh dengan menggunakan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$. Data yang diperoleh dengan perhitungan persentase (%).

Dari penelitian yang dilakukan tentang status gizi siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam dari 22 sampel dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu 3 orang siswa termasuk dalam kategori “Sangat Kurus” (13,6%), 8 orang siswa termasuk dalam kategori “Kurus” (36,4%), 5 orang siswa termasuk dalam kategori “Normal” (22,7%), 5 orang siswa termasuk dalam kategori “Gemuk” (22,7%), 1 orang siswa termasuk dalam kategori “Obesitas” (4,6%). Jadi dapat disimpulkan dari hasil pengukuran status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, dinilai “Kurus”.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr. wb

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Zarwan,M.Kes.Ketua Jurusan PendidikanOlahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah membantu serta memberikan bimbingan, nasehat dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr Zalfendi, M.Kes dan Drs. Ali Umar, M.Kes.tim penguji yang telah memberi banyak masukan, nasehat, saran dan koreksi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saranyang bersifat positif dari semua pihak, guna dijadikan masukan agar skripsi ini dapat menjadilebih baik lagi. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga skripsi ini diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-Nya serta berguna bagi Pembaca, *Aamiin yaa Rabbal'alamin*.

Wabilahi Taufik walhidayah Wasalamualaikum wr.wb.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
 BABI PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BABII TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi	6
1. Pengertian Gizi.....	6
2. Pengertian Status Gizi	7
3. Macam-macam Zat Gizi.....	9
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	15
5. Angka Kecukupan Gizi	16
6. Gizi Seimbang.....	18
7. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi.....	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
 BABIIIMETODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23

D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data.....	25
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	28
B. Pembahasan Hasil Penelitian	32
 BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
 DAFTAR PUSTAKA	 48
DAFTAR LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 2. Histogram Status Gizi Siswa Putri	29
Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa Putra	31
Gambar 4. Histogram Status Gizi Siswa Putra dan Putri	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	24
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	25
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas status gizi berdasarkan indeks	26
Tabel 4. Distribusi Frekuensi	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi	30
Tabel 6. Distribusi Frekuensi	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Standar Indeks Massa Tubuh menurut umur anak laki-laki.....	49
Lampiran 2. Standar Indeks Massa Tubuh menurut umur anak perempuan.....	54
Lampiran 3. Data Mentah Status Gizi Siswa Siswi Di Sd Negri 32 Sungai Jariang Lubuk Basung Kabupaten Agam	59
Lampiran 4. Data Yang Sudah Diolah Status Gizi Siswa-Siswi Di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kabupaten Lubuk Basung Kecamatan Agam.....	60
Lampiran 5. Dokumentasi.....	61

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya dibidang pendidikan. Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting dalam membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan serta sehat jasmani dan rohani.

Proses pendidikan yang baik sesuai dengan yang di laksanakan oleh pemerintah dengan mengikuti proses ataupun dengan jenjang pendidikan yang telah di tentukan. Meningkatkan mutu pendidikan indonesia yang baik haruslah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Hal ini sesuai dalam Undang-Undang RI N0.20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berfungsi sebagai berikut:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan agar berkembangnya potensi siswa-siswihal ini yang sangat dibutuhkan yaitu kesehatan. Kesehatan merupakan bagian yang sangat penting bagi siswa-siswi dalam menjalankan proses

pembelajaran di sekolah. Kesehatan yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan adalah kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Terjaganya kesehatan jasmani siswa-siswi maka dibutuhkan banyak faktor salah satunya memperhatikan status gizi siswa-siswi. Faktor yang mempengaruhi status gizi, diantaranya yaitu: pola makan, ekonomi keluarga, jumlah keluarga, lingkungan, ketersediaan bahan pangan, dan kondisi fisik siswa. Kecukupan gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi sangat mempengaruhi terhadap kesehatan dan produktivitas kerjamaanusia.

Siswa-siswi yang melaksanakan proses pembelajaran di sekolah haruslah menyiapkan dirinya terlebih dahulu agar dapat melaksanakan aktifitas pembelajaran di sekolah. Status gizi sangatlah diperhatikan dengan baik agar tercipta suatu proses pembelajaran yang baik. Siswa-siswi yang memiliki status gizi baik tentunya akan bisa belajar dengan fokus dalam setiap mata pelajaran di sekolah. Jika status gizi siswa itu rendah akan berpengaruh pada kegiatan sehari-hari baik dalam belajar ataupun pekerjaan lainnya.

Status gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa-siswi rendah menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi. Sementara itu dalam Peraturan Presiden Republic Indonesia Nomor 42 Tahun 2013 tentang gerakan nasional percepat perbaikan gizi menjelaskan bahwa:

“a) Bahwa meningkatkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa dan Negara Indonesia. b) Bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas dan produktif diperlukan status gizi yang optimal, dengan cara melakukan perbaikan gizi secara terus menerus. c) Bahwa pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi. d) Bahwa berdasarkan sebagaimana yang dimaksud pada huruf a, b, dan c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dengan peraturan presiden.

Oleh sebab itu untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, serta berolahraga yang cukup.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam peneliti menduga masih banyak siswa-siswi yang memiliki status gizi kurang. Kurangnya status gizi disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi dapat dilihat dari pola jajannya, ekonomi keluarga, jumlah keluarga, lingkungan, ketersediaan bahan pangan. Terlihat dari postur tubuhnya yang kurus dan sebaliknya mempunyai berat badan yang berlebih (*obesitas*). Akhirnya berdampak pada status gizi siswa-siswi tersebut. Diduga banyak siswa-siswi yang tidak sarapan pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah. Pada proses pembelajaran penjasorkes banyak siswa-siswi tidak bersemangat melakukan aktivitas dilapangan, malas belajar, mudah lelah, dan tidak berkonsentrasi.

Status gizi sangat menentukan berlangsungnya proses pembelajaran di sekolah. Maka penelitian ini sangatlah penting dilakukan terhadap siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten

Agam. Oleh sebab maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Status gizi siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Pola makan
3. Ekonomi keluarga
4. Jumlah keluarga
5. Lingkungan
6. Ketersediaan bahan pangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya dibatasi yaitu status gizi siswa-siswi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Bagaimana status gizi siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Jariang Kecamatan Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru penjas sebagai pedoman atau bahan pertimbangan dalam mengetahui status gizi untuk meningkatkan aktivitas belajar penjasorkes siswa-siswi.
3. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi dan memenuhi gizi seimbang.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).