TINJAUAN STATUS GIZI DAN EKONOMI SISWA BARU SMA NEGERI 3 KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Strata Satu (S1)

OLEH :

MULLIA FITRIANI
18087193/2018

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Tinjauan Status Gizi dan Ekonomi Siswa Baru SMA Negeri 3 Kota Padang

Nama	: Mullia Fitriani
BP/NIM	: 2018/18087193
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen	: Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Mengetahui: Kepala Departemen	Disetujui oleh Pembimbing
Dr. Donie S.Pd, M.Pd **NIP. 197207171998031004**	**Drs. Hermanzoni, M.Pd** **NIP. 196104141986031007**

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Mullia Fitriani
BP/NIM : 2018/18087193

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul :

Tinjauan Status Gizi dan Ekonomi Siswa Baru SMA Negeri 3 Kota Padang

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	2.
3. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Tinjauan Status Gizi Dan Ekonomi Siswa SMA Negeri 3 Kota Padang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkam sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 17 Juli 2022

Mulha Fitriani
NIM. 18087193

ABSTRAK

Mullia Fitriani (2022) : Tinjauan Status Gizi Dan Ekonomi Siswa Baru SMA Negeri 3 Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan asupan zat gizi bersumber dari makanan yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Status gizi yang baik tentunya perlu didukung dengan status ekonomi yang baik pula. Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat status gizi dan ekonomi siswa baru SMA Negeri 3 Kota Padang.

Metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang memaparkan serta menggambarkan hasil analisis tingkat status gizi dan status ekonomi siswa baru SMA Negeri 3 Padang. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Padang. Sasaran penelitian ialah siswa baru di SMA Negeri 3 Kota Padang. Teknik sampling yang digunakan ialah *purposive sampling*. Intrumen penelitian dalam menganalisis status gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan analisis tingkat status ekonomi menggunakan penyebaran angket pada siswa. Kemudian teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui persentase.

Berdasarkan temuan peneliti, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut: **(**1) Status gizi siswa baru SMA Negeri 3 Kota Padang dengan kategori sangat kurus sebanyak 14, siswa memiliki kategori status gizi normal sebanyak 14, dan siswa memiliki kategori status gizi obesitas sebanyak 7. (2) Tingkat status ekonomi siswa SMA Negeri 3 Kota Padang terdapat pada tingkat rendah sebanyak 11 orang sampel, sebanyak 22 orang sampel memiliki kategori status ekonomi sedang, dan sebanyak 2 orang sampel memiliki kategori status ekonomi tinggi.

Kata Kunci : *Tinjauan Status Gizi, Status Ekonomi, Siswa Baru*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Karunia-Nyalah saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Tinjauan Status Gizi Dan Ekonomi Siswa SMA Negeri 3 Kota Padang". Skripsi ini membahas mengenai status gizi dan ekonomi pada siswa. Adapun maksud dan tujuan penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selama proses penyusunan Skripsi ini banyak sekali hambatan yang saya alami, akan tetapi adanya bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak membuat Skripsi dapat dikerjakan dengan baik.

Dengan itu, penghargaan dan terima kasih saya ucapkan kepada bapak Drs. Hermanzoni M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan sekaligus Pembimbing Akademik, dengan memberikan nasehat, arahan, dan saran serta bimbingannya kepada saya selama Skripsi ini sampai dengan selesai. Dan juga saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua tercinta yaitu kepada Ayahanda dan Ibunda yang telah mendukung, memberikan support setiap harinya kepada saya, dan bekerja keras dengan selalu mendoakan saya agar dapat menyelesaikan studi di Jurusan Kepelatihan Olahraga ini.
2. Keluarga tersayang Abang dan Kakak yang selalu memberikan dukungan baik berupa materi ataupun motivasi kepada saya untuk mempermudah dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta jajarannya.
4. Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibuk Dosen yang telah memberikan banyak sekali ilmu untuk saya selama mengikuti proses perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.

6. Kakak/Abang senior yang telah banyak berkontribusi serta memberikan masukan dan arahan dalam proses penulisan skripsi ini berlangsung.
7. Kepada Mutia Salsabila DW teman seperjuangan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun angkatan 2018 yang selalu mengingatkan dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada uni Mayang, Meta, Vadira, Angel teman kos yang selalu mensupport dalam keadaan apapun dalam proses penulisan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun angkatan 2018.
10. Dan kepada semua pihak yang ikut membantu dan memberikan informasi kepada saya.
11. Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting, for just being me at all times.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu, saya sangat mengaharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar semoga kedepannya agar menjadi bahan perbaikan bagi saya dan juga orang lain untuk dapat skripsi ini menjadi lebih baik.

Padang, 17 Juli 2022

Mullia Fitriani

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN i

SURAT PERNYATAAN ii

ABSTRAK..... iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan Masalah 7

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori 10

B. Penelitian Yang Relevan 30

C. Kerangka Konseptual 31

D. Pertanyaan Penelitian 32

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 34

B. Defenisi Operasional 34

C. Tempat dan Waktu Penelitian 35

D. Populasi dan Sampel 35

E. Jenis Data Penelitian 38

F. Teknik Pengumpulan Data 38

G. Teknik Analisis Data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi dan Hasil Penelitian 44

B. Pembahasan..... 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 53

B. Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian 36

Tabel 2. Sampel Penelitian 37

Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi 40

Tabel 4. Kisi-kisi Angket Penelitian 41

Tabel 5. Kategori Status Ekonomi Orang Tua 42

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Laki-laki 45

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Perempuan 46

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Ekonomi 47

Tabel 9. Status Gizi SMA Negeri 3 Kota Padang Berdasarkan Status Ekonomi..
.....49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....33

Gambar 2. Histogram Batang Status Gizi Laki-laki.....45

Gambar 3. Histogram Batang Status Gizi Perempuan.....47

Gambar 4. Histogram Batang Status Ekonomi.....48

Gambar 5. Histogram Status Gizi SMA Negeri 3 Kota Padang Berdasarkan Status Ekonomi.....50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penilaian Status Ekonomi Orang Tua Sebelum Di Validasi 59

Lampiran 2. Angket Penilaian Status Ekonomi Orang Tua Setelah Di Validasi 65

Lampiran 3. Hasil Penelitian Status Ekonomi.....69

Lampiran 4. Hasil Penelitian Status Gizi 71

Lampiran 5. Alat Penelitian.....73

Lampiran 6. Dokumentasi Observasi.....74

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian Pengisisan Angket.....75

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian Pengukuran TB Dan BB.....76

Lampiran 9. Surat Pengantar Validator Angket Penelitian.....78

Lampiran 10. Surat Keterangan Validasi Angket Penelitian 80

Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Alat Penelitian.....82

Lampiran 12. Surat Pengantar Izin Penelitian Universitas 83

Lampiran 13. Surat Pengantar Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....84

Lampiran 14. Surat Pengantar Izin Penelitian Sekolah 85

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan anak remaja merupakan sasaran utama yang harus ditingkatkan oleh pemerintah untuk dapat meningkatkan angka status gizi pada remaja. Pertumbuhan pada saat remaja merupakan masa yang sangat rentan akan terjadi masalah gizi atau malnutrisi. Pertumbuhan pada remaja sangat perlu diperhatikan agar terciptanya generasi yang sehat secara jasmani maupun rohani. Menurut Widawati (2018: 154) "Permasalahan masalah gizi masih menjadi masalah utama di Indonesia, tidak hanya status gizi gemuk dan obesitas, namun banyak pula masyarakat Indonesia yang masih memiliki status gizi kurus bahkan sangat kurus". Menurut Hills dan Amstrong (2007: 4) "Selama masa kanak-kanak dan remaja, nutrisi dan aktivitas fisik mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan berbagai jaringan tubuh, termasuk lemak tubuh, kerangka, jaringan otot dan tulang". Masalah gizi merupakan pokok poin penting yang harus dipantau bagaimana perkembangan dalam pengembangan status gizi bagi remaja. Status gizi pada remaja merupakan peranan yang sangat penting agar dapat menjalani aktivitas dengan baik pada proses pembelajaran di sekolah maupun melakukan aktivitas lainnya di luar jam sekolah. Dalam melaksanakan tujuan tersebut diperlukannya usaha pemerintah sebagai bentuk perhatian terhadap status gizi pada remaja yaitu dengan

melaksanakan peningkatan kesehatan khususnya di bidang gizi pada remaja.

Gizi merupakan hal yang paling penting untuk diketahui oleh remaja. Menurut Yusuf dkk. (2008) “Pengetahuan gizi sendiri sangat perlu dimiliki oleh setiap orang atau masyarakat karena kesalahan dalam memilih makanan akan berdampak buruk pada kesehatan”. Masa remaja merupakan proses pertumbuhan yang sangat cepat dibandingkan usia 20 tahun keatas. Menurut Retno dan Noviyanti (2017: 422) “Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pada fisik secara fisiologis dan psikososial”. Pengetahuan yang bersifat umum tentang zat gizi baik harus diketahui oleh para remaja zat-zat apa saja yang dibutuhkan tubuh untuk mendapatkan status gizi yang baik. Sehingga dengan begitu, pentingnya kesadaran untuk mencari tahu seberapa penting kita harus mengkonsumsi zat gizi yang baik bagi tubuh untuk menghindari status gizi buruk pada usia remaja.

Melihat dari banyaknya tujuan pendidikan nasional yang salah satunya yaitu menciptakan kualitas generasi penerus bangsa yang sehat jasmani maupun rohani. Dalam Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

> Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta permartabat bangsa 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 dan bertanggung jawab.

Untuk itu pendidikan yang baik harus diciptakan dengan melihat kondisi para siswa. Secara sederhana siswa yang memiliki kondisi tubuh yang sehat terlihat dari bagaimana aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran PJOK. Aktivitas fisik disekolah juga ikut berperan penting dalam pertumbuhan yang dialami siswa yang akan mempengaruhi tingkat status gizi pada siswa. Status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat menunjang hasil belajar siswa dengan keberhasilan aktivitas belajar yang didukung oleh status gizi yang baik dan juga tingkat kebugaran jasmani yang cukup.

Gizi merupakan hal yang penting bagi setiap individu agar dapat menjalani aktivitas secara baik tanpa adanya merasakan sakit. Kecukupan kebutuhan zat gizi dalam menjalankan proses metabolisme di dalam tubuh harus berlangsung dengan baik, untuk menjalankan metabolisme tersebut tubuh juga harus mendapatkan zat-zat gizi penunjang proses metabolisme tubuh, hal tersebut dapat digambarkan pada tubuh yang sehat dengan melihat bagaimana gaya hidup serta pola makan yang dijalani. Dimasa pandemi Covid-19 ini menyebabkan gaya hidup dan pola makan mengalami banyak perubahan. Dimana sebelumnya gaya hidup dalam melakukan aktivitas fisik dengan mudahnya dilakukan diluar ruang, dan sekarang banyak menjadi banyak batasannya karena pandemi ini.

Disamping itu, pola makan yang tidak baik juga akan membuat menurunnya tingkat status gizi. Hal tersebut menandakan dimana kebiasaan makan dalam mengkonsumsi bahan atau jenis makanan setiap hari harus memenuhi standar kebutuhan zat gizi yang baik. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut (Widawati, 2018: 154).

Pengetahuan mengenai gizi harus dipelajari dengan baik agar tidak salah dalam mengkonsumsi zat gizi. Pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang baik Laenggeng, dkk (2015: 52). Minim sekali edukasi pembahasan mengenai gizi di dalam lingkup siswa di sekolah sehingga mengakibatkan kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga asupan makanan yang masuk kedalam tubuh. Sering sekali siswa mengabaikan dan melupakan dengan menganggap semua yang dimakan itu baik dan tidak mengenali akibat apa saja yang akan muncul ketika salah dalam mengkonsumsi zat gizi yang tidak baik. Ketika kita telah salah dalam mengkonsumsi suatu zat gizi banyak penyakit yang ditimbulkan oleh hal tersebut misalnya penyakit umum yang sering terjadi pada anak usia remaja yaitu anemia, obesitas, stunting, kekurangan vitamin, dll. Untuk itu, makanan dengan gizi yang baik dapat kita temui dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air. Akibatnya denan kebiasaaan yang baik dalam memilih makanan yang dikonsumsi

akan berdampak besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Faktor lingkungan tempat tinggal merupakan faktor yang cukup penting dalam proses pertumbuhan bagi siswa. Lingkungan tempat tinggal yang kurang baik akan membuat terhambatnya proses pertumbuhan siswa. Terhambatnya pertumbuhan akan mengakibatkan rendahnya angka status gizi. Lingkungan tempat tinggal yang sehat akan membat pertumbuhan siswa menjadi lebih baik. Umumnya banyak remaja yang berada di lingkungan tempat tinggal yang kurang layak akan mengalami masalah gizi. Sehingga kesadaran dalam memilih tempat tinggal yang layak diharapkan menjadi perhatian yang dapat membuat angka resiko status gizi buruk menjadi rendah.

Disamping faktor lingkungan yang menjadi salah satu faktor penghambat pertumbuhan pada siswa. Ada juga faktor ekonomi yang juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan pada siswa. Peningkatan angka status gizi tidak terlepas dari ekonomi keluarga yang cukup agar dapat memenuhi kebutuhan belanja bahan makanan harian. Serta dengan makanan yang sehat agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Pemenuhi kebutuhan zat gizi tidak terfokus hanya dari apa yang kita konsumsi sehari-hari saja. Akan tetapi ada faktor lain yang juga dapat mempengaruhinnya yaitu faktor genetik. Faktor genetik merupakan faktor yang berasal dari bawaan sejak lahir yang diturunkan orang tua. Misalnya

pemenuhan nutrisi gizi oleh seorang siswa telah tercukupi akan tetapi pertumbuhan siswa tersebut tidak memenuhi karakteristik atau mencapai standar dari indikator angka status gizi yang baik, kemungkinan yang bisa terjadi bisa kita melihat dari genetik yang diturunkan orang tua kepada siswa tersebut. Oleh karena itu faktor genetik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan siswa dengan gen yang ditunkan orang tua kepada anaknya.

Berdasarkan observasi dan pengamatan langsung di lapangan terhadap siswa, kenyataan yang terlihat pada saat peneliti melakukan Program Pengalaman Lapangan Kependidikan (PPLK) di SMA Negeri 3 Padang. Peneliti melihat banyaknya siswa maupun siswi yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia yang semestinya, ada diantaranya memiliki berat badan yang berlebih dari usia sewajarnya dan ada juga yang memiliki berat badan yang sangat kurang sekali atau tergolong sangat kurus. Untuk itu, petumbuhan dan perkembangan pada siswa dan siswi ini tergolong rendah sehingga mengakibatkan adanya kesenjangan pada pertumbuhan dan perkembangan yang dialami siswa serta pertumbuhan yang tidak sesuai dengan porsi usianya yang masih remaja.

Dengan demikian, berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang status gizi pada siswa dan siswi dengan

tinjuan status gizi siswa di SMA Negeri 3 Padang demi meningkatnya angka status gizi pada siswa sesusai dengan usianya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang memaparkan kondisi masalah yang dilihat oleh peneliti, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Status gizi siswa yang mempengaruhi pertumbuhan siswa.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang mempengaruhi pertumbuhan siswa.
3. Gaya hidup dan pola makan di masa pandemi Covid-19 yang dapat mempengaruhi pertumbuhan siswa.
4. Pemahaman tentang pengetahun status gizi yang mempengaruhi pertumbuhan siswa.
5. Lingkungan tempat tinggal yang mempengaruhi pertumbuhan siswa.
6. Faktor ekonomi yang mempengaruhi pertumbuhan siswa.
7. Faktor genetik dari orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Dengan adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan pada siswa serta mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan juga keterbatasan ilmu dari peneliti, maka peneliti membatasi permasalahan pada satu variabel yaitu : Status Gizi dan Ekonomi Siswa SMA Negeri 3 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut : bagaimana tingkat status gizi dan ekonomi pada siswa di SMA Negeri 3 kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di atas, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi dan ekonomi siswa SMA Negeri 3 Kota Padang, dengan melihat kondisi yang terjadi setelah peneliti melakukan observasi dilapangan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak antara lain yaitu :

1. Peneliti sendiri untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi sekolah sebagai bahan acuan dan bahan evaluasi pertimbangan untuk meningkatkan pertumbuhan pada status gizi siswa melalui program peningkatan gizi di sekolah.
3. Orang tua/wali murid yang dapat menunjang asupan gizi bagi anak agar mendapatkan kecukupan nutrisi gizi yang lebih baik.
4. Siswa sebagai gambaran keadaan tentang status gizi serta bahan pengetahuan tentang pentingnya memiliki status gizi yang baik.

5. Sebagai bahan bacaan serta literatur (sumber) mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai bahan refrensi dan pedoman bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih lanjut.