

**TINGKAT PERNGETAHUAN TENTANG GIZI SISWA KELAS IV
SD NEGERI SE DAERAH BINAAN I WILAYAH SELATAN
KECAMATAN DUKUN KABUPATEN MAGELANG
TAHUN AJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



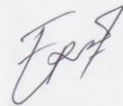
Oleh:
Pupus Endri Yuniarko
NIM. 10604221023

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang”, yang disusun oleh Pupus Endri Yuniarko, NIM. 10604221023 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015
Pembimbing



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang”, yang disusun oleh Pupus Endri Yuniarko, NIM. 10604221023, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang Menyatakan,

Pupus Endri Yuniarko
NIM. 10604221023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang”, yang disusun oleh Pupus Endri Yuniarko, NIM. 10604221023 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 24 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Ketua Penguji		20-8-15
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Sekretaris Penguji		19-8-2015
Yudik Prasetyo, M.Kes	Penguji Utama		6-7-2015
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Penguji Pendamping		9-7-2015

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Belajarlah dari sebuah pengalaman, karena pengalaman adalah guru terbaik, untuk mencapai kesuksesan dibutuhkan pengorbanan (**Pupus**).
2. Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur (**Q.S. An Nahl 78**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Anton Damar Yunito dan Ibu Wasitah yang selalu memberikan yang terbaik, menyayangi setulus hati dan mendoakanku setiap waktu.
2. Adikku Christian Wahyu Wardana yang selalu membantu, dan menyemangati dalam pembuatan skripsi ini.

**TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SISWA KELAS IV
SD NEGERI SE DAERAH BINAAN I WILAYAH SELATAN
KECAMATAN DUKUN KABUPATEN MAGELANG
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh:
Pupus Endri Yuniarko
NIM. 10604221023

ABSTRAK

Perlu dilakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes *multiple choice*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 127 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang berada pada kategori “rendah” sebesar 20,47% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 63,78% (81 siswa), kategori “tinggi” sebesar 15,75% (20 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,35, pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang gizi masuk dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci: *pengetahuan, gizi, siswa SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna,

Yogyakarta, Juli 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Gizi.....	14
3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	27
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Uji Coba Instrumen	37
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	41
2. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Pembahasan.....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
D. Saran-saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang	34
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	36
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	38
Tabel 4. Norma Penilaian Pengetahuan tentang Gizi.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun tentang Gizi..	42
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Pengertian Gizi.....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Makanan Bergizi..	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Makanan Bergizi Seimbang..	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor yang Mempengaruhi Gizi.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	12
Gambar 2. Bahan Makanan Mengandung Karbohidrat	18
Gambar 3. Bahan Makanan Mengandung Lemak.....	19
Gambar 4. Bahan Makanan Mengandung Protein	20
Gambar 5. Bahan Makanan Mengandung Vitamin.....	21
Gambar 6. Bahan Makanan Mengandung Mineral	23
Gambar 7. Diagram Batang Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun tentang Gizi.....	42
Gambar 8. Diagram Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Pengertian Gizi	44
Gambar 9. Diagram Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Makanan Bergizi.....	45
Gambar 10. Diagram Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor Makanan Bergizi Seimbang.....	47
Gambar 11. Diagram Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang Gizi Faktor yang Mempengaruhi Gizi	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	59
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Ketunggeng.....	61
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyubiru	62
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyubiru 2	63
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyudono 2.....	64
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba	65
Lampiran 8. Data Uji Coba	70
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas	71
Lampiran 10. Tabel r.....	72
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	73
Lampiran 12. Data Penelitian.....	77
Lampiran 13. Deskriptif Statistik.....	81
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	84

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebutuhan pangan manusia berasal dari tumbuh-tumbuhan dan ternak serta ikan yang sangat tergantung pada berbagai sumber daya, yaitu sinar matahari, tanah, air, dan udara. Hasil tersebut berguna untuk melengkapi ketersediaan pangan. Secara umum ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh kita/triguna makanan yakni sumber tenaga: karbohidrat, lemak, dan protein, sumber zat pembangun, air, sumber zat pengatur/vitamin dan mineral (Djoko Pekik Irianto, 2006: 6).

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai faktor yang terkait (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, 2002: 1). SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Secara geografis merupakan desa yang terletak di lereng Merapi. Penduduk wilayah desa Banyubiru mayoritas bermata pencaharian sebagai buruh tani maupun pedagang di pasar. Mereka bekerja setiap hari dalam waktu kurang lebih 12 jam. Karena kesibukan yang dialami oleh orang tua tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidup, maka timbul kebiasaan yaitu orang tua kurang memperhatikan asupan gizi anaknya, misalnya anak-anaknya tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk

membeli makanan di sekolah, membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual di warung, sementara keseimbangan gizi dan kebersihannya kurang diperhatikan.

Pentingnya gizi bagi siswa, untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua siswa. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dicapai. Selain itu dari hasil memperhatikan gizi siswa dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya.

Alasan penelitian pengetahuan tentang gizi dilakukan pada siswa sekolah dasar kelas IV karena SK dan KD pada kelas IV juga berisi tentang gizi. Sesuai dengan hal tersebut SK dan KD siswa kelas IV yaitu: SK: 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba mendengar, melihat, membaca, serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu secara kritis tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain. KD: 3.1 Memahami tinggi dan berat badan ideal dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan 3.2 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh 3.3 Memahami gizi dan menu seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh 3.4 Memahami jenis cedera dan mampu melakukan penanggulangan sederhana selama melakukan aktivitas fisik

Pada kenyataan yang ada dan yang dapat diamati oleh peneliti di SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang

jarang sekali guru yang mau dan mampu mengontrol keadaan gizi siswanya, bahkan dari guru ada yang tidak tahu cara untuk mengukur status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan, masyarakat desa Banyubiru masih belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh anaknya untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Berorientasi dengan hal tersebut, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam.

Pihak sekolah harusnya juga ikut berpartisipasi dengan melakukan pengecekan kepada anak didiknya minimal dalam satu bulan sekali, khususnya guru pendidikan jasmani yaitu dengan cara membandingkan antara berat badan dan tinggi badan siswa, walaupun kenyataan di lapangan jarang sekali guru pendidikan jasmani yang melakukan hal tersebut. Selain itu, sekolah juga harus memperhatikan kebersihan kantin sekolah dan juga kualitas makanan yang dijual di kantin tersebut. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara penjadwalan pemantauan secara rutin oleh petugas UKS.

Kenyataan di lapangan postur tubuh siswa kelas IV SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang sebagian besar memiliki postur tubuh yang tidak proporsional yaitu tidak adanya keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan banyak diantara siswa yang memiliki postur tubuh yang tinggi akan tetapi badannya kecil, sehingga dikhawatirkan mengalami gizi buruk. Di samping pertumbuhan dan perkembangan siswa terhambat, anak yang memiliki gizi buruk akan mengalami penurunan kemampuan berpikir karena

kurang konsentrasi yang berakibat prestasi mereka akan menurun. Hal itu terjadi karena metabolisme di otak berubah, oleh sebab itu mereka sangat membutuhkan perhatian khusus terutama dalam hal tingkat kebutuhan gizi yang seimbang.

Peran orang tua dan anggota keluarga di rumah sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak yang akan berpengaruh juga terhadap keadaan gizi anak. Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan anak sewaktu anak sudah pulang dari sekolah. Sehingga orang tua mempunyai lebih banyak waktu luang untuk memperhatikan kesehatan anaknya. Contoh nyata perhatian orang tua terhadap kesehatan anak adalah orang tua selalu memperhatikan kebersihan pribadi dan selalu menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak-anaknya. Wujud perhatian orang tua dalam memperhatikan kebersihan pribadi anak adalah orang tua selalu membiasakan anak untuk mandi, menggosok gigi, memakai pakaian bersih, dan lain-lainnya. Sedang wujud perhatian orang tua terhadap penyediaan makanan adalah setiap hari orang tua selalu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi atau yang sering disebut dengan menu empat sehat lima sempurna, yang terdiri dari nasi, sayur, lauk pauk, buah, dan susu.

Penyediaan makanan pada anak-anak sebenarnya tidak berbeda dengan penyediaan makanan yang lainnya, baik dalam jenis makanan, porsi maupun cara penyajian. Namun yang perlu diperhatikan adalah zat gizi yang terkait dengan proses pertumbuhannya, yaitu protein. Kekurangan protein akan menyebabkan terlabatnya pertumbuhan tubuh sehingga akan menjadikan anak pendek. Disamping itu, persediaan makanan pada anak harus memperhatikan pertumbuhan otak dan kecerdasannya (Djoko Pekik Irianto, 2006: 163).

Konsumsi makanan oleh masyarakat atau keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, dan kebiasaan makan secara perorangan. Hal ini tergantung pula pada pendapatan, adat kebiasaan dan pendidikan masyarakat yang bersangkutan (Almatsier, 2004: 13). Dengan melihat latar belakang masalah tersebut di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Jarang sekali guru yang mau dan mampu mengontrol keadaan gizi siswa-siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.
2. Guru SD Negeri Se Daerah Binaan I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang ada yang tidak tahu cara untuk mengukur status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Masyarakat Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang masih belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh anaknya.
4. Perlu dilakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan tentang Gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.
 - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian pengetahuan tentang gizi bagi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I

Wilayah Selatan Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015.

- c. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengetahuan tentang gizi di sekolah.

2. Manfaat praktis.

- a. Bagi guru dapat digunakan sebagai pengetahuan akan pentingnya pengetahuan tentang gizi bagi siswa.
- b. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui pengetahuan tentang gizi bagi siswa.
- c. Bagi peneliti dapat digunakan sebagai wawasan, tentang tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Purwodarminto (1996: 32), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Secara garis besar domain tingkat pengetahuan mempunyai 6 tingkatan, meliputi: mengetahui, memahami, menggunakan, menguraikan, menyimpulkan, dan mengevaluasi. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 140-142) pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5) Sintesis

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau criteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Berdasarkan uraian di atas pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ialah umur, pendidikan, paparan media massa, social ekonomi (pendapat), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Soekidjo Notoatmodjo, 2007: 35).

Menurut Maksum M.A (2012: 35) taksonomi berasal dari bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi. Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian

sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan menurut beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, Bloom (1956: 89) mengklasifikasikan perilaku tersebut kedalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak. Di samping itu dikemukakan bahwa pemahaman mencakup 3 kemampuan pokok yaitu kemampuan menerjemahkan, menafsirkan, dan kemampuan eskplorasi.

Dalam konteks pendidikan, Benjamin Bloom menjelaskan tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing domain tersebut. Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri dari:

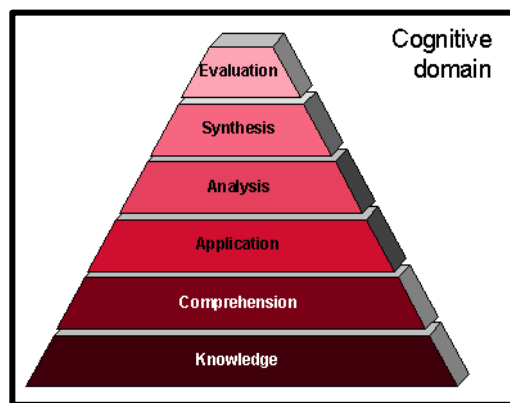
- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): Pengetahuan ini merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Pemahaman/mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi,

peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

- a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan ini adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
- b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika ia dapat menjelaskan secara rinci makna atau arti suatu konsep atau prinsip, atau dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
- c) Mengekstrapolasi (*extrapolation*): Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Aplication*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
- 4) Penguraian (*Analysis*); Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.
- 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru.

Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berfikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.

- 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom

(<http://dhesiana.wordpress.com/2009/02/15/domain-pendidikan-menurut-benjamin-bloom>)

Keenam aspek ini bersifat kontinum dan saling tumpang tindih, yaitu:

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar.
- 2) Aspek pemahaman meliputi juga aspek pengetahuan.
- 3) Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan.
- 4) Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- 5) Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- 6) Aspek penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.

Menurut Bloom dalam Sri Rumini, dkk., (1995: 47), pengetahuan disamaartikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui, yaitu mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali pada struktur dan perangkat.
- 2) Mengerti, dapat diartikan sebagai memahami.
- 3) Mengaplikasikan, merupakan kemampuan menggunakan abstrak di dalam situasi konkrit.
- 4) Menganalisis, yaitu menjabarkan sesuatu ke dalam unsur bagian-bagian atau komponen sederhana atau hirarki yang dinyatakan dalam suatu komunikasi.
- 5) Mensintesis, merupakan kemampuan untuk menyatukan unsur-unsur atau bagian-bagian sedemikian rupa sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh.
- 6) Mengevaluasi, yaitu kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan-tujuan tertentu.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali pada struktur dan perangkat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

2. Hakikat Gizi

a. Pengertian Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2) istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Menurut Bogrt dalam Djoko Pekik Irianto (2006: 2) mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas. Menurut Sediaoetama dalam Soegeng Santoso (2004: 102) zat gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar.

Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Lebih ringkas Almatsier (2004: 3) mengungkapkan bahwa ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai jaringan tubuh antara lain, tulang, gigi, otot, hati, otot jantung, darah, dan otak. Apabila dianalisis tubuh manusia terdiri dari zat gizi, seperti protein, lemak, karbohidrat, berbagai mineral dan vitamin seperti komposisi bahan makanan pada umumnya. Menurut Sadiatama yang dikutip Soegeng Santosa (2004: 102) zat gizi adalah satuan-satuan makanan

yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Zat gizi atau zat makanan merupakan bahan dasar penyusun bahan makanan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 5–6) sesuai dengan fungsinya zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun tubuh (protein), zat pengatur tubuh (mineral), zat pengatur. Menurut Sunita Almatsier (2003: 3) zat gizi (*Nutrient*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Lebih lanjut Sunita mengatakan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Menurut Rusli Lutan, dkk., (2000: 1) kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Setiap aktivitas memerlukan energi, energi tersebut didapat dari makanan sehari-hari, makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi badan yang sebaik-baiknya, karena makanan akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, 2002: 17-18).

Energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas olahraga bolabasket banyak terdapat pada makanan yang tentunya mengandung gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk tubuh, terutama pada makanan yang dimakan setiap harinya. Makanan yang terkandung banyak zat gizi dapat menghasilkan energi untuk tubuh, seperti pada zat gizi yang memiliki klasifikasi atas enam kelompok, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Dari beberapa pendapat mengenai gizi dapat disimpulkan bahwa gizi adalah beragam bentuk bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk menghasilkan energi, mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

b. Manfaat Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 5-6) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Menurut Seksi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang, makanan adalah sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tumbuh sehat. Tiga guna makanan:

- 1) Memberi tenaga agar dapat belajar dengan baik dan melakukan aktifitas lain seperti olahraga kerja dan lain-lain secara optimal.
- 2) Membangun agar anak tumbuh bertambah besar, tinggi lincah dan pintar.
- 3) Mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangun dan pelindung tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Agar tubuh terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang dimakan setiap hari harus bergizi dan seimbang.

c. Makanan Bergizi

Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 7) secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (*triguna makanan*), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

1) Karbohidrat

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 6) karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C, H, dan O dengan rumus kimia $C_n(H_2O)_n$. Karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Kira-kira 80% kalori yang di dapat tubuh berasal dari karbohidrat. Selanjutnya, zat tepung yang terbentuk dibawa ke buah, akar, dan umbi untuk disimpan.

Makanan sumber karbohidrat terdapat dalam tumbuhan seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian.



Gambar 2. Bahan Makanan Mengandung Karbohidrat
(Sumber: <http://www.kesehatan123.com/wp-content/uploads/2012/05/sumberkarbohidrat.jpg>)

Berdasarkan susunan kimianya, karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan:

a) Monosakarida (Gula Sederhana)

Monosakarida adalah karbohidrat paling sederhana yang merupakan molekul terkecil karbohidrat. Dalam tubuh monosakarida langsung diserap oleh dinding-dinding usus halus dan masuk ke dalam peredaran darah.

b) Disakarida (Gula Ganda)

Disakarida adalah gabungan dari dua macam monosakarida. Dalam proses metabolisme, disakarida akan dipecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh.

c) Polisakarida (Karbohidrat Kompleks)

Polisakarida merupakan gabungan beberapa molekul monosakarida. Disebut oligosakarida jika tersusun atas 3-6 molekul monosakarida dan disebut polisakarida jika tersusun atas lebih dari 6 molekul monosakarida.

2) Lemak

Lemak yang digunakan sebagai sumber energi bagi proses katabolisme aerobik adalah lemak endogen yaitu lemak yang dibentuk tubuh dalam keadaan

energi dari makanan melebihi kebutuhan (Rusli Lutan, 2000: 10). Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 9) lemak adalah garam yang berbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserit.

Kelebihan makanan dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak terutama pada jaringan bawah kulit, sekitar otot, jantung, paru-paru, ginjal dan organ tubuh lainnya (Djoko Pekik Irianto, 2007: 12). Lemak dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh sekitar 20-25% dari total energi yang dibutuhkan. Lemak dapat diperoleh dari tumbuhan maupun hewan, seperti lemak yang berasal dari tumbuhan buah, minyak, kelapa, jagung. Sedangkan lemak yang berasal dari hewan seperti susu, keju, kuning telur, mentega.



Gambar 3. Bahan Makanan Mengandung Lemak
(Sumber: <http://blog.ub.ac.id/danik/files/2012/04/keju-susu.jpg>)

3) Protein

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 13-14) protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino tersusun atas atom-atom C, H, O, dan N. protein disebut juga zat putih telur karena protein pertama kali ditemukan pada putih telur (*eiwit*). Protein merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan, dan

manusia, kurang lebih $\frac{3}{4}$ zat padat tubuh adalah protein. Oleh karena itulah protein disebut juga sebagai zat pembangun

Menurut Nancy Clark (2001: 4) protein bermanfaat untuk membangun dan memperbaiki otot, sel darah merah, rambut dan jaringan lainnya, dan menghasilkan hormon. Lebih lanjut Nancy mengatakan protein dibentuk menjadi asam amino, yang dibentuk kembali menjadi protein pada otot dan jaringan-jaringan lain. Konsumsi makanan untuk tubuh diperlukan sekitar 15 % kandungan protein seperti ikan, ayam, telur dan kacang-kacangan.



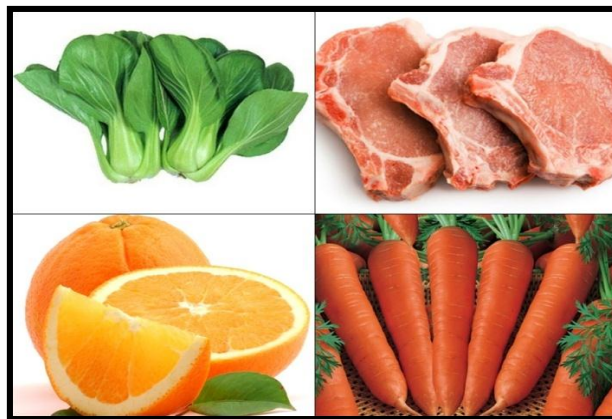
Gambar 4. Bahan Makanan Mengandung Protein
(Sumber: <http://kesehatan.segiempat.com/wp-content/uploads/2012/03/telur.jpg>)

4) Vitamin

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 15-16) vitamin adalah merupakan senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Menurut Sunita Almatsier (2003: 151) vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin merupakan sumber zat pengatur untuk

pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Vitamin dalam tubuh bekerja sebagai biokatalisator yang berperan untuk memperlancar reaksi dalam tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2006: 16).

Sumber vitamin banyak terdapat dalam nabati maupun hewani, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, wortel, umbi-umbian, daging, keju, susu, ikan, buah-buahan. Dianjurkan bagi siswa memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung vitamin, baik makanan berasal dari hewani maupun nabati/tumbuhan.



Gambar 5. Bahan Makanan Mengandung Vitamin
(Sumber: <http://muhammadsabchi.files.wordpress.com/2011/04/daging-merah.jpg>)

Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan. Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a) Vitamin larut dalam air

Vitamin yang termasuk kelompok larut dalam air adalah vitamin B dan C. Jenis vitamin ini tak dapat disimpan dalam tubuh. Kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat *urine* sehingga kekurangan (defisiensi) vitamin B dan C lebih mudah terjadi.

b) Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar, terutama dalam hati.

5) Mineral.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 18–19) mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Walaupun tubuh hanya membutuhkan sedikit, kita harus tetap memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu. Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan (Sunita, 2003: 228).

Dalam tubuh manusia mineral terdapat sekitar kurang lebih 4%. Mineral paling banyak dalam tubuh manusia adalah kalsium yang terdapat lebih dari 99%, sedangkan mineral paling banyak kedua dalam tubuh manusia setelah kalsium adalah fosfor sekitar 85%. Kedua mineral dalam tubuh ini banyak terdapat dalam tulang.

Menurut Sunita (2003: 228) mineral digolongkan kedalam mineral mikro dan mineral makro. Mineral makro diperlukan oleh tubuh dengan jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan oleh tubuh dengan jumlah kurang dari 100 mg sehari. Mineral banyak terdapat dari sumber makanan hewani maupun makanan nabati.



Gambar 6. Bahan Makanan Mengandung Mineral
(Sumber: <http://stat.ks.kidsklik.com/files/2010/03/sayurbuah.jpg>)

6) Air

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 21) air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60–70% berat badan manusia dewasa berupa air sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat.

d. Makanan Bergizi Seimbang

Konsumsi makanan yang dipilih dapat mempengaruhi kesehatan gizi seseorang, terlebih bagi para olahragawan. Jika tidak dapat memilih konsumsi makanan yang dimakan setiap harinya dengan baik maka dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan (Achmad Djaeni, 2000: 25). Lebih lanjut Ahmad Djaeni mengatakan kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan, sedangkan kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika konsumsi makanan baik secara kualitas maupun kuantitas terpenuhi untuk kebutuhan tubuh maka kesehatan

tubuh pun akan baik. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) maka akan terjadi suatu keadaan gizi berlebih. Sebaliknya jika konsumsi kurang dari kebutuhan tubuh akan terjadi gizi kurang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 23) makanan dikatakan bergizi jika mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin dalam jumlah tertentu. Kebutuhan tiap kelompok, karbohidrat sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang banyak. Setelah itu, berturut-turut protein, lemak, mineral, dan vitamin. Menu makanan bergizi seimbang disajikan dalam menu empat sehat lima sempurna. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 24) makanan bergizi seimbang terdapat dalam empat macam makanan berikut:

- 1) Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu).
- 2) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu dan tempe).
- 3) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis).
- 4) Buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya).

Apa bila sudah mengonsumsi empat makanan di atas berarti makanan sudah memenuhi syarat kesehatan. Menurut Asmira Sutarta (2002: 14) ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral, garam-garam, vitamin.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat

gizi dalam seluler tubuh (I Dewa Nyoman Supariasa, 2002: 18). Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti atas zat-zat makanan. Agus Krisno B (2004: 9-10) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah:

(1) Produk pangan, (2) pembagian makanan atau pangan, (3) akseptabilitas (daya terima), (4) prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) pantangan pada makanan tertentu, (6) kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, (7) keterbatasan ekonomi, (8) kebiasaan makan, (9) selera makan, (10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan (11) pengetahuan gizi.

Hal senada juga diungkapkan oleh Auliana (1999: 17) kebutuhan gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan ditandai dengan bertambahnya materi penyusun badan dan bagian-bagiannya. Fase ini dimulai dari kandungan sampai usia dewasa muda. Laju pertumbuhan tercepat terjadi sebelum kelahiran dan sewaktu bayi. Keperluan tubuh akan zat gizi esensial pada waktu bayi lebih utama dibandingkan dengan masa lain selama kehidupan. Pertumbuhan berikutnya adalah masa kanak-kanak. Pada usia ini kegiatan fisik mulai meningkat. Kekurangan zat gizi pada dua masa ini akan menimbulkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental. Kebutuhan zat gizi dan energi menjadi bervariasi seiring dengan laju pertumbuhan. Sampai masa remaja, kebutuhan zat gizi sangat penting untuk perkembangan tubuh, seperti terbentuknya tulang dan otot yang kuat, simpanan lemak yang cukup untuk melindungi tubuh dan organnya, kulit yang sehat, rambut yang mengkilap, serta gigi yang sehat.

2) Usia

Semakin tua umur manusia maka kebutuhan energi dan zat-zat gizi semakin sedikit. Pada usia dewasa, zat gizi diperlukan untuk penggantian jaringan tubuh yang rusak, meliputi perombakan dan pembentukan sel. Pada masa ini aktivitas fisik mulai meningkat yaitu untuk melakukan pekerjaan atau bekerja.

3) Jenis Kegiatan Fisik dan Ukuran Tubuh

Makin banyak aktivitas fisik yang dikerjakan maka makin banyak energi yang diperlukan. Untuk melakukan aktifitas fisik yang sama, orang yang berbadan besar membutuhkan energi yang lebih banyak daripada orang yang berbadan kecil. Akan tetapi, aktifitas fisik lebih berpengaruh terhadap pengeluaran energi daripada perbedaan ukuran tubuh.

4) Keadaan sakit dan penyembuhan

Pada keadaan sakit terjadi perombakan protein tubuh. Oleh karena itu, agar kondisi tubuh kembali normal maka pada periode penyembuhan diperlukan peningkatan konsumsi protein. Kondisi sakit tidak saja memerlukan peningkatan konsumsi protein, tetapi juga peningkatan zat-zat gizi lain seperti air, vitamin, mineral, karbohidrat, dan lemak.

5) Keadaan fisiologis khusus (hamil dan menyusui)

Children's food consumption behaviour model, dikemukakan oleh Lunddan Burk (dalam Baliwati, 2004: 72) bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada masa anak-anak.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, menurut Sjahmien Moehji (2003: 58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah (1) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) kebiasaan jajan, (3) sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cermin kesehatan masa depan.

Menurut Baliwati (2004: 64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antar individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

- 1) Tahap perkembangan, meliputi kehidupan sebelum lahir, sewaktu bayi, masak anak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Dalam tahap ini zat gizi dimanfaatkan untuk mengganti/memperbaiki jaringan yang rusak. Dengan demikian, kebutuhan energi menurun dan protein meningkat.
- 2) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh.
- 3) Keadaan sakit dan dalam penyembuhan.
- 4) Aktivitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi.
- 5) Ukuran tubuh (berat dan tinggi badan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut akan salingberinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia (Agus Krisno, 2004: 14).

3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Anak lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, anak ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Faktor letak geografis juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani anak, khususnya di SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang di mana kondisi alamnya merupakan daerah pedesaan dan pegunungan sehingga kondisi ketahanan fisik anak berbeda dengan

sekolah-sekolah yang ada di luar daerah Kalijambe dalam artian anak-anak di SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang memiliki ketahanan dan kondisi fisik yang kuat dibandingkan dengan anak di perkotaan, dikarenakan anak-anak di daerah ini memiliki banyak aktivitas, misalnya berjalan kaki dan membantu pekerjaan orang tua di kebun.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar.

Menurut Syamsu Yusuf (2004:4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.

- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Setelah umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.

- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa “*competitive socialization*”.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Nur Khayati (2008) berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul”. Bahwa faktor perilaku makanan dan minuman 26,7%, faktor kebersihan diri 3,3%, faktor kebersihan lingkungan 6,7%, faktor sakit dan penyakit 16,7% dan hidup teratur 40%. dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 21,67%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dicky Aji Bhaktiyono (2008) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Gizi dan Persepsi anak kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri II Balapulang terhadap Iklan Makanan dan Minuman di Televisi”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri II Balapulang yang berjumlah 40 siswa.

C. Kerangka Berpikir

Status gizi adalah kedudukan zat makanan pokok yang diperlukan bagi tubuh seseorang yang terdiri dari karbohidrat, protein, mineral, garam-garam, lemak, vitamin dan air. Fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sebagai sumber energi tubuh terutama menggunakan lemak dan karbohidrat, adapun vitamin merupakan bahan pengatur walaupun sering ada anggapan bahwa vitamin merupakan sumber tenaga.

Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Untuk memperoleh status gizi yang baik guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh, maka harus mengerti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan. Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi secara umum antara lain pendapatan ekonomi keluarga, adat istiadat, pendidikan, dan penyakit infeksi. Faktor yang mempengaruhi keadaan gizi anak adalah kebiasaan jajan, anak sudah bisa memilih makanan yang disukai dan yang tidak disukai, nafsu makan berkurang karena kelelahan setelah bermain dan belajar di sekolah.

Gizi bisa dikatakan baik apabila mengandung sumber energi, zat pembangun tubuh, zat pengatur tubuh, zat pelindung tubuh. Unsur-unsur sumber tenaga yaitu hidrat arang, lemak. Zat pembangun yaitu protein. Zat pengatur yaitu mineral. Zat pengatur dan pelindung tubuh yaitu vitamin. Zat pelarut yaitu air. Untuk mengetahui pengetahuan tentang kebutuhan gizi bagi siswa dengan cara diadakan tes yang diberikan pada siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pengetahuan tentang gizi bagi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Pengetahuan tentang gizi adalah hasil dari proses mencaritahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu yang diketahui atau disadari oleh seseorang tentang beragam bentuk bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk menghasilkan energi, mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan

tenagayang diukur menggunakan tes *multiple choice*. Benar bernilai satu dan salah bernilai nol.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015. Semua populasi dijadikan sampel penelitian berjumlah 127 siswa, sehingga disebut penelitian populasi.

Tabel 1. Jumlah Siswa SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa		Jumlah Siswa
		L	P	
1	SD Negeri Banyubiru 1	19	15	34
2	SD Negeri Banyubiru 2	20	27	47
3	SD Negeri Banyudono 2	18	9	27
4	SD Negeri Ketunggeng	12	7	19
Jumlah		69	58	127

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah oleh nya.” Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur

keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006: 139).

Sutrisno Hadi (1991: 7) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang gizi bagi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

b. Menyidik Faktor

Kedua adalah menyidik unsur-unsur atau faktor-faktor yang menyusun konsep. Faktor-faktor ini akan dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden. Faktor dalam penelitian ini terdiri atas pengertian gizi, makanan bergizi, makanan bergizi seimbang, dan faktor yang mempengaruhi gizi.

c. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Langkah berikutnya adalah menyusun butir pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstrak. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	Jml
Tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang	1. Pengertian Gizi	a. Definisi tentang gizi	1, 2, 3, 4, 5	8
		b. Manfaat Gizi	6, 7, 8	
	2. Makanan Bergizi	a. Macam-macam makanan bergizi	9, 10, 11, 12, 13	10
		b. Makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh	14, 15, 16, 17, 18	
	3. Makanan Bergizi Seimbang	a. Makanan Pokok	19, 20, 21	9
		b. Lauk-pauk	22, 23	
		c. Sayuran	24, 25	
		d. Buah-buahan	26, 27	
	4. Faktor yang mempengaruhi Gizi	a. Pertumbuhan	28, 29	8
		b. Usia	30, 31	
		c. Jenis Kegiatan dan Ukuran Tubuh	32	
		d. Keadaan Sakit dan Penyembuhan	33, 34	
		e. Keadaan Fisiologis khusus (Ibu hamil dan menyusui)	35	
Jumlah				35

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas IV di SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- b. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.

- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Uji Coba Instrumen

Angket sebelum diujicobakan, terlebih dahulu dilakukan *expert judgment*/dosen ahli untuk validasi angket. Dosen validasi/*expert judgment*, yaitu: Ibu Indah Prasetyawati TP, M.Or dan Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Uji validitas dan reliabilitas hasil uji coba data diolah menggunakan bantuan komputer yaitu SPSS 18 *for windows*. Ujicoba dilakukan pada siswa kelas IV di SD Negeri Bayudono 1 pada tanggal 5 Maret 2015 dengan siswa yang berjumlah 29 siswa. Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006: 168). Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product moment*.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

Selanjutnya harga koefisien korelasi yang diperoleh (r_{xy} atau r hitung) dibandingkan dengan nilai r tabel. Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r table pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur. Berdasarkan hasil uji coba didapatkan satu butir gugur, yaitu butir nomor 13, sehingga didapat 34 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	Jml
Tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang	1. Pengertian Gizi	a. Definisi tentang gizi	1, 2, 3, 4, 5	8
		b. Manfaat Gizi	6, 7, 8	
	2. Makanan Bergizi	a. Macam-macam makanan bergizi	9, 10, 11, 12,	9
		b. Makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh	13, 14, 15, 16, 17	
	3. Makanan Bergizi Seimbang	a. Makanan Pokok	18, 19, 20	9
		b. Lauk-pauk	21, 22	
		c. Sayuran	23, 24	
		d. Buah-buahan	25, 26	
	4. Faktor yang mempengaruhi Gizi	a. Pertumbuhan	27, 28	8
		b. Usia	29, 30	
		c. Jenis Kegiatan dan Ukuran Tubuh	31	
		d. Keadaan Sakit dan Penyembuhan	32, 33	
		e. Keadaan Fisiologis khusus (Ibu hamil dan menyusui)	34	
Jumlah				34

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diujicobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Suharsimi Arikunto, 2006: 276). Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : varians total

Berdasarkan hasil uji coba, didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,988.

Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 73.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 40)

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kompleks menurut tingkatan yang ada. Kelompok tersebut tiga kelompok, yaitu: tinggi, sedang, rendah. Mengacu pada Sutrisno Hadi (1989: 135) untuk menentukan criteria skor dengan menggunakan penilaian acuan patokan (PAP) dalam skala pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Pengetahuan tentang Gizi

No	Interval	Kategori
1	Mean skor + 1SD ke atas	Tinggi
2	Mean skor – 1SD s/d Mean skor + 1SD	Sedang
3	Mean skor – 1SD ke bawah	Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

SD : standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-9 Maret 2015 yang bertempat di SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang. Responden merupakan seluruh siswa kelas IV di SD Negeri se Dabin I Wilayah Selatan, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 berjumlah 127 siswa.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang tingkat pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang diungkapkan dengan tes *multiple choice* yang terdiri atas 35 pernyataan dan terbagi dalam empat faktor, yaitu; pengertian gizi, makanan bergizi, makanan bergizi seimbang, dan faktor yang mempengaruhi gizi.

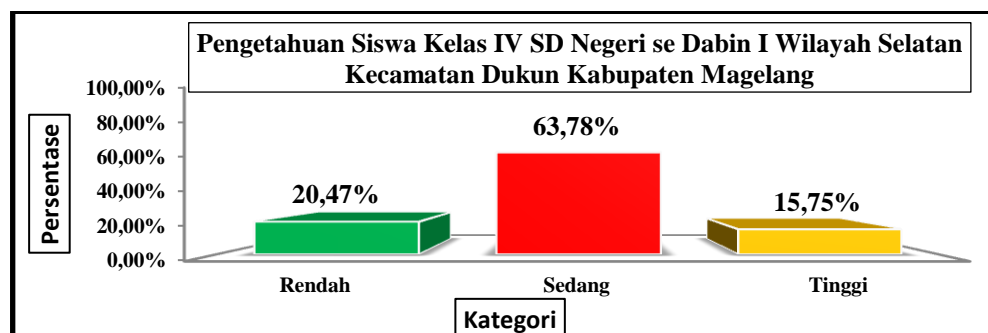
Dari analisis data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang diperoleh skor terendah (*minimum*) 11,0; skor tertinggi (*maksimum*) 33,0; rerata (*mean*) 28,35; nilai tengah (*median*) 29,0; nilai yang sering muncul (*mode*) 30,0, *standard deviasi* (SD) 3,21.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	>31,56	Tinggi	20	15,75%
2	25,14–31,56	Sedang	81	63,78%
3	<25,14	Rendah	26	20,47%
Jumlah			127	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang pada gambar 7 berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun tentang gizi berada pada kategori “rendah” sebesar 20,47% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 63,78% (81 siswa), kategori “tinggi” sebesar 15,75% (20 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,35, pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun masuk dalam kategori “sedang”.

Secara terperinci pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang diungkapkan dengan tes *multiple choice* yang terdiri atas 35 pernyataan dan terbagi dalam empat faktor, yaitu; pengertian gizi, makanan bergizi, makanan bergizi seimbang, dan faktor yang mempengaruhi gizi, dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Pengertian Gizi

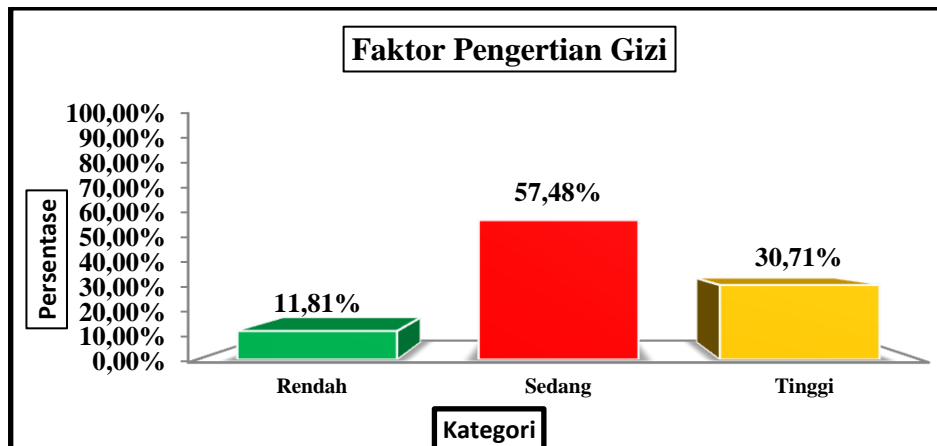
Dari analisis data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor pengertian gizi diperoleh skor terendah (*minimum*) 2,0; skor tertinggi (*maksimum*) 8,0; rerata (*mean*) 6,78; nilai tengah (*median*) 7,0; nilai yang sering muncul (*mode*) 7,0; *standard deviasi* (SD) 1,18.

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun faktor pengertian gizi pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Pengertian Gizi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	>7,96	Tinggi	39	30,71%
2	5,60 – 7,96	Sedang	73	57,48%
3	< 5,60	Rendah	15	11,81%
Jumlah			127	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor pengertian gizi tampak pada gambar 8 berikut:



Gambar 8. Diagram Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Pengertian Gizi

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang gizi faktor pengertian gizi berada pada kategori “rendah” sebesar 11,81% (15 siswa), kategori “sedang” sebesar 57,48% (73 siswa), kategori “tinggi” sebesar 30,71% (39 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 6,78, pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang gizi faktor pengertian gizi masuk dalam kategori “sedang”.

b. Faktor Makanan Bergizi

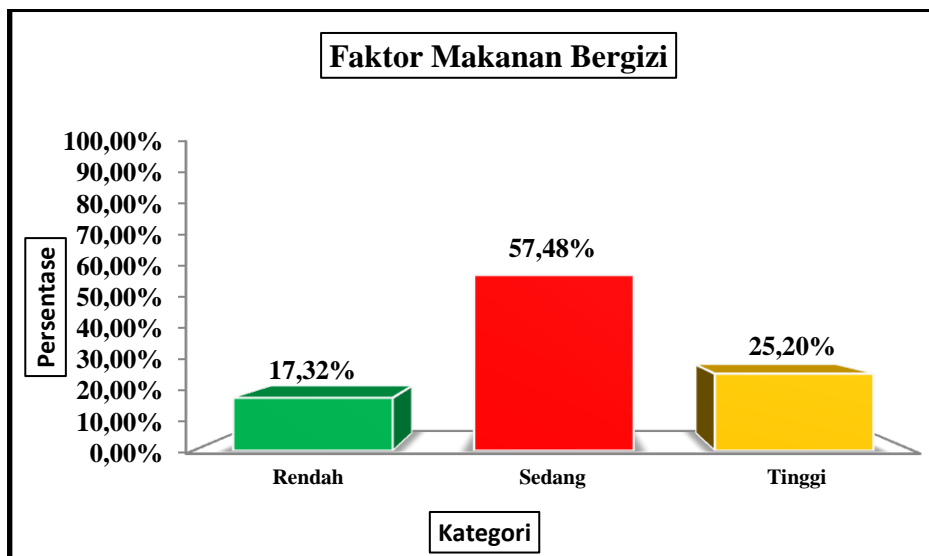
Pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,0; skor tertinggi (*maksimum*) 9,0; rerata (*mean*) 6,78; nilai tengah (*median*) 7,0; nilai yang sering muncul (*mode*) 7,0; *standard deviasi* (SD) 1,28.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Makanan Bergizi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	>8,72	Tinggi	32	25,20%
2	6,16 – 8,72	Sedang	73	57,48%
3	< 6,16	Rendah	22	17,32%
Jumlah			127	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi tampak pada gambar 9 berikut:



Gambar 9. Diagram Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Makanan Bergizi

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi berada pada kategori “rendah” sebesar 17,32% (22 siswa), kategori “sedang” sebesar 57,48% (73 siswa), kategori “tinggi” sebesar 25,20% (32 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,44, pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi masuk dalam kategori “sedang”.

c. Faktor Makanan Bergizi Seimbang

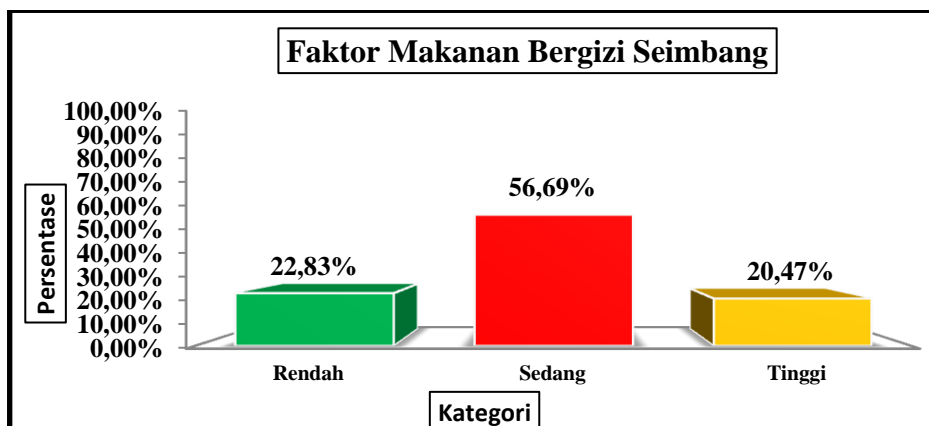
Pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi seimbang diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,0; skor tertinggi (*maksimum*) 9,0; rerata (*mean*) 7,51; nilai tengah (*median*) 8,0; nilai yang sering muncul (*mode*) 8,0; *standard deviasi* (SD) 1,19.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi seimbang pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Makanan Bergizi Seimbang

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	>8,70	Tinggi	26	20,47%
2	6,32 – 8,70	Sedang	72	56,69%
3	< 6,32	Rendah	29	22,83%
Jumlah			127	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi seimbang tampak pada gambar 10 berikut:



Gambar 10. Diagram Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor Makanan Bergizi Seimbang

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi seimbang berada pada kategori “rendah” sebesar 22,83% (29 siswa), kategori “sedang” sebesar 56,69% (72 siswa), kategori “tinggi” sebesar 20,47% (26 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,51, pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor makanan bergizi seimbang masuk dalam kategori “sedang”.

d. Faktor yang Mempengaruhi Gizi

Pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Dukun tentang gizi faktor yang mempengaruhi gizi diperoleh skor terendah (*minimum*)

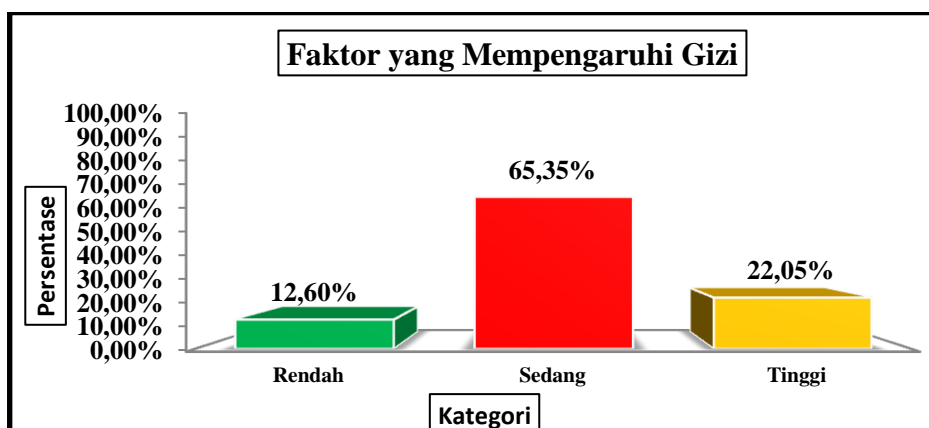
3,0; skor tertinggi (*maksimum*) 8,0; rerata (*mean*) 6,62; nilai tengah (*median*) 7,0; nilai yang sering muncul (*mode*) 7,0; *standard deviasi* (SD) 1,11.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor yang mempengaruhi gizi pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor yang Mempengaruhi Gizi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	>7,73	Tinggi	28	22,05%
2	5,51 – 7,73	Sedang	83	65,35%
3	< 5,51	Rendah	16	12,60%
Jumlah			127	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor yang mempengaruhi gizi tampak pada gambar berikut:



Gambar 11. Diagram Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Faktor yang Mempengaruhi Gizi

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor yang mempengaruhi gizi berada pada kategori “rendah” sebesar 12,60% (16 siswa), kategori “sedang” sebesar 65,35% (83 siswa), kategori “tinggi” sebesar 22,05% (28 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 6,62, pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang faktor yang mempengaruhi gizi masuk dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang masuk dalam kategori sedang. Hasil pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang dalam kategori tinggi sebesar 15,75% (20 siswa). Artinya hanya 20 siswa dari 127 siswa yang mempunyai pengetahuan tinggi tentang gizi, baik pengertian gizi, makanan bergizi, makanan bergizi seimbang, dan faktor yang mempengaruhi gizi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2) istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Menurut Bogrt dalam Djoko Pekik Irianto (2006: 2)

mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas. Menurut Sediaoetama dalam Soegeng Santoso (2004: 102) zat gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar.

Siswa mengetahui dengan baik tentang pengertian gizi, misalnya siswa tahu bahwa ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang makanan, siswa juga mengetahui definisi tentang gizi dan manfaat gizi. Dari faktor makanan bergizi, siswa mengetahui macam-macam makanan bergizi dan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukam oleh tubuh. Dari faktor makanan bergizi seimbang, seperti siswa tahu tentang makanan pokok misalnya nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu, lauk pauk misalnya daging, telur, ikan, tahu dan tempe.

Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 7) secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (*triguna makanan*), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Makanan bergizi seimbang, konsumsi makanan yang dipilih dapat mempengaruhi kesehatan gizi seseorang, terlebih bagi para olahragawan. Jika tidak dapat memilih konsumsi makanan yang dimakan setiap harinya dengan baik maka dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan (Achmad Djaeni, 2000: 25). Lebih lanjut Ahmad Djaeni mengatakan kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan, sedangkan kuantitas menunjukkan

kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika konsumsi makanan baik secara kualitas maupun kuantitas terpenuhi untuk kebutuhan tubuh maka kesehatan tubuh pun akan baik. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) maka akan terjadi suatu keadaan gizi berlebih. Sebaliknya jika konsumsi kurang dari kebutuhan tubuh akan terjadi gizi kurang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi yaitu keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (I Dewa Nyoman Supriasa, 2002: 18).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang berada pada kategori “rendah” sebesar 20,47% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 63,78% (81 siswa), kategori “tinggi” sebesar 15,75% (20 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,35, pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Magelang tentang gizi masuk dalam kategori “sedang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu siswa dalam meningkatkan dalam pengetahuan siswa tentang gizi.
2. Siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki pengetahuannya tentang gizi.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Pengambilan data ini menggunakan tes tertutup, akan lebih baik lagi seandainya disertai dengan pengambilan data menggunakan angket terbuka atau wawancara.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang.

2. Bagi siswa selanjutnya lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar lebih baik lagi, terutama yang masih dalam kategori rendah.
3. Agar melakukan penelitian tentang pengetahuan tentang gizi siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni. (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Agus Krisno B. (2004). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS.
- Almatsier. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Asmira Sutarto. (2002). *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Auliana. (1999). Keseimbangan antara Kebutuhan Zat Gizi dengan Konsumsi Makanan Atlet Bola Voli PPLP DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Bahan Makanan Mengandung Karbohidrat*. Diunduh dalam: <http://www.kesehatan123.com/wp-content/uploads/2012/05/sumberkarbohidrat.jpg>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Bahan Makanan Mengandung Lemak*. Diunduh dalam: <http://blog.ub.ac.id/danik/files/2012/04/keju-susu.jpg>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Bahan Makanan Mengandung Mineral*. Diunduh dalam: <http://stat.ks.kidsklik.com/files/2010/03/sayurbuah.jpg>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Bahan Makanan Mengandung Protein*. Diunduh dalam: <http://kesehatan.segiempat.com/wp-content/uploads/2012/03/telur.jpg>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Bahan Makanan Mengandung Vitamin*. Diunduh dalam: <http://muhammadsabchi.files.wordpress.com/2011/04/daging-merah.jpg>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Baliwati. (2004). Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. *Jurnal* Vol 01. Diambil dari <http://www.pssplab.com/journal/04.pdf> (diakses pada tanggal 17 Januari 2015).
- Bloom. (1956:). *Taksonomi Bloom*. <http://dhesiana.wordpress.com/2009/02/15/domain-pendidikan-menurut-%E2%80%9Cbenjamin-bloom%E2%80%9C/> 9D/. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.

- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dicky Aji Bhaktiyono. (2008). Tingkat Pengetahuan Gizi dan Persepsi anak kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri II Balapulang terhadap Iklan Makanan dan Minuman di Televisi. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- I Dewa Nyoman Supariasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Maksum M.A. (2012). *Taksonomi Bloom*. Diunduh dalam <http://dhesiana.wordpress.com/2009/02/15/domain-pendidikan-menurut-%E2%80%9Cbenjamin-bloom%E2%80%9D/>. diakses pada tanggal 9 Juli 2014 pada pukul 20.00 WIB.
- Nur Khayati. (2008). Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Purwodarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN: Balai Pustaka.
- Rusli Lutan, Cecep Habibudin, Adang Suherman. (2000). *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sjahmien Moehji. (2003). *Ilmu Gizi 2 Pendanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soegeng Santoso. (2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Rinekas Cipta.
- Sri Rumini, dkk. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP UNY.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 078/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

09 Februari 2015

Yth. : Ka. UPTD Kec. Dukun
Kab. Magelang, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Program Studi : PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kec. Dukun Kab. Magelang
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kec. Dukun Kab. Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N
2. Kaprodi PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or
NIP : 19821214 201012 2 004
Pekerjaan : Dosen FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi yang telah dibuat oleh:

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrumen penelitian. Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Maret 2015



Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or
NIP. 19821214 201012 2 004

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP : 19830127 200604 2 001
Pekerjaan : Dosen FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi yang telah dibuat oleh:

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrumen penelitian. Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Maret 2015



Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP. 19830127 200604 2 001

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Ketunggeng


PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT KECAMATAN DUKUN
SEKOLAH DASAR NEGERI KETUNGGENG
Alamat : Sabrang, Ketunggeng, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang. 56482

SURAT KETERANGAN
NO : 421,2 / 077 / 20.6.10 / KTg / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Ketunggeng Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelasiv Sd Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi ” pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 Mei 2015
Tempat : SD Negeri Ketunggeng Kecamatan Dukun

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Ketunggeng
Pada Tanggal : 15 Mei 2015
Kepala Sekolah


SUHADI, M. Pd
NIP. 19620702 198204 1 004

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyubiru 1


PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT KECAMATAN DUKUN
SEKOLAH DASAR NEGERI BANYUBIRU 1
Alamat : Gunungsono, Banyubiru, Kecamatan Dukun, Kab. Magelang. 56482

SURAT KETERANGAN
NO : 421.2 / 538 / 20.0.8 / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Banyubiru 1 Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelasiv Sd Negeri Se Dabin 1 Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi ” pada :


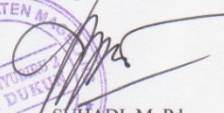
Hari : Jumat
Tanggal : 8 Mei 2015
Tempat : SD Negeri Banyubiru 1 Kecamatan Dukun

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Banyubiru
Pada Tanggal : 15 Mei 2015
Kepala Sekolah

MUHAMMAD HABIB, S.Pd
NIP. 19600614 198304 1 005

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyubiru 2

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA UPT KECAMATAN DUKUN SEKOLAH DASAR NEGERI BANYUBIRU 2 <i>Alamat : Karanganyar, Banyubiru, Kecamatan Dukun, Kab. Magelang. 56482</i></p>
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> NO : 421.2 / 017 / 2015.9 / 4 / 2015</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Banyubiru 2 Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :</p>	
Nama	: Pupus Endri Yuniarko
NIM	: 10604221023
Prodi	: PGSD Penjas
Fakultas	: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelasiv Sd Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi ” pada :</p>	
Hari	: Jumat
Tanggal	: 8 Mei 2015
Tempat	: SD Negeri Banyubiru 2 Kecamatan Dukun
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Dikeluarkan : Banyubiru Pada Tanggal : 15 Mei 2015 Kepala Sekolah</p>	
<p> SUHADI, M. Pd NIP. 19620702 198204 1 004</p>	

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Banyudono 2


PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT KECAMATAN DUKUN
SEKOLAH DASAR NEGERI BANYUDONO 2
Alamat : Klatak, Banyudono, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang. 56482

SURAT KETERANGAN
NO : 421.2 / 41 / 20.666.SD / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Banyudono 2 Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Pupus Endri Yuniarko
NIM : 10604221023
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelasiv Sd Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi ” pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 Mei 2015
Tempat : SD Negeri Banyudono 2 Kecamatan Dukun

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Banyudono
Pada Tanggal : 15 Mei 2015
Kepala Sekolah

NIP. 19651217 198508 2 001



Lampiran 7. Instrumen Uji Coba

Dari hasil observasi di lapangan masih ditemukan beberapa kondisi dimana postur tubuh siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang sebagian besar memiliki postur tubuh yang tidak proporsional yaitu tidak adanya keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan.

Nama saya : Pupus Endri Yuniarko, Mahasiswa PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2010. Saat ini menyelesaikan tugas akhir melaksanakan penelitian dengan judul **“Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi”**

Oleh karena itu saya dengan rendah hati mohon kesedian saudara sebagai responden untuk mengisi kuesioner ini. Identitas dan jawaban akan sangat kami rahasiakan.

Nama :

TTL :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab
2. Jumlah soal pilihan ganda ada 35 butir
3. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

1	A	B	C	D
---	---	--------------	---	---

4. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama, lalu beri tanda silang (X) pada jawaban yang kedua.

1	A	=B	C	D
---	---	---------------	--------------	---

Jawablah pertanyaan dibawah ini :

1. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang . . .
 - a. Makanan
 - b. Olahraga
 - c. Kebugaran
 - d. Kelincahan
2. Bahan dasar penyusun bahan makanan disebut dengan . . .
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Zat Gizi
3. Istilah zat gizi dalam bahasa Arab “Giza” yang berarti . . .
 - a. Zat makanan
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur tubuh
 - d. Zat penghasil energi
4. Bahan makanan atau zat makanan dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah. . .
 - a. *Giza*
 - b. *Nutrition*
 - c. Lemak
 - d. Protein
5. Ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan optimal adalah . . .
 - a. Ilmu Gizi
 - b. Ilmu Sehat
 - c. Ilmu Bugar
 - d. Ilmu Olahraga
1. Manfaat Gizi
6. Agar kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi, maka harus makan makanan yang . . .
 - a. Banyak
 - b. Bergizi dan Seimbang
 - c. Sedikit
 - d. Sangat banyak
7. Zat gizi yang berfungsi untuk membentuk sel-sel baru dan mengganti jaringan yang rusak adalah . . .
 - a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 - d. Vitamin
8. Memberi tenaga untuk belajar dan melakukan aktivitas lain, membangun agar anak bertambah besar dan tinggi, lincah, dan pintar, mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit merupakan Tri Guna dari . . .
 - a. Makanan
 - b. Air
 - c. Susu
 - d. Buah
9. Makanan empat sehat lima sempurna terdiri dari nasi, lauk, sayur, buah, dan . . .
 - a. Air putih
 - b. Air teh
 - c. Kopi
 - d. Susu
10. Telur merupakan bahan makanan yang termasuk protein. . .
 - a. Hewani
 - b. Nabati
 - c. Nabati dan hewani
 - d. Hewani dan nabati
11. Berapa kalori yang didapat oleh tubuh dari karbohidrat...
 - a. 60%
 - b. 70%
 - c. 80%
 - d. 90%
12. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh adalah . . .
 - a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin

13. Bahan makanan yang merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan adalah . . .
 - a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Lemak
14. Dibawah ini, bahan makanan yang mengandung lemak adalah . . .
 - a. Nasi
 - b. Buah
 - c. Daging
 - d. Sayur
15. Protein disebut juga sebagai . . .
 - a. Zat pembangun
 - b. Zat pengganti
 - c. Zat pengatur
 - d. Zat tenaga
16. Dibawah ini vitamin yang larut dalam air adalah . . .
 - a. B dan C
 - b. A dan B
 - c. A dan D
 - d. E dan K
17. Dibawah ini vitamin yang larut dalam lemak adalah . . .
 - a. A dan B
 - b. B dan C
 - c. E dan K
 - d. C dan D
18. Mineral banyak terdapat pada sumber makanan hewani dan . . .
 - a. Telur
 - b. Daging
 - c. Ikan
 - d. Nabati
19. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) disebut . . .
 - a. Gizi berlebih
 - b. Gizi baik
 - c. Gizi buruk
 - d. Gizi seimbang
20. Jika konsumsi makanan tidak sesuai atau lebih sedikit dari kebutuhan tubuh akan terjadi . . .
 - a. Gizi berlebih
 - b. Gizi buruk
 - c. Gizi seimbang
 - d. Gizi baik
21. Nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu masuk kedalam jenis makanan . . .
 - a. Lauk-pauk
 - b. Makanan pokok
 - c. Buah-buahan
 - d. Sayuran
22. Dibawah ini yang termasuk makanan yang mengandung protein, kecuali . . .
 - a. Daging
 - b. Telur
 - c. Ikan
 - d. kangkung
23. Dalam makanan bergizi seimbang daging, telur, ikan, tahu dan tempe termasuk dalam kategori . . .
 - a. Buah-buahan
 - b. Lauk-pauk
 - c. Makanan pokok
 - d. Sayuran
24. Dibawah ini yang termasuk sumber makanan nabati adalah. . .
 - a. Nasi, jagung, singkong
 - b. Daging, telur, ikan
 - c. Apel, mangga, pisang
 - d. Bayam, kangkung, buncis

25. Yang termasuk dalam kelompok makanan yang mengandung serat atau makanan berserat adalah . . .
- Bayam
 - Daging
 - Mangga
 - Singkong
26. Vitamin yang terkandung dalam wortel adalah .
- A
 - B
 - C
 - D
27. Buah Jeruk banyak mengandung vitamin . . .
- A
 - B
 - C
 - D
28. Kebutuhan zat gizi yang lebih utama pada masa. . .
- Bayi
 - Anak-anak
 - Dewasa
 - Lanjut usia
29. Kekurangan zat gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, Kegiatan fisik pada manusia mulai meningkat pada masa . . .
- Dewasa
 - Kanak-kanak
 - Bayi
 - Lanjut usia
30. Usia merupakan faktor kedua yang mempengaruhi zat gizi, semakin tua usia seseorang maka kebutuhan energi dan zat-zat gizi akan semakin. . .
- Banyak
 - Sedikit
 - Sedang
 - Banyak sekali
31. Pada usia dewasa, zat gizi diperlukan untuk penggantian jaringan tubuh rusak, meliputi perombakan dan . . .
- Penggantian sel
 - Pembentukan sel
 - Penamaan sel
 - Penghapusan sel
32. Semakin banyak seseorang melakukan kegiatan fisik maka kebutuhan energi yang dibutuhkan semakin. . .
- Sedikit
 - Sedang
 - Banyak
 - Sedikit sekali
33. Orang yang mempunyai ukuran tubuh gemuk membutuhkan energi yang lebih. . . dibandingkan orang yang mempunyai ukuran tubuh lebih kecil.
- Sedikit
 - Sedang
 - Banyak
 - Sedikit sekali
34. Pada keadaan sakit terjadi perombakan protein tubuh. Oleh karena itu, agar kondisi tubuh kembali normal maka pada periode penyembuhan diperlukan peningkatan konsumsi. . .
- Karbohidrat
 - Vitamin
 - Lemak
 - Protein
35. Ibu hamil dan ibu menyusui masuk kedalam faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi dilihat dari faktor . . .
- Keadaan fisiologis khusus
 - Usia
 - Jenis kegiatan fisik
 - Keadaan sakit

KUNCI JAWABAN

No	Jawaban	No	Jawaban	No	Jawaban	No	Jawaban
1.	a	11.	a	21.	b	31.	B
2.	d	12.	a	22.	d	32.	C
3.	a	13.	b	23.	b	33.	C
4.	b	14.	c	24.	d	34.	d
5.	a	15.	a	25.	a	35.	a
6.	b	16.	a	26.	c		
7.	b	17.	c	27.	c		
8.	a	18.	d	28.	a		
9.	d	19.	a	29.	b		
10.	a	20.	b	30.	b		

Lampiran 8. Data Uji Coba

No/Butir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Σ
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	29
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	31
3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	14
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	21
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	34
12	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	14
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	33
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	29
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	33
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	28
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	34
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	9
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	30
21	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	14
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	34
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	33
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	34
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	33
28	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	14
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	28

Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	r hitung	Keterangan
BUTIR1	54.6897	352.722	.626	Valid
BUTIR2	54.6897	352.722	.626	Valid
BUTIR3	54.7931	345.884	.917	Valid
BUTIR4	54.7931	345.884	.917	Valid
BUTIR5	54.7931	345.884	.917	Valid
BUTIR6	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR7	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR8	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR9	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR10	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR11	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR12	54.6552	353.663	.658	Valid
BUTIR13	54.8276	354.219	.348	Gugur
BUTIR14	54.8276	349.362	.648	Valid
BUTIR15	54.7241	354.064	.448	Valid
BUTIR16	54.7931	348.599	.737	Valid
BUTIR17	54.8621	346.409	.797	Valid
BUTIR18	54.8621	346.552	.788	Valid
BUTIR19	54.7586	352.833	.494	Valid
BUTIR20	54.8621	348.123	.694	Valid
BUTIR21	54.8276	347.648	.756	Valid
BUTIR22	54.8966	345.453	.825	Valid
BUTIR23	54.8621	348.123	.694	Valid
BUTIR24	55.0345	351.034	.465	Valid
BUTIR25	54.8276	344.933	.926	Valid
BUTIR26	54.7586	353.833	.424	Valid
BUTIR27	54.8966	345.882	.800	Valid
BUTIR28	55.1034	349.810	.528	Valid
BUTIR29	54.8966	345.882	.800	Valid
BUTIR30	54.6897	352.722	.626	Valid
BUTIR31	54.8276	349.362	.648	Valid
BUTIR32	54.7241	354.064	.448	Valid
BUTIR33	54.7931	348.599	.737	Valid
BUTIR34	54.8621	346.409	.797	Valid
BUTIR35	54.8621	346.552	.788	Valid
TOTAL	27.7931	90.027	1.000	.966

Keterangan: r hitung > r tabel (df 29=0,355)=valid

RELIABILITAS
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	34

Lampiran 10. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

Dari hasil observasi di lapangan masih ditemukan beberapa kondisi dimana postur tubuh siswa kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang sebagian besar memiliki postur tubuh yang tidak proporsional yaitu tidak adanya keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan.

Nama saya: Pupus Endri Yuniarko, Mahasiswa PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2010. Saat ini menyelesaikan tugas akhir melaksanakan penelitian dengan judul **“Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD Negeri Se Dabin I Wilayah Selatan Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2014/2015 Tentang Gizi”**

Oleh karena itu saya dengan rendah hati mohon kesedian saudara sebagai responden untuk mengisi kuesioner ini. Identitas dan jawaban akan sangat kami rahasiakan.

Nama :

TTL :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab
2. Jumlah soal pilihan ganda ada 35 butir
3. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

1	A	B	C	D
---	---	--------------	---	---

4. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama, lalu beri tanda silang (X) pada jawaban yang kedua.

1	A	=B	C	D
---	---	---------------	--------------	---

Jawablah pertanyaan di bawah ini :

1. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang . . .
 - a. Makanan
 - b. Olahraga
 - c. Kebugaran
 - d. Kelincahan
2. Bahan dasar penyusun bahan makanan disebut dengan . . .
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Zat Gizi
3. Istilah zat gizi dalam bahasa Arab “Giza” yang berarti . . .
 - a. Zat makanan
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur tubuh
 - d. Zat penghasil energi
4. Bahan makanan atau zat makanan dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah. . .
 - a. *Giza*
 - b. *Nutrition*
 - c. Lemak
 - d. Protein
5. Ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan optimal adalah . . .
 - a. Ilmu Gizi
 - b. Ilmu Sehat
 - c. Ilmu Bugar
 - d. Ilmu Olahraga
1. Manfaat Gizi
6. Agar kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi, maka harus makan makanan yang . . .
 - a. Banyak
 - b. Bergizi dan Seimbang
 - c. Sedikit
 - d. Sangat banyak
7. Zat gizi yang berfungsi untuk membentuk sel-sel baru dan mengganti jaringan yang rusak adalah . . .
 - a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 - d. Vitamin
8. Memberi tenaga untuk belajar dan melakukan aktivitas lain, membangun agar anak bertambah besar dan tinggi, lincah, dan pintar, mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit merupakan Tri Guna dari . . .
 - a. Makanan
 - b. Air
 - c. Susu
 - d. Buah
9. Makanan empat sehat lima sempurna terdiri dari nasi, lauk, sayur, buah, dan . . .
 - a. Air putih
 - b. Air teh
 - c. Kopi
 - d. Susu
10. Telur merupakan bahan makanan yang termasuk protein. . .
 - a. Hewani
 - b. Nabati
 - c. Nabati dan hewani
 - d. Hewani dan nabati
11. Berapa kalori yang didapat oleh tubuh dari karbohidrat...
 - a. 60%
 - b. 70%
 - c. 80%
 - d. 90%
12. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh adalah . . .
 - a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin

13. Di bawah ini, bahan makanan yang mengandung lemak adalah . . .
 - a. Nasi
 - b. Buah
 - c. Daging
 - d. Sayur
14. Protein disebut juga sebagai . . .
 - a. Zat pembangun
 - b. Zat pengganti
 - c. Zat pengatur
 - d. Zat tenaga
15. Dibawah ini vitamin yang larut dalam air adalah . . .
 - a. B dan C
 - b. A dan B
 - c. A dan D
 - d. E dan K
16. Dibawah ini vitamin yang larut dalam lemak adalah . . .
 - a. A dan B
 - b. B dan C
 - c. E dan K
 - d. C dan D
17. Mineral banyak terdapat pada sumber makanan hewani dan . . .
 - a. Telur
 - b. Daging
 - c. Ikan
 - d. Nabati
18. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) disebut . . .
 - a. Gizi berlebih
 - b. Gizi baik
 - c. Gizi buruk
 - d. Gizi seimbang
19. Jika konsumsi makanan tidak sesuai atau lebih sedikit dari kebutuhan tubuh akan terjadi . . .
 - a. Gizi berlebih
 - b. Gizi buruk
 - c. Gizi seimbang
 - d. Gizi baik
20. Nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu masuk ke dalam jenis makanan . . .
 - a. Lauk-pauk
 - b. Makanan pokok
 - c. Buah-buahan
 - d. Sayuran
21. Di bawah ini yang termasuk makanan yang mengandung protein, kecuali . . .
 - a. Daging
 - b. Telur
 - c. Ikan
 - d. kangkung
22. Dalam makanan bergizi seimbang daging, telur, ikan, tahu dan tempe termasuk dalam kategori . . .
 - a. Buah-buahan
 - b. Lauk-pauk
 - c. Makanan pokok
 - d. Sayuran
23. Dibawah ini yang termasuk sumber makanan nabati adalah. . .
 - a. Nasi, jagung, singkong
 - b. Daging, telur, ikan
 - c. Apel, mangga, pisang
 - d. Bayam, kangkung, buncis
24. Yang termasuk dalam kelompok makanan yang mengandung serat atau makanan berserat adalah . . .
 - a. Bayam
 - b. Daging
 - c. Mangga
 - d. Singkong
25. Vitamin yang terkandung dalam wortel adalah. .
 - a. A
 - b. B
 - c. C
 - d. D

26. Buah Jeruk banyak mengandung vitamin . . .
a. A c. C
b. B d. D
27. Kebutuhan zat gizi yang lebih utama pada masa. . .
a. Bayi c. Dewasa
b. Anak-anak d. Lanjut usia
28. Kekurangan zat gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, Kegiatan fisik pada manusia mulai meningkat pada masa . . .
a. Dewasa c. Bayi
b. Kanak-kanak d. Lanjut usia
29. Usia merupakan faktor kedua yang mempengaruhi zat gizi, semakin tua usia seseorang maka kebutuhan energi dan zat-zat gizi akan semakin. . .
a. Banyak c. Sedang
b. Sedikit d. Banyak sekali
30. Pada usia dewasa, zat gizi diperlukan untuk penggantian jaringan tubuh rusak, meliputi perombakan dan . . .
a. Penggantian sel c. Penamaan sel
b. Pembentukan sel d. Penghapusan sel
31. Semakin banyak seseorang melakukan kegiatan fisik maka kebutuhan energi yang dibutuhkan semakin. . .
a. Sedikit c. Banyak
b. Sedang d. Sedikit sekali
32. Orang yang mempunyai ukuran tubuh gemuk membutuhkan energi yang lebih. . . dibandingkan orang yang mempunyai ukuran tubuh lebih kecil.
a. Sedikit c. Banyak
b. Sedang d. Sedikit sekali
33. Pada keadaan sakit terjadi perombakan protein tubuh. Oleh karena itu, agar kondisi tubuh kembali normal maka pada periode penyembuhan diperlukan peningkatan konsumsi. . .
a. Karbohidrat d. Lemak
b. Vitamin d. Protein
34. Ibu hamil dan ibu menyusui masuk kedalam faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi dilihat dari faktor . . .
a. Keadaan fisiologis khusus c. Jenis kegiatan fisik
b. Usia d. Keadaan sakit

Lampiran 12. Data Penelitian

Sekolah	No	Pengertian Gizi								Makanan Bergizi									Makanan Bergizi Seimbang								Faktor yang Mempengaruhi Gizi								Σ		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	
SDN Banyubiru 1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	25	
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	30	
	3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	29	
	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29		
	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	31		
	6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	29	
	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	30		
	8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	29	
	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	32	
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	32	
	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	32	
	12	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	31
	14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
	15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	32	
	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	32	
	18	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	
	19	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24
	20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	31	
	21	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
	22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
	23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	31	
	24	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	31	
	26	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
	27	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
	28	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	31	
	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	32	
	30	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	27	
	31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	30	
	32	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
	33	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
	34	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	30		
SDN Banyubiru 2	35	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30		
	36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	31		
	37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32		
	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	32		

	125	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	28	
	126	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28		
	127	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	24	
JUMLAH		10	11	10	10	11	11	10	9	8	9	11	10	11	10	11	10	11	10	8	10	11	9	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	36		
		6	6	8	2	2	6	2	9	3	9	7	6	0	0	2	4	4	1	9	6	8	4	7	1	3	5	3	6	5	6	6	7	2	6	01

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pengetahuan tentang Gizi	Pengertian Gizi	Makanan Bergizi	Makanan Bergizi Seimbang	Faktor yang Mempengaruhi Gizi
N Valid	127	127	127	127	127
Missing	0	0	0	0	0
Mean	28.3543	6.7795	7.4409	7.5118	6.6220
Median	29.0000	7.0000	7.0000	8.0000	7.0000
Mode	30.00 ^a	7.00	7.00	8.00	7.00
Std. Deviation	3.21091	1.18129	1.28269	1.18768	1.11219
Minimum	11.00	2.00	1.00	3.00	3.00
Maximum	33.00	8.00	9.00	9.00	8.00
Sum	3601.00	861.00	945.00	954.00	841.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pengetahuan tentang Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	1	.8	.8	.8
22	1	.8	.8	1.6
23	4	3.1	3.1	4.7
24	6	4.7	4.7	9.4
25	14	11.0	11.0	20.5
26	12	9.4	9.4	29.9
27	13	10.2	10.2	40.2
28	7	5.5	5.5	45.7
29	9	7.1	7.1	52.8
30	20	15.7	15.7	68.5
31	20	15.7	15.7	84.3
32	18	14.2	14.2	98.4
33	2	1.6	1.6	100.0
Total	127	100.0	100.0	

Pengertian Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	.8	.8	.8
	3	2	1.6	1.6	2.4
	4	2	1.6	1.6	3.9
	5	10	7.9	7.9	11.8
	6	28	22.0	22.0	33.9
	7	45	35.4	35.4	69.3
	8	39	30.7	30.7	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

Makanan Bergizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.8	.8	.8
	4	2	1.6	1.6	2.4
	5	2	1.6	1.6	3.9
	6	17	13.4	13.4	17.3
	7	48	37.8	37.8	55.1
	8	25	19.7	19.7	74.8
	9	32	25.2	25.2	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

Makanan Bergizi Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	.8	.8	.8
	4	1	.8	.8	1.6
	5	2	1.6	1.6	3.1
	6	25	19.7	19.7	22.8
	7	23	18.1	18.1	40.9
	8	49	38.6	38.6	79.5
	9	26	20.5	20.5	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

Faktor yang Mempengaruhi Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	2.4	2.4	2.4
	4	2	1.6	1.6	3.9
	5	11	8.7	8.7	12.6
	6	36	28.3	28.3	40.9
	7	47	37.0	37.0	78.0
	8	28	22.0	22.0	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



PENELITI SEDANG MEMBAGIKAN ANGKET



SISWA SEDANG MENGISI ANGKET



SISWA SEDANG MENGISI ANGKET