

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 14 BANDA GADANG TIKU
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



OLEH:
TRIARKI AULIA RESTU RIFAI
NIM. 21086104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

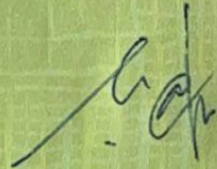
HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 14 Banda
Gadang Tiku Kabupaten Agam
Nama : Triarki Aulia Restu Rifai
NIM/TM : 21086104/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

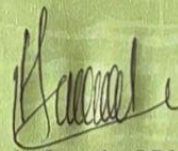
Padang, November 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001



Dr. Andre Igorsky, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0021108801

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

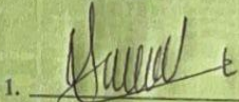
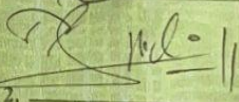
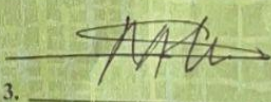
Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 14 Banda
Gadang Tiku Kabupaten Agam
Nama : Triarki Aulia Restu Rifai
NIM/TM : 21086104/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Indri Wulandari, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: "*Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025

Saya yang menyatakan



TRIARKI AULIA RESTU RIFAI
NIM. 21086104

ABSTRAK

**Triarki Aulia Restu
Rifai (2025)**

***Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 14 Banda
Gadang Tiku Kabupaten Agam***

Status gizi yang optimal merupakan penentu fundamental bagi pertumbuhan, perkembangan, dan kapasitas fisik anak usia sekolah, yang berdampak langsung pada kemampuan belajar dan partisipasi aktif dalam aktivitas jasmani. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk menyajikan profil komprehensif status gizi siswa kelas I hingga III di SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam, sebagai basis data untuk intervensi kesehatan berbasis sekolah.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi adalah seluruh siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam. Sampel dipilih secara *purposive* berjumlah 73 siswa. Data primer berupa tinggi dan berat badan diukur, dikonversi ke dalam tabel status gizi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori status gizi siswa

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa: (1) Sebanyak 1 orang siswa (1,37%) dengan kategori “Obesitas”, (2) Sebanyak 3 orang siswa (4,11%) dengan kategori “Gizi berlebih”, (3) Sebanyak 39 orang siswa (53,42%) dengan kategori “Gizi baik”, (4) Sebanyak 25 orang siswa (34,25%) dengan kategori “Gizi kurang”, (5) Sebanyak 5 orang siswa (6,85%) dengan kategori “Gizi buruk”. Persentase gizi kurang/buruk menghambat kinerja dan ketahanan fisik siswa, sedangkan obesitas meningkatkan risiko penyakit non-komunikabel di masa depan. Penelitian ini merekomendasikan intervensi gizi terintegrasi kurikulum PJOK.

Kata kunci : *status gizi*,

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Krismadinata, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Andre Igoresky, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Ibu Indri Wulandari, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

6. Kedua orang tua saya, ayahanda yang bernama (Irfaizal) dan Ibunda (Siti Rakam) yang selalu penulis sayangi yang telah mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, serta ketiga saudara saya dan seluruh keluarga yang memberikan dukungan untuk saya.
7. Keluarga besar SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sekolah ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Status Gizi	7
2. Zat Gizi Makro dan Mikro.....	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	12
4. Penilaian Status Gizi.....	14
5. Kebutuhan Gizi Siswa Sekolah Dasar (Usia 7-12 tahun).....	18
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	23
D. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Metodologi Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Berdasarkan Jenis Kelamin	33
2. Berdasarkan Kelas	36
B. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi secara keseluruhan.....	33
Gambar 2. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi anak laki-laki.....	34
Gambar 3. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi anak perempuan	35
Gambar 4. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas I ..	37
Gambar 5. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas II	38
Gambar 6. Histogram data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas III.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	27
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	28
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	30
Tabel 4. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi secara keseluruhan	32
Tabel 5. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi anak laki-laki	33
Tabel 6. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi anak perempuan.....	34
Tabel 7. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas I.....	36
Tabel 8. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas II.....	37
Tabel 9. Distribusi frekuensi data kategori dan ambang batas status gizi anak kelas III	38

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	51
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dinas	62
Lampiran 4. Surat Izin Sekolah.....	63
Lampiran 5. Surat Balasan Dinas	64
Lampiran 6. Surat Balasan Sekolah	65
Lampiran 7. Surat Validasi Alat	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional merupakan pilar fundamental dalam pembangunan suatu bangsa, berfungsi sebagai instrumen vital untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing global. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa:

“Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan 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”.

Keberlanjutan pembangunan nasional menuntut lebih dari sekadar dimensi spiritual, moral, dan intelektual. Secara fundamental, kapasitas fisik optimal generasi muda, khususnya siswa, menjadi prasyarat krusial. Status gizi yang baik merupakan fondasi biologis yang mutlak, sebab ia memengaruhi langsung kapasitas fisik dan kognitif. Kondisi gizi optimal adalah determinan keberhasilan akademik, vital untuk perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan konsentrasi.

Kesejahteraan gizi siswa mendasari pemenuhan hak kesehatan sesuai Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Regulasi ini menginterpretasikan status gizi baik sebagai indikator primer kondisi fisik siswa yang sehat. Jaminan gizi yang optimal menjadi esensial untuk meminimalisir risiko morbiditas, meningkatkan tingkat kehadiran, dan mengoptimalkan potensi akademik serta belajar siswa.

Status gizi merupakan kondisi fisiologis individu, hasil dari hubungan antara asupan nutrisi, kebutuhan tubuh, serta kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap, dan menggunakan nutrisi tersebut (Syampurma, 2018; Shifa dkk,

2021). Status gizi merupakan salah satu tolok ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan gizi yang diperlukan. Faktor yang berpengaruh terhadap proses pertumbuhan anak adalah status gizi yang menentukan keberhasilan dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia (Rajagukguk, 2024).

Optimalisasi status gizi peserta didik berkorelasi langsung dengan peningkatan kapasitas kognitif, daya tahan fisik, dan imunitas tubuh. Pada fase pertumbuhan pesat anak usia SD, asupan nutrisi adekuat merupakan prasyarat mutlak bagi fungsionalitas tubuh dan kognitif (Putri, 2021). Gizi yang baik mendukung sistem kekebalan, meminimalkan absensi, dan memfasilitasi partisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, malnutrisi, termasuk *stunting* dan obesitas, secara signifikan menghambat keberhasilan pembelajaran.

Status gizi yang optimal merupakan determinan krusial bagi kualitas sumber daya manusia (SDM) unggul (Maigoda & Rizal, 2024). Asupan gizi seimbang, termasuk mikronutrien, vital bagi perkembangan motorik anak. Defisiensi nutrisi (misalnya anemia) menurunkan energi, menghambat partisipasi fisik. Sebaliknya, obesitas membatasi mobilitas dan kelincahan, berpotensi meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, status gizi yang suboptimal—baik kurang maupun lebih—secara signifikan memengaruhi kapabilitas fisik dan motorik anak usia sekolah.

Asupan makanan adalah pilar utama penentu status gizi. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi secara langsung berdampak pada ketersediaan nutrisi esensial bagi tubuh. Konsumsi makanan yang tidak

seimbang, baik kurang maupun berlebihan, dapat memicu masalah gizi seperti kekurangan gizi (malnutrisi) atau kelebihan gizi (obesitas), yang keduanya memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan jangka Panjang (Thahir & Masnar, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memastikan pola makan yang bervariasi dan bergizi seimbang untuk mencapai status gizi optimal.

Status gizi ideal bagi siswa merupakan prasyarat penting yang dicapai melalui pemeliharaan indeks antropometri dalam kategori normal. Hal ini mencakup upaya preventif terhadap seluruh spektrum malnutrisi, baik defisiensi (*underweight*, *stunting*, *wasting*) maupun kelebihan nutrisi (*overweight* atau obesitas). Status gizi optimal terbukti berkorelasi positif dengan perkembangan holistik, memastikan maturitas sistem motorik, efektivitas fungsi imun, dan mendukung fungsi kognitif superior demi partisipasi aktif siswa dalam seluruh proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di SDN 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam, prevalensi konsumsi mi instan yang tinggi di kalangan siswa menjadi perhatian utama. Kebiasaan ini menunjukkan pergeseran pola makan yang berpotensi memengaruhi status gizi dan kesehatan holistik. Kandungan nutrisi mi instan yang tidak seimbang, seperti natrium dan lemak jenuh yang tinggi serta rendahnya mikronutrien, dapat meningkatkan risiko obesitas dan defisiensi gizi jika dikonsumsi secara rutin.

Setelah jam sekolah usai, siswa SDN 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam cenderung mengabaikan konsumsi makan siang dan segera terlibat dalam aktivitas non-akademik atau bermain. Fenomena ini diduga berpotensi

menyebabkan defisit energi dan nutrisi, yang krusial untuk pemulihan dan pertumbuhan optimal. Ketiadaan asupan gizi yang adekuat setelah jam sekolah dapat mengganggu konsentrasi dan performa kognitif siswa.

Orang tua siswa di SDN 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam, menunjukkan kurangnya literasi gizi, yang berimplikasi pada ketidakmampuan mereka dalam memenuhi asupan nutrisi esensial bagi anak-anak. Hal ini berkontribusi terhadap risiko malnutrisi yang dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif siswa, menegaskan perlunya intervensi edukasi gizi.

Selain itu, studi juga mengidentifikasi ketidaksesuaian antara tinggi dan berat badan dengan usia siswa. Ditemukan adanya kasus perawakan pendek pada siswa berusia 10 tahun (tinggi 125 cm) serta kasus gizi kurang atau kurus pada siswa dengan tinggi 143 cm dan berat 31 kg. Temuan ini menegaskan urgensi intervensi edukasi gizi yang komprehensif bagi siswa dan orang tua. Hal ini penting untuk mengatasi permasalahan gizi dan mendukung pertumbuhan yang optimal.

Mencermati pentingnya status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa SD, penelitian ini memfokuskan lokus pada SDN 14 Banda Gadang Tiku, Kabupaten Agam. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada observasi awal dan data demografi yang menunjukkan potensi adanya variasi status gizi di kalangan siswa, yang mungkin merefleksikan karakteristik sosio-ekonomi dan akses terhadap pangan di wilayah tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi pihak sekolah, pemerintah daerah, dan komunitas dalam merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran untuk

meningkatkan status gizi dan pada akhirnya mendukung optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan siswa di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, minimnya variasi nutrisi, serta frekuensi makan yang tidak teratur, menyebabkan defisiensi mikronutrien dan makronutrien esensial bagi tumbuh kembang.
2. Konsumsi berlebihan makanan olahan, minuman manis, dan makanan rendah serat menghambat penyerapan nutrisi penting dan berkontribusi terhadap ketidakseimbangan gizi serta obesitas
3. Keterbatasan ekonomi, lokasi geografis, dan ketidaktersediaan pangan bergizi di lingkungan sekolah serta rumah membatasi pilihan makanan siswa
4. Minimnya pengetahuan orang tua dan siswa mengenai pentingnya nutrisi yang tepat serta pemilihan jenis makanan yang seimbang memengaruhi kebiasaan makan yang sehat
5. Akses terbatas terhadap air bersih dan sanitasi yang kurang memadai meningkatkan risiko infeksi dan penyakit cacingan, yang mengganggu penyerapan nutrisi tubuh
6. Status gizi siswa tercermin dari kondisi fisik yang menunjukkan ketidakseimbangan, seperti tinggi dan berat badan yang tidak ideal

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, maka penelitian dibatasi pada:
“Tinjauan status gizi siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana: Tinjauan status gizi siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan judul dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan status gizi siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

2. Bagi sekolah

Manfaat hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.

3. Bagi Pendidik

Manfaat penelitian dapat memberikan penjelasan pada siswa betapa pentingnya setiap siswa memiliki status gizi normal agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan mengidentifikasi bahwa status gizi populasi siswa di SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam, secara signifikan terkonsentrasi pada dua klasifikasi. Hasil pengujian menunjukkan bahwa proporsi mayoritas siswa terdistribusi secara dominan ke dalam kategori "gizi baik" dan "gizi kurang". Temuan ini mencerminkan adanya variasi kondisi nutrisi di lingkungan sekolah tersebut. Prevalensi yang tinggi pada kategori "gizi baik" mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berhasil mencapai status nutrisi optimal, sementara persentase yang menonjol pada klasifikasi "gizi kurang" menegaskan adanya isu kekurangan asupan nutrisi esensial pada sebagian populasi pelajar. Data ini menjadi landasan empiris penting untuk pemetaan kondisi kesehatan dan gizi di wilayah tersebut.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adalah sebagai berikut:

1. Siswa SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam, didorong untuk meningkatkan kesadaran gizi dengan memilih asupan makanan seimbang dan teratur, serta memprioritaskan konsumsi bekal sehat. Tindakan ini krusial untuk mempertahankan status gizi optimal dan mendukung performa akademik yang maksimal
2. Orang tua perlu memperkuat peran pengawasan gizi di rumah melalui penyediaan menu makanan keluarga yang bervariasi, kaya nutrisi, dan sesuai

kebutuhan anak. Edukasi gizi berkala esensial guna mencegah malnutrisi, baik kurang maupun lebih

3. SD Negeri 14 Banda Gadang Tiku Kabupaten Agam harus mengimplementasikan program UKS yang fokus pada skrining status gizi periodik dan pengawasan ketat terhadap standar kebersihan dan nutrisi jajanan kantin. Lingkungan sekolah wajib mendukung praktik pola makan sehat.
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Agam disarankan mengintegrasikan modul pendidikan gizi komprehensif ke dalam kurikulum lokal. Penetapan dan penegakan standar ketat untuk kantin sehat di seluruh sekolah dasar penting guna menjamin ketersediaan pangan bergizi.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Agam perlu merancang intervensi gizi terfokus, terutama bagi kelompok "gizi kurang," melalui pemberian makanan tambahan berbasis bukti. Kolaborasi dengan puskesmas dan sekolah dalam kampanye edukasi gizi masif sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Afdal, A., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Igoresky, A. (2023). Tinjauan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(7), 97-102.
- Afiatna, P., & Mulyasari, I. (2022). Perkembangan Motorik Kasar dengan Tingkat Keparahan Stunting (Studi pada Anak Sekolah Dasar). *Amerta Nutrition*, 6.
- Andayani, R. P., & Afnuhazi, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 41-48.
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Ayu, H., Hidayah, N., Widayanti, A., & Masykuroh, K. (2025). Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga Desa Jagan: Introducing the Importance of Balanced Nutritional Food for the Growth of 5-6 Years Old Children at KB Kenanga Jagan Village. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 126-137.
- Basir, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa SMPN 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(1), 74-77.
- Bastian, A., Suharni, S., & Efasari, S. M. (2023). Peranan Orangtua dalam Pemenuhan Gizi dan Nutrisi sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Paud Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 1-8.
- Batubara, M. S., Siregar, Y., Rusmarilin, H., Soviani, S., & Febriani, H. (2017). Hubungan Kadar Tartrazin dan Seng (Zn) dalam Darah pada Anak Penderita Defisit Perhatian dan Gangguan Hiperaktivitas (Adhd). *BIOLINK (Jurnal Biologi Lingkungan Industri Kesehatan)*, 4(1), 1-10.
- Eldawaty, E., Darni, D., & Igoresky, A. (2025). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 10 Sungai Patai Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 8(4), 788-795.
- Ellawati, E., Wahyuni, Y., & Sapang, M. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Propinsi Banten. *Nutrire Diaita*, 13(01), 7-14.
- Fasihah, N. H., Indriyani, A., Sucipto, H., & Riono, S. B. (2024). Pengaruh Komunikasi dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *JECMER: Journal of Economic, Management and Enterpreneurship Research*, 2(3), 12-20.

- Hambali, H. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stunting pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Harahap, D. M., Edwarsyah, E., Zarwan, Z., & Syampurma, H. (2022). Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Tajung Raya Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 5(9), 8-14.
- Heni Febian Lomabi, P. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi ibu dan pola makan dengan status gizi pada balita di posyandu Kamboja 1 puskesmas Oemasi kecamatan Nekamese* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang menyebabkan status gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas Sail Pekanbaru tahun 2016. *Midwifery journal: jurnal kebidanan um. Mataram*, 3(2), 95-98.
- Isang, M. R., Dinatha, N. M., Maku, K. R. M., Bay, M. S. T., & Wea, M. S. (2024). Pentingnya Gizi Mikro Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 145-152.
- Islam, H. I., Mulyadien, M. K., & Enri, U. (2022). Penerapan Algoritma C4. 5 dalam Klasifikasi Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 116-125.
- Khotimah, K. (2024). Dampak Konsumsi Zat Gizi Mikro Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1505-1510.
- Komaini, A. (2017, March). Fundamental motor skills of kindergarten students (a survey study of the influence of financial condition, playing activity, and nutritional status). In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012156). IOP Publishing.
- Lasri, R. R., Sin, T. H., Welis, W., Handayani, S. G., Raibowo, S., Wulandari, I., & Ockta, Y. (2024). Nutritional Status and Gross Motor Skills: Study of children in coastal areas. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(SpecialIssue), 546-551.
- Laurensi, W., Damrah, D., Eldawaty, E., & Sepriani, R. (2024). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2721-2730.
- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 1360-1366.

- Maigoda, T. C., & Rizal, A. (2024). *Buku Ajar Penatalaksanaan Gizi Masyarakat*. Penerbit NEM.
- Masruroh, A. (2016). Pengaruh Status Gizi, Konsumsi Pangan dan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(3).
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- Ningsih, A. A., & Widyasih, H. (2019). *Perbedaan Asupan Energi Dan Protein Pada Balita Stunting Dan Tidak Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sentolo I Kulon Progo* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141-147.
- Nurkhasyanah, A. (2025). Analisis Kondisi Ekonomi Orang Tua Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Anak Dalam Perkembangan Anak. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 5(1), 116-131.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak
- Putri Rahmi, H. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152-155.
- Putri, B. A., & Kushargina, R. (2021). Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Minuman Sumber Antioksidan Secara Online untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(2), 114-120.
- Rajagukguk, D. L. (2024). Gambaran Nutrisi Lansia Di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesos)*, 6(1), 59-64.
- Ridho, M., Edwarsyah, E., Eldawaty, E., & Syampurma, H. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 8(1), 46-54.
- Rifaldi, A., & Sepriani, R. (2025). Tinjauan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal JPDO*, 8(8), 2558-2567.
- Roslina, L., Widowati, R., & Kurniati, D. (2020). Hubungan Pola Asuh, Penyakit Penyerta, Dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 12-24

- Bulan Di Posyandu Teratai Wilayah Kerja Puskesmas Ciasem Kabupaten Subang Tahun 2020. *Syntax*, 2(8), 415-428.
- Sansena, M. A. (2022). Penerapan proses belajar matematika sesuai dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget. *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Kependidikan*, 6(4), 39-46.
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak*, 1(2), 7-16.
- Saputra, M., Resmana, R., Febrian, M., Putra, Y. A., & Rozi, M. F. (2023). Understanding The Link Between Nutritional Status and Physical Fitness Level Among Students: Building Foundation for Health. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 850-861.
- Sari, D. P., Sasmito, L. F., Mukharomah, M. A., & Alfian, F. N. (2025). Analisis Perkembangan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *EDUCREATIVA: Jurnal Seputar Isu dan Inovasi Pendidikan*, 1(02).
- Shidik, M. Q., Mashuri, H., & Dartini, N. P. D. S. (2025). Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Energi Peserta Didik Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Cerdas Sifat Pendidikan*, 14(1), 26-39.
- Shifa, R. N., Frety, E. E., Ningrum, A. G., & Anshori, I. (2021). Nutrition Programing of Children at 6-24 Months with Exclusive Breastfeeding: A Literature Review. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(1), 52-64.
- Solihah, R., & MM, C. (2024). *Nutrisi dalam Kebijakan Kesehatan Masyarakat: Mendorong Perubahan untuk Masyarakat yang Lebih Sehat*. Takaza Innovatix Labs.
- Soraya, S. (2014). Hubungan Usia, Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Zat Besi, Vitamin C) dengan Status Kebugaran Karyawan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Limau Jakarta Tahun 2014. *Skripsi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka*, 1-115.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43-56.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.

- Syampurma, H. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi SMPN 10 Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 71-79.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan asupan makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- Triwinarto, A., Utami, N., & Hermina, H. (2016). Gambaran median tinggi badan dan berat badan menurut kelompok umur pada penduduk Indonesia yang sehat berdasarkan hasil riskesdas 2013. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 137-144.
- Ula, M., Ulva, A. F., & Mauliza, M. (2021). Implementasi machine learning dengan model case based reasoning dalam mendagnosa gizi buruk pada anak. *Jurnal Informatika Kaputama (JIK)*, 5(2), 333-339.
- Utami, N. W., & Rahmawati, D. (2020). Frekuensi Makan, Asupan Energi Dan Protein Terhadap Status Gizi Pada Balita Di Puskesmas Minggir Sleman. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(2), 56-61.
- Utami, C. R., Auli, L. A. A., & Maghfiroh, K. (2025). Peran Sinergi Produk Susu–Durian Lokal dan Psikoedukasi Keluarga untuk Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Desa Tempuran. *Abdimas Galuh*, 7(2), 1737-1747.
- Verdiasyah, F., Wulandari, I., Bakhtiar, S., & Syampurma, H. (2024). Tinjauan Status Gizi Siswa dan Siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 7(1), 101-109.
- Winata, D. C., Riandra, M. N. R., & Ridho, M. R. (2025). 2025-2026 Asupan Gizi yang Baik untuk Atlet Pencak Silat Remaja: Studi Edukasi Nutrisi pada Atlet Remaja di Klub Pencak Silat Tahun 2025. *KITA Papua Selatan: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 133-139.
- Yeni Febrianti, P. (2020). *Gambaran Status Ekonomi Keluarga terhadap Status Gizi Balita (BB/U) di Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).
- Yovita Penu, P. (2024). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Pertumbuhan Baduta Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).