

**STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V DAN VI
SD NEGERI WUNUT KECAMATAN NGOMBOL
KABUPATEN PURWOREJO
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



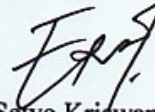
Oleh
Sudiyanto
NIM.13604227126

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Sudyanto NIM: 13604227126 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan

Yogyakarta, April 2015
Dosen Pembimbing



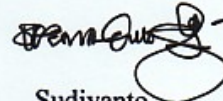
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oarang 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, April 2015
Yang menyatakan



Sudyanto
NIM. 13604227126

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015" yang disusun oleh Sudyanto NIM: 13604227126 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Ketua		28-4-15
R. Sunardianta, M. Kes	Sekretaris Penguji		27/4-15
Rumpis Agus Sudarko, M.S	Penguji I		28/4-15
Sriawan, M. Kes	Penguji II		27/4-15

Yogyakarta, April 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Suprihatin istri tercinta dan anak-anaku,
Ditya dan Laga yang saya sayangi, terimakasih atas doa dan dukungannya

OTTO

- ✓ Ing ngarsa asung tuladha, ing madya mangun karsa, tut wuri
handayani (Ki Hajar Dewantara)
- ✓ Padha gulangen ing kalbu, ing sasmita amrih lantip
(IS Paku Buwana IV)
- ✓ Miguna ing ngaguna tan ngendhak gunaning janma
(Dr.RMA Sudi Yatmana)

**STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V DAN VI
SD NEGERI WUNUT KECAMATAN NGOMBOL
KABUPATEN PURWOREJO
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Oleh
Sudiyanto
NIM. 13604227126**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum di ketahuinya status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran. Instrumrn yang digunakan untuk mengukur ststus gizi adalah indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5 sampai 18 tahun yang mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak dengan kriteria sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Subyek penelitian yang digunakan adalah kelas IV, V dan VI sebanyak 85 siswa. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 yaitu sebanyak 7 siswa (8,24%) status gizi sangat kurus, 17 siswa (20%) status gizi kurus, 56 siswa (65,88%) status gizi normal, 5 siswa (5,88%%) status gizi gemuk dan tidak ada siswa (0%) yang status gizi obesitas.

Kata kunci : *Status Gizi, kelas SD*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan sehingga kami dapat menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari. M.SI Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga UNY
4. Drs. Sriawan, M.Kes Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
5. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Dosen pembimbing disela-sela kesibukannya masih bisa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran serta petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen POR FIK UNY, yang telah begitu banyak memberikan bekal ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat.
7. Segenap staf UNY yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan

kesabaran dan keramahan.

8. Kepala Kantor Kesbanglinmas Propinsi DIY, Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Propinsi Jawa Tengah dan Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin penelitian
9. Subarno Budi Rustanto, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo beserta Bapak dan Ibu Guru yang telah memberikan ijin penelitian
10. Bagian Gizi UPT Puskesmas Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo yang telah membantu sumber pustaka
11. Rekan-rekan Mahasiswa PKS Kelas Q Kampus Wates angkatan 2013 yang telah memberikan dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya dan mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1-5
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8-26
1. Pengertian Gizi	8
2. Manfaat Gizi	8-19
3. Macam-macam Zat Gizi	19-20
4. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi	20-21
5. Pengertian Zat Gizi	21-22
6. Pengukuran Status Gizi	22-24
7. Karakteristik siswa kelas atas	24-26
B. Penelitian yang Relevan	26-27
C. Kerangka Berpikir	28-29
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Subyek Penelitian	30
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31-33
1. Instrumen Penelitian	31
2. Teknik Pengumpulan Data	31-33
E. Teknik Analisis Data	33-34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Diskripsi Data Penelitian
Data pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan siswa.....
B. Hasil penelitian
a. Siswa Kelas IV, V dan VI
b. Siswa Perempuan
c. Siswa Laki-laki
C. Pembahasan

**BAB. V KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN
KESIMPULAN**

A. Kesimpulan.....
B. Keterbatasan Penelitian.....
C. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA.....
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Halaman

- Tabel 1. Sifat umum vitamin larut dalam lemak dan larut dalam air.....
- Tabel 2. Status gizi anak umur 5 sampai 18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).....
- Tabel 3. Status Gizi anak umur 5 sampai 18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)
- Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa kelas IV, V dan VI Berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo.....
- Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa Perempuan kelas IV, V dan VI menurut umur (IMT/U) SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo.....
- Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa laki-laki kelas IV, V dan VI menurut Umur (IMT/U) di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo.....

DAFTAR GAMBAR

Halaman

- Gambar 1. Histogram Status Gizi Siswa siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol.....
- Gambar 2. Histogram Status Gizi Siswa siswa Perempuan Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol.....
- Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa siswa laki-laki Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol.....

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI.....	
Lampiran 2. Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/II/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.....	
Lampiran 3. Surat Keterangan Pengujian Sature Meter dari Balai Metrologi Wilayah Magelang.....	
Lampiran 4. Surat Keterangan Pengujian Bathroom Scale (timbangan badan) dari Balai Metrologi Wilayah Magelang.....	
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan FIK UNY....	
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Perijinan dar Badan Kesbanglinmas Propinsi DIY.....	
Lampiran 7. Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Penanaman Modal Daerah Jawa Tengah.....	
Lampiran 8. Surat Ijin Riset/Survey/PKL dari Kantor Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kab.Purworejo.....	
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Wunut.....	
Lampiran 10. Foto-foto Kegiatan Pengukuran.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan kesehatan Bangsa Indonesia meliputi pembangunan yang berwawasan kesehatan, pemberdayaan masyarakat dan keluarga serta pelayanan kesehatan (Depkes, 2002:3). Berbagai masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat turut mempengaruhi upaya pelaksanaan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya adalah masalah gizi. Ketidakseimbangan gizi dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (Latief, 1999:11). Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk menyongsong Indonesia dalam melaksanakan pembangunan nasional untuk mencapai SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas, dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif.

Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan. Sejak masa kehamilan bayi dan balita, pra sekolah, anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah, remaja dan dewasa, membutuhkan pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia serta keberhasilan dalam pembangunan. Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Akan tetapi masyarakat pun juga harus memperhatikan kualitas dan

kuantitas makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Sebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu penanggulangannya harus dengan melibatkan berbagai sektor yang terkait (I Dewa Nyoman Supriasa dkk, 2002: 1). Selama ini prioritas gizi di Indonesia hanya terfokus pada anak balita, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia saja. Masalah status gizi untuk siswa SD masih kurang diperhatikan, bahkan selama ini belum tersentuh apalagi mendapatkan perhatian secara khusus. Padahal diketahui bersama, bahwa pada anak usia ini justru harus mendapatkan perhatian secara khusus.

Usia anak sekolah dasar sedang mengalami tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik supaya pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang dan menjadi remaja yang produktif, sehat, dan cerdas. Karena itu usia SD dapat dijadikan sebagai media pembawa perubahan bagi pembentukan perilaku gizi bagi dirinya sendiri dan keluarga (Departemen Kesehatan RI, 2005: 4). Masalah makanan (gizi) merupakan kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan manusia guna menunjang kegiatan sehari-hari, untuk pertumbuhan, perkembangan dan perbaikan yang diperlukan bagi tubuh, makanan yang dikonsumsi harus beraneka ragam jenisnya sehingga berpengaruh positif pada pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Pola makan atau kebiasaan makan pada masyarakat dimana mereka berada, maka akan menjadi pola makan anak itu juga.

Pembahasan mengenai makanan tidak lepas dari masalah gizi, karena tubuh sangat memerlukan makanan yang banyak mengandung beberapa zat gizi yang digunakan untuk berlangsungnya proses kehidupan, sehingga untuk

mencapai taraf hidup yang baik, tidak hanya sekedar makan saja. Perlu diketahui bersama macam makanan yang baik dan berapa banyak yang harus dikonsumsi setiap hari. Siswa SD merupakan bagian dari anak yang sangat perlu mengkonsumsi makanan atau zat bergizi setiap harinya, karena gizi yang diperoleh seorang anak melalui makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Apabila seorang anak terpenuhi gizinya secara lengkap, mereka akan memiliki berat badan dan tinggi badan yang seimbang atau ideal, serta kebutuhan energinya terpenuhi untuk melakukan berbagai aktifitas seperti bermain, olahraga, pembelajaran dikelas maupun dilapangan anak akan lebih bersemangat. Seorang anak yang tidak terpenuhi kebutuhan gizinya, maka berat badan dan tinggi badanya tidak seimbang yang mengakibatkan anak mengalami kekurangan energi yang dibutuhkan oleh tubuhnya sehingga untuk melakukan berbagai aktifitas anak kelihatan lemas, kurang bersemangat dan menjadi pasif. Mengkonsumsi makanan yang salah, baik kekurangan atau kelebihan dapat berakibat buruk terhadap kesehatan, bahkan tingkat kekurangan gizi dapat membawa akibat yang mengerikan atau membahayakan, misalnya bisa mengakibatkan kebutaan, dalam hal ini akibat kekurangan vitamin A. Selain itu, kekurangan zat gizi akan menurunkan daya tahan tubuh, menurunkan daya pikir serta mengurangi kecerdasan seseorang. Keadaan semacam ini menunjukkan, betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi.

Anak-anak di tingkat Sekolah Dasar Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo pada umumnya

berdasarkan pengamatan tergolong anak yang sehat, namun demikian masih sangat memerlukan pendidikan tentang kesehatan, bimbingan, motivasi, serta pengawasan yang ketat baik dalam kebersihan badan, pakaian, lingkungan sampai dengan hal makanan. Pada umumnya mereka tidak memperhatikan tentang makanan yang bergizi, karena sebagian besar anak-anak masih menyukai makanan yang dijual penjual keliling atau kantin sekolah. Jika lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga tidak memperhatikan tentang makanan yang bergizi, maka akan berakibat menghambat pertumbuhan badan bahkan akan menghambat pula tentang kecerdasan.

Gerak anak dalam berolahraga merupakan pusat perhatian dalam proses pendidikan jasmani di sekolah, maka gerak yang baik harus di dukung oleh energi yang cukup yang di peroleh dari makanan yang di makan, sehingga fungsi-fungsi fisiologis di dalam tubuh berjalan dengan baik. Tanpa simpanan energi akan cepat mengalami kelelahan dalam mengikuti praktik pendidikan jasmani di sekolah, sehingga siswa akan kesulitan mencapai tuntutan gerak yang baik. Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua murid. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani 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. Kenyataan yang ada dan diamati peneliti di lapangan, jarang sekali

guru yang mau dan mampu mengontrol keadaan gizi siswanya. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang tidak tahu cara mengukur status gizi tersebut.

Sekolah Dasar Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo yang berada di lingkungan pedesaan dan rata-rata orang tua siswa bekerja sebagai petani, pedagang, pegawai swasta, buruh dan wiraswasta dengan penghasilan yang didapat sedikit bahkan kurang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan pendapatan yang sedikit berpengaruh juga terhadap makanan yang dikonsumsi karena hanya makan seadanya tanpa memperhatikan nilai gizi di dalam makanan. Seringkali ada beberapa siswa pada saat KBM berlangsung masih mengantuk, lemas, dan malas mengikuti pelajaran dikarenakan tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk membeli makanan yang dijual di kantin sekolah yang gizi dan kebersihan kurang diperhatikan. Siswa-siswi SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo juga masih kurang dalam pendidikan dan pengetahuan tentang gizi sehingga membutuhkan motivasi, bimbingan dan pengawasan. Alasan meneliti siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo belum pernah diadakan pengukuran status gizi siswanya, karena selama ini hanya tiap awal semester saja diadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk semua siswa dari kelas 1 sampai kelas VI, akan tetapi belum dilanjutkan untuk pengukuran status gizi dari siswa tersebut

Berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa secara umum bentuk fisik siswa SD Negeri Kelas IV, V dan VI kelihatan kecil-kecil hanya beberapa

siswa yang mempunyai tubuh yang besar. Oleh karena itu peneliti berinisiatif untuk mengadakan penelitian mengenai status gizi berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur. Subyek yang digunakan siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

- 1) Masih banyaknya anak yang lemas, mengantuk dan kurang bersemangat dalam menerima pelajaran di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo
- 2) Kurangnya pendidikan dan pengetahuan tentang manfaat gizi di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo
- 3) Masih kurangnya kebersihan kantin sekolah di SD Negeri Wunut
- 4) Sebagian besar siswa kelihatan bertubuh kecil dan hanya beberapa siswa yang bertubuh besar di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol
- 5) Belum pernah diadakan penelitian status gizi kelas IV, V dan VI di Sekolah Dasar Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Purworejo

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dalam penelitian ini hanya akan meneliti, “Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya perlu kiranya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut: “Bagaimana status gizi siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait antara lain :

1. Secara Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi tambahan bagi peneliti yang relevan
- b) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca yang ingin mengetahui tentang status gizi siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo

2. Secara Praktis

- a) Bagi Sekolah, diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah untuk peningkatan status gizi siswa didiknya.

- b) Bagi orang tua siswa, memberikan gambaran kepada orang tua untuk lebih peduli untuk peningkatan anaknya agar menjadi siswa yang aktif dan kreatif.
- c) Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan agar lebih memperhatikan siswanya, terutama yang berhubungan status gizi.
- d) Bagi masyarakat, dapat mengetahui keadaan sekolah dan dapat menjaga kebersihan dilingkungan sekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Gizi

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. I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002: 17-18) menjelaskan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Djoko Pekik Irianto, 2006:2).

2. Manfaat zat gizi

Menurut Asmira Sutarto (1980: 10) secara umum fungsi zat gizi adalah sebagai berikut:

1. Memberi bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang dan rusak.
2. Memberi kekuatan/tenaga, sehingga kita dapat bergerak dan bekerja.
3. Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh.
4. Membangun dan memelihara tubuh.

Ada 3 fungsi utama zat gizi, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

Menurut Sunita Almatsier, (2009: 3) Zat Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan. Gizi merupakan bagian penting yang dibutuhkan oleh tubuh guna perkembangan dan pertumbuhan dalam bentuk dan untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisiknya sehari-hari.

Menurut Sunita Almatsier (2009: 8) zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk zat organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan dan disebut juga zat pembakar.

a. Karbohidrat

Menurut Sunita Almatsier (2009: 8) zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk zat organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan dan disebut juga *zat pembakar*. Karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen

Di dalam tubuh karbohidrat akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram karbohidrat akan menghasilkan empat kalori.

Menurut besarnya molekul karbohidrat dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Bentuk molekul karbohidrat paling sederhana terdiri dari satu molekul gula sederhana. Banyak karbohidrat yang merupakan polimer yang tersusun dari molekul gula yang terangkai menjadi rantai yang panjang serta bercabang-cabang. Karbohidrat merupakan bahan makanan penting dan merupakan sumber tenaga yang terdapat dalam tumbuhan dan daging hewan. Selain itu, karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada makhluk hidup dalam bentuk serat (*fiber*), seperti selulosa, pectin, serta lignin. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh.

Tubuh menggunakan karbohidrat seperti layaknya mesin mobil menggunakan bensin sebagai bahan bakar. Glukosa, karbohidrat yang paling sederhana mengalir dalam aliran darah sehingga tersedia bagi seluruh sel tubuh. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengubahnya menjadi tenaga untuk menjalankan sel-sel tubuh. Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen (O). Di dalam tubuh hidrat arang akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori. Menurut besarnya molekul hidrat arang dapat dibedakan menjadi tiga yaitu : monosakarida, disakarida, dan polisakarida (Rizqie Aulia, 2001: 6).

Menurut Sunita Almatsier (2009: 42) dari karbohidrat antara lain:

- 1) Sebagai sumber energi, satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori.
- 2) Pemberi rasa manis pada makanan, khususnya pada monosakarida pada disakarida.
- 3) Penghemat protein, jika karbohidrat makanan tidak tercukupi maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun.
- 4) Pengatur metabolisme lemak, karbohidrat akan mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, sehingga menghasilkan bahan-bahan keton berupa asam asetoasetat, aseton, dan asam beta-hidrobutirat. Bahan-bahan ini dibentuk dalam hati dan dikeluarkan melalui urine dengan mengikat basa berupa ion natrium. Hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan natrium dan dehidrasi, serta PH cairan tubuh menurun.
- 5) Membantu pengeluaran faeses dengan cara mengatur peristaltic usus dan memberi bentuk pada faeses.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 9) dalam tubuh manusia karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan, antara lain : Sumber energi utama diperlukan untuk gerak: 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori.

- 1) Pembentuk cadangan sumber energi: kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.
- 2) Memberi rasa kenyang: karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa sehingga memberikan rasa kenyang.

Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sagu) dan umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar dan kacang-kacangan). Sebagai makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap pembakaran satu gram karbohidrat mampu menghasilkan empat kalori.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah zat tepung yang merupakan makanan pokok yang menghasilkan tenaga dengan satuan kalori. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan empat kalori.

Sumber tenaga ini dibutuhkan untuk bekerja, bernafas dan lain-lain. Karbohidrat terutama terdapat pada tumbuh-tumbuhan, seperti beras, jagung kentang, gandum dan ubi ubian.

b. Protein

Diperlukan untuk pembentukan dan perbaikan semua jaringan di dalam tubuh termasuk darah, enzim, hormon, kulit, rambut, dan kuku. Protein pembentukan hormon untuk pertumbuhan dan mengganti jaringan yang aus, perkembangan seks dan metabolisme. Disamping itu, protein berguna untuk melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan terpelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air di dalam tubuh. Selain fungsi tersebut, menurut Joko Pekik (2006: 15) protein juga berfungsi sebagai:

- a) Membangun sel tubuh
- b) Mengganti sel tubuh
- c) Membuat air susu, enzim dan hormon
- d) Membuat protein darah
- e) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh
- f) Pemberi kalori

Protein terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, selain itu unsur sulfur dan fosfor juga ada. Semua unsur tersebut diperoleh melalui tumbuh-tumbuhan (protein, nabati) seperti kacang-kacangan terutama kedelai dan kacang hijau serta hasil olahannya (tempe dan tahu), dan melalui hewan (protein hewani), seperti daging, susu, telur, ikan. Apabila tubuh

kekurangan protein, maka serangan penyakit busung lapar akan selalu terjadi. Busung lapar adalah tingkat terakhir dari kelaparan, terutama akibat kekurangan protein dalam waktu lama (Sjahmen Moehji: 17).

Menurut Sunita Almatsier (2009: 96-97) fungsi protein yaitu:

1. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel-sel tubuh.
2. Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, hormon-hormon seperti tiroid, insulin, dan epinefrin adalah protein, demikian pula berbagai enzim.
3. Mengatur keseimbangan air, cairan-cairan tubuh terdapat dalam tiga kompartemen: intraseluler (di dalam sel), ekstraseluler/ intereluler (di luar sel), intravaskular (di dalam pembuluh darah).
4. Memelihara netralitas tubuh, protein tubuh bertindak sebagai buffer, yaitu bereaksi dengan asam basa untuk pH pada taraf konstan.
5. Pembentukan anti bodi, kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi bergantung pada kemampuan tubuh memproduksi anti bodi.
6. Mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel.
7. Sebagai sumber energi, protein ekuivalen dengan karbohidrat karena menghasilkan 4 kalori/g protein.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa protein adalah merupakan senyawa kimia yang mengandung unsur-unsur C, H, O, N, dan kadang-kadang juga mengandung unsur P dan S. Berdasarkan sumber atau asalnya, protein di bedakan atas protein nabati, misalnya kacang-kacangan, tahu, tempe, kacang kedelai dan gandum, protein hewani seperti daging, telur, susu, keju, ikan dan lain-lain. 1 gram protein menghasilkan 4 kalori.

c. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) seperti halnya karbohidrat. Fungsi utama lemak adalah memberikan tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak dapat dibakar untuk menghasilkan sembilan kalori yang diperlukan tubuh. Disamping fungsinya sebagai sumber

tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin yaitu vitamin: A, D, E, dan K. Bahan-bahan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lama, selain itu lemak memberi rasa gurih pada makanan. Menurut sumbernya lemak dibedakan menjadi dua, yaitu lemak nabati dan lemak hewani.

Menurut Sunita almatsier (2009: 52) klasifikasi lipida menurut fungsi biologisnya di dalam tubuh yaitu:

- 1) Lemak simpanan yang terutama terdiri atas trigliserida yang disimpan di dalam depot-depot di dalam jaringan tumbuh-tumbuhan dan hewan. Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan bergantung pada susunan lemak.
- 2) Lemak struktural yang terutama terdiri atas fosfolipida dan kolestrol. Di dalam jaringan lunak lemak struktural ini, sesudah protein merupakan ikatan struktural paling penting di dalam tubuh. Di dalam otak lemak-lemak struktural terdapat dalam konsentrasi tinggi.

Fungsi lemak menurut Sunita Almatsier (2009: 60) antara lain:

- 1) Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kalori untuk setiap gram, yaitu 2,5 kali besar 17 energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.
- 2) Lemak merupakan sumber asam lemak esensial, asam linoleat, dan linolinat.
- 3) Alat angkut vitamin larut lemak yaitu membantu transportasi dan absorpsi vitamin larut lemak A, D, E, dan K.
- 4) Menghemat penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi.
- 5) Memberi rasa kenyang dan kelezatan, lemak memperlambat sekresi asam lambung, dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga lemak memberi rasa kenyang lebih lama. Disamping itu lemak memberi tekstur yang disukai dan memberi kelezatan khusus pada makanan.
- 6) Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.

- 7) Memelihara suhu tubuh, lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas secara cepat, dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.
- 8) Pelindung organ tubuh, lapisan lemak yang menyelubungi organ tubuh seperti jantung, hati, dan ginjal membantu menahan organ tersebut tetap di tempatnya dan melindungi terhadap benturan dan bahaya lain.

Konsumsi lemak sebanyak 15-30 % kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari-hari dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, dan 3-7% dari lemak tidak jenuh ganda. Konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah <300 mg sehari.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 12) dalam tubuh lemak bermanfaat untuk:

- 1) Sebagai sumber energi, 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori.
- 2) Melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus.
- 3) Memperlama rasa kenyang. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa lemak adalah merupakan senyawa kimia yang mengandung unsur C, H, dan O. Banyak terdapat dalam lauk pauk (daging berlemak) dan minyak (minyak goreng). Satu gram lemak mengandung sembilan kalori dalam tubuh.

d. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang terdapat dalam jumlah yang sangat sedikit di dalam makanan dan sangat penting peranannya dalam reaksi metabolisme. Menurut Sunita Almatsier (2009: 151) vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur

pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Menurut sifatnya vitamin digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin larut dalam lemak vitamin A, D, E, dan K, dan vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C. Menurut Sunita almatsier (2009: 152) beberapa sifat umum vitamin

Tabel 1. Sifat-sifat umum vitamin larut dalam lemak dan larut dalam air.

VITAMIN LARUT LEMAK	VITAMIN LARUT AIR
Lemak dalam lemak dan pelarut lemak	Larut dalam air
Kelebihan konsumsi dari yang dibutuhkan disimpan dalam tubuh	Simpanan sebagai kelebihan kebutuhan sangat sedikit
Dikeluarkan dalam jumlah kecil melalui empedu	Dikeluarkan melalui urine
Gejala defisiensi berkembang lambat	Gejala defisiensi sering terjadi dengan cepat
Tidak selalu perlu ada dalam makanan sehari-hari	Harus selalu ada dalam makanan sehari-hari
Mempunyai <i>prekursor</i> atau <i>provitamin</i>	Umumnya tidak mempunyai <i>Prekursor</i>
Hanya mengandung unsur-unsur C, H, dan O	Selain C, H, dan O mengandung N, kadang-kadang S dan Co
Diabsorpsi melalui sistem limfe	Diabsorpsi melalui vena porta
Hanya dibutuhkan oleh organisme kompleks	Dibutuhkan oleh organisme sederhana dan kompleks
Beberapa jenis sifat toksik pada jumlah relatif rendah (6-10 x KGA)	Bersifat toksik hanya pada dosis tinggi/megadosis (>10 x KGA)

Menurut Djoko Pekik (2006: 16) vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

- 1) Vitamin larut dalam air
Vitamin yang termasuk kelompok larut dalam air adalah vitamin B dan vitamin C, jenis vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh, kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urine, sehingga definisi vitamin B dan vitamin C lebih mudah terjadi.
- 2) 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.

Sedangkan menurut Rizqie Auliana (2001: 20) vitamin dapat diklasifikasikan ke dalam dua golongan besar, yaitu:

a. Vitamin larut lemak

Kelompok vitamin larut lemak adalah A, D, E, K. Kelompok vitamin ini bersifat larut lemak dan minyak, tetapi tidak larut air. Vitamin larut lemak biasanya dapat tersimpan efektif dalam sel-sel tubuh.

b. Vitamin larut air

Vitamin yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin B dan C. Vitamin ini bersifat larut air, tetapi tidak larut lemak. Vitamin larut air yang di dalam tubuh biasanya relatif sedikit. Jika terlalu banyak akan dikeluarkan melalui air seni. Dengan demikian selalu dibutuhkan jumlah vitamin larut air yang cukup. Artinya kebutuhan untuk setiap harinya harus dicukupi hari itu pula.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya vitamin tidak dibuat sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan. Vitamin B dan C yang larut dalam air tidak dapat disimpan dalam jumlah besar dalam tubuh, sehingga perlu pasokan teratur dari makanan dan kelebihannya akan dibuang melalui air seni. Vitamin A, D, E, K larut dalam lemak dan kelebihannya disimpan oleh tubuh, sehingga tidak perlu pasokan setiap hari dari makanan.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa vitamin adalah merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit. Namun, bila kebutuhan vitamin di dalam tubuh tidak terpenuhi akan mengakibatkan terganggunya proses dalam tubuh sehingga tubuh mudah sakit. Kekurangan vitamin di dalam tubuh disebut avitaminosis.

e. Mineral

Menurut Risqie Auliana (2001: 29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral

adalah karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N), selain itu mineral juga mempunyai unsur kimia lainnya, yaitu kalsium (Ca), Klorida (Cl), besi (Fe), magnesium (Mg), fosfor (P), kalium (K), natrium (Na), sulfur (S). Tubuh manusia tidak dapat mensintesa mineral, sehingga harus memperoleh dari makanan. Mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral merupakan zat penting untuk kesehatan tubuh, karena semua jaringan dan air di dalam tubuh mengandung mineral.

Mineral penting dalam pemeliharaan dan pengendalian semua proses faal di dalam tubuh, mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak dan saraf. Mineral juga membantu keseimbangan air dan keadaan darah agar jangan terlalu asam atau terlalu basa selain itu mineral juga membantu dalam pembuatan antibodi, yaitu sel-sel yang berfungsi membunuh kuman. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa mineral adalah merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Mineral dibutuhkan tubuh sebagai zat pembangun dan zat pelindung. Banyak terdapat dalam lauk pauk atau sayuran, misalnya Fe(zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, dan katuk, telur dan sayuran hijau lainnya.

f. Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70 % berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Air berfungsi sebagai zat pembangun yang merupakan bagian dari jaringan tubuh dan sebagai zat pengatur yang berperan sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan. Dengan adanya air pula sisa-sisa

pencemaran dapat dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun usus. Air juga berfungsi sebagai pengatur panas tubuh dengan jalan mengalirkan semua panas yang dihasilkan ke seluruh tubuh. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 21) sebagai komponen terbesar, air memiliki manfaat Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme.

- 1) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik. 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah. Selanjutnya Sunita almatsier (2009: 220) air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-66 % dari berat badan orang dewasa atau 70 % dari bagian tubuh tanpa lemak (*lean body mass*). Adapun fungsi air tersebut adalah sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam getaran.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat tergantikan oleh senyawa lain. Fungsi air adalah pembentuk cairan tubuh, alat pengangkut unsur-unsur gizi, pengatur panas tubuh dan pengangkut sisa oksidasi dari dalam tubuh.

3. Macam-macam zat gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 6-24) ada 6 jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh:

- a) 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 sumber energi utama bagi tubuh manusia, kalau yang didapat belum 80% berasal dari karbohidrat.

- b) Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin.
- c) Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atau atom-atom C, H, O dan N. Protein berasal dari kata proteos yang berarti menduduki tempat pertama.
- d) Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik seperti: pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari mengkonsumsi bahan makanan.
- e) Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.
- f) Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh terutama bagi yang melakukan olahraga atau aktivitas berat. Serat makanan termasuk karbohidrat kompleks yang tak dapat dicerna, berperan untuk memelihara fungsi normal saluran cerna.

4. Dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi

Dampak dari kesalahan kelebihan dan kekurangan zat gizi untuk anak-anak sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak, sehingga harus diperhatikan asupan gizi yang seimbang setiap harinya

a. Dampak gizi kurang

Menurut Sunita Almatsier (2009: 11-12), dampak dari gizi kurang adalah berpengaruh terhadap pertumbuhan, anak-anak yang tidak tumbuh menurut potensialnya.

- 1) Protein digunakan sebagai zat pembakar sehingga otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok
- 2) Pengaruh terhadap produksi tenaga, menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktifitas c.
- 3) Pengaruh terhadap daya tahan, penderita mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, dan diare.
- 4) Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental, kekurangan gizi ini dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen.

b. Dampak Gizi lebih.

Tim Penyusun Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah (2005: 14), Gizi lebih adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh jumlah asupan energy yang melebihi ketentuan. Tanda-tanda yang mudah dikenali pada anak yang menderita gizi lebih adalah:

- 1) Gemuk yang mudah dinilai dari berat badan dan tinggi badan.
- 2) Lamban dan cepat lelah.

Efek yang sering terlihat adalah obesitas tipe hiperplasi, yakni obesitas karena jumlah sel melebihi batas normal. Obesitas tipe ini akan sulit diturunkan berat badannya. Kondisi ini bisa memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperkolestrol,

dan penyakit jantung. Maka perlu gizi yang seimbang agar tidak kekurangan gizi dan kelebihan gizi, untuk pemenuhan gizi seimbang dengan mengkonsumsi makanan secara variatif tentunya berpedoman pada empat sehat lima sempurna.

5. Pengertian Status Gizi

Menurut I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002:18) menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel variabel tertentu atau terwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu.

Pengertian Status Gizi menurut Djoko Pekik Irianto, (2006: 65) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga. Sedangkan Menurut Sunita Almatsier (2009: 3) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrient*, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi , kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

6. Pengukuran Status Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65) Pengukuran status gizi seseorang dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung antara lain:

- a. Antropometri: Pemeriksaan anthropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh.
- b. Biokimia: pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik.
- c. Klinis: pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.
- d. Biofisik: pemeriksaan bertujuan mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja.

Adapun pengukuran secara tidak langsung antara lain:

- a. Survey konsumsi: penilaian konsumsi makanan, dengan wawancara kebiasaan makan dan perhitungan konsumsi sehari-hari. Tujuan penilaian ini adalah mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan gizi.
- b. Statistik vital: pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan dan kematian akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.
- c. Faktor ekologi: pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 59) dari ketujuh cara pengukuran status gizi tersebut pengukuran antropometri merupakan cara yang paling sering digunakan karena memiliki kelebihan yaitu:

- a. Alat mudah diperoleh.
- b. Pengukuran mudah dilakukan.
- c. Biaya murah.
- d. Hasil pengukuran mudah disimpulkan.
- e. Dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.
- f. Dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu.

Pengukuran antropometri juga memiliki kelemahan yaitu:

- a. Kurang sensitif
- b. Faktor luar (penyakit, genetik dan penurunan
- c. penggunaan energi tidak dapat dikendalikan).
- d. Kesalahan pengukuran akan mempengaruhi akurasi kesimpulan.
- e. Kesalahan-kesalahan antara lain pengukuran,
- f. perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan

Untuk mengukur status gizi para siswa dapat diketahui dengan rumus Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/II/2010). Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara siswa terlebih dahulu diukur TB dan BB. Untuk mencari Indeks Masa Tubuh dengan cara BB dalam kilogram dibagi TB dalam meter di kuadratkan. Kemudian hasilnya dicocokkan dengan rujukan

Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) yang diambil dari Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak umur 5 tahun sampai 18 tahun

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 2. Status Gizi Anak Umur 5 sampai 18 Tahun Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z – Skore
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak umur 5 – 18 Tahun	Sangat kurus	-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	2 SD

7. Karakteristik Siswa Kelas Atas Usia 9 – 13 Tahun

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 104) Masa anak-anak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa puberitas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105-117), menambahkan Karakteristik dan perkembangan masa anak-anak akhir dapat dilihat dari:

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat baik dari kemampuan akademik dan belajar berbagai ketrampilan. Jaringan

lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot yang berkembang pesat pada masa pubertas. Disamping itu kegiatan jasmani diperlukan untuk lebih menyempurnakan berbagai ketrampilan menuju keseimbangan tubuh, bagaimana menedang bola dengan tepat sasaran, mengantisipasi gerakan. Pada prinsipnya selalu aktif bergerak penting bagi anak.

2. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105), masa anak-anak akhir berada dalam tahap operasi konkret dalam berfikir (usia 7-12 tahun), dimana konsep yang pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep yang samar-samar dan tidak jelas sekarang lebih konkret. Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Berkurang rasa egonya dan mulai bersikap sosial.

3. Perkembangan emosi

Emosi memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama bila emosi itu kuat dan berulang-ulang. Anak belajar mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang kurang dapat diterima seperti: amarah, menyakiti perasaan teman, menakut-nakuti dan sebagainya. Hurlock yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 112), menyatakan bahwa ungkapan emosi yang muncul pada masa ini masih sama dengan masa

sebelumnya, seperti: amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang.

4. Perkembangan Sosial

Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada secara terus-menerus. Orang-orang yang disekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sebayanya sangat besar. Anak berusaha agar temanteman dikelompoknya menyukai dirinya. Santrock yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105) menyatakan bahwa anak sering berfikir: Apa yang bisa aku lakukan agar semua temanku menyukaiku?. Apa yang salah padaku?. Mereka berupaya agar mendapat simpati dari teman-temannya, bahkan ingin menjadi anak yang paling populer dikelompoknya.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Hasil penelitian Umi Setiyowati 2007 dengan judul “Status Gizi Siswa siswi SDN Kaliurang, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang” Dengan populasi 160 siswa dan semuanya menjadi subyek penelitian. Metode yang digunakan adalah metode survei menggunakan teknik pengukura. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data pengukuran status gizi anak berdasarkan antropometri, disesuaikan dengan normal, penelitian, hasil penelitian Winarno yang telah dibakukan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa 160 siswa SD Negeri Kaliurang 2, Srumbung, Magelang, dapat diketahui 78 siswa putra, 71

siswa putri (91,09 %) memiliki status gizi normal (N), 6 siswa (7,63 %) berada dalam status gizi kurang (K), pada 1 siswa (1,28 %) berada dalam keadaan status gizi buruk (B). Untuk siswa putri dengan 82 siswa, 76 siswa (90,24 %) dapat dikategorikan berstatus gizi normal (N), 8 siswa (9,76 %) dalam kondisi gizi kurang (K), dan tidak terdapat siswa dalam keadaan gizi buruk (B).

2. Hasil yang dilakukan oleh Fika Widyana Kuspratiwi (2007) yang berjudul “Status Gizi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Pandak, Bantul, Yogyakarta” Sampel yang diambil 25% dari jumlah populasi sebanyak 60 siswa diambil dari kelas VIII A sampai VIII F secara acak. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengukuran berat badan dengan timbangan tinggi badan dengan stadiometer. Dihitung menggunakan rumus antropometri Djoko Pekik Irianto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,33% kategori baik, 36,6% kategori kurang, dan 0% pada kategori buruk. Relevansi pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran berat badan dengan timbangan, tinggi badan dengan stadiometer dan dihitung dengan rumus anthropometri.

C. Kerangka Berfikir

Keadaan gizi anak khususnya anak sekolah dasar, sangat penting/untuk diperhatikan, karena gizi akan mempengaruhi aktivitas anak sehari-hari baik bermain, belajar, maupun pada saat mengikuti praktek pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu gizi merupakan faktor yang

sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang baik sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar sebagai generasi penerus bangsa. Kebutuhan zat makanan yang bergizi akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani anak. Dengan status gizi yang baik anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik, memiliki daya tahan terhadap penyakit, gesit dan akan selalu bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Status gizi merupakan gambaran tentang keadaan gizi seseorang pada saat tertentu, sehingga dapat digunakan untuk menentukan seseorang mengalami keadaan gizi yang baik atau buruk. Dengan demikian status gizi seseorang erat kaitannya dengan ukuran gizi.

Pengukuran antropometri diikuti sebagai indikator yang baik dan dapat diandalkan untuk menilai status gizi seseorang. Data status gizi pada anak-anak merupakan suatu yang sangat penting, karena mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sehingga dengan diketahuinya status gizi mereka akan mengurangi kemungkinan terjadinya salah gizi yang terjadi pada anak. Bila keadaan gizi anak selalu terpantau tentunya akan mendukung kelancaran dalam proses pembelajaran. Penelitian ini hanya mendeskripsikan tentang keadaan status gizi yang menggunakan cara pengukuran antropometri. Penelitian menggunakan cara antropometri dikarenakan untuk menentukan status gizi berdasarkan antropometri hanya cara tersebut yang validitasnya tinggi dan dapat diandalkan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan tentang status gizi pada saat ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini dilakukan pada kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitian. Variabel penelitian ini adalah: Status Gizi, status gizi adalah kondisi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut yang diukur menggunakan indeks masa tubuh menurut umur yang mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1995/Menkes/SK/ XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak dengan kriteria sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas.

C. Subyek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsini Arikunto 2005: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo yang berjumlah 85 siswa sebagai *total sampling* artinya seluruh siswa digunakan sebagai subyek (responden) penelitian.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1997:151). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) yang mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 96) data adalah sebuah fakta dan angka yang dapat dijadikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan pengukuran atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang pengukuran yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan siswa yang akan diambil datanya.

b. Pelaksanaan Tes

1. Pengukuran tinggi badan

Alat pengukur tinggi badan

- 1) Alat yang digunakan adalah Sature Meter (cm) yang diletakan pada dinding dan tegak lurus pada lantai yang rata.
- 2) Segitiga siku-siku yang mempunyai sudut siku-siku untuk digunakan sebagai batas ukuran di atas kepala.
- 3) Alat tulis-menulis.

Cara mengukur tinggi badan.

- 1) Sebelum pengukuran dilakukan, maka semua jenis alas kaki dan peci yang dipakai harus dilepas, pakaian seminim mungkin.
- 2) Anak berdiri tegak dan menempel dinding dengan pandangan lurus kedepan sejajar dengan lantai, sedangkan tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding.
- 3) Letakan segitiga siku-siku di atas kepala dengan salah satu sisi siku-siku menempel bagian atas kepala yang tertinggi, dan sisi siku sikunya yang satunya lagi menempel pada dinding
- 4) Selanjutnya baca hasil pengukuran pada sature meter dan catat tingginya dalam kartu atau dengan buku yang telah disediakan.

2. Menimbang Berat Badan

Alat-alat yang diperlukan:

- 1) Timbangan berat badan yang berkekuatan lebih kurang 120 Kg.
- 2) Alat tulis-menulis atau buku.

Cara menimbang berat badan :

- 1) Timbangan diletakan di tempat yang datar dan terang agar mudah dibaca hasilnya
 - 2) Tempat berpijak pada timbangan sebelum digunakan terlebih dahulu di beri alas agar tidak menjadi kotor
 - 3) Timbangan disetel lebih dulu sebelum digunakan (Yang memakai jarum petunjuk, jarumnya disetel pada angka nol).
 - 4) Anak disuruh melepas alas kaki, peci, dan menanggalkan barang yang dapat menambah berat badan sebelum di timbang
 - 5) Selanjutnya anak disuruh perlahan-lahan berdiri tegak di atas timbangan, muka lurus kedepan, tenang dan tidak berpegangan
 - 6) Baca dan catatlah hasilnya dalam kartu atau buku yang disediakan.
- (Soekaptiadi S, 1983:27-28).

F. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Adapun langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Menjumlahkan hasil pengukuran tiap-tiap responden
- b) Membuat tabel distribusi hasil pengukuran
- c) Memasukan skor tersebut kedalam rumus sebagai berikut :

Analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari variabel (Notoatmodjo, 2002).

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah nilai yang diperoleh

N : Jumlah responden

% : Tingkat keberhasilan yang dicapai

Analisis data pada penelitian ini merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, sebab dengan menganalisis data dapat diambil suatu kesimpulan untuk status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015. Adapun langkah-langkah untuk mengklasifikasikan data penelitian adalah untuk mengetahui status gizi para siswa dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 3. Status Gizi Anak Umur 5 sampai 18 Tahun Berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z – Skore
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak umur 5 – 18 Tahun	Sangat kurus	-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	2 SD

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan RI (2010)

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Berikut adalah hasil pengukuran berat badan dalam satuan kilogram (kg) dan tinggi badan dalam satuan meter (m) siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo sejumlah 85 siswa

Tabel 4. Data Pengukuran Berat Badan siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo

No	Rentang	Frekuensi	Persentase
1	22 – 28	33	38,82%
2	29 – 35	30	35,29%
3	36 – 42	13	15,29%
4	43 – 49	6	7,06%
5	50 – 56	3	3,53%
Jum;ah		85	100%

Dari tabel di atas diperoleh pengukuran Berat Badan siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 yaitu tertinggi 56 kilogram dan terendah 22 kilogram. Sebanyak 33 siswa (38,82%) dengan berat badan antara 22 – 28 kilogram, 30 siswa (35,29%) dengan berat badan antara 29 – 35 kilogram, 13 siswa (15,29%) dengan berat badan antara 36 – 42 kilogram, 6 siswa (7,06%) dengan berat badan antara 43 – 49 kilogram, 3 siswa (3,53%) dengan berat badan antara 50 – 56 kilogram.

Frekuensi terbanyak berat badan yaitu antara 22 – 28 kilogram sebanyak 33 siswa (38,82%)

Tabel 5. Data Pengukuran Tinggi Badan siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo

No	Rentang	Frekuensi	Persentase
1	1.25 - 1.32	7	8,24
2	1.33 - 1.41	29	34,12
3	1.42 - 1.49	23	27,06
4	1.50 - 1.57	18	21,18
5	1.58 - 1.65	8	9,41
Jumlah		85	100

Dari tabel di atas diperoleh pengukuran Tinggi Badan siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 yaitu tertinggi 1,64 meter dan terendah 1,27 meter. Sebanyak 7 siswa (8,24%) dengan tinggi badan antara 1,25 – 1,32 meter, 29 siswa (34,12%) dengan tinggi badan antara 1,33 – 1,41 meter, 23 siswa (27,06%) dengan tinggi badan antara 1,42 – 1,49 meter, 18 siswa (21,18%) dengan tinggi badan antara 1,50 – 1,57 meter, 8 siswa (9,41%) dengan tinggi badan antara 1,50 – 1,56 meter.

Frekuensi terbanyak tinggi badan yaitu antara 1,33 – 1,41 meter sebanyak siswa (38,82%)

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo, perlu dideskripsikan secara masing-masing indikator status gizi yaitu secara keseluruhan siswa dan juga pada siswa perempuan dan siswa laki-laki yang mengacu pada indeks massa tubuh (IMT)

Secara keseluruhan hasil penelitian tentang status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut dengan jumlah 85 siswa memperoleh rerata Indeks Masa Tubuh 15,2 dan standar deviasi 2,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas berdasarkan nilai Median dan Standar Deviasi.

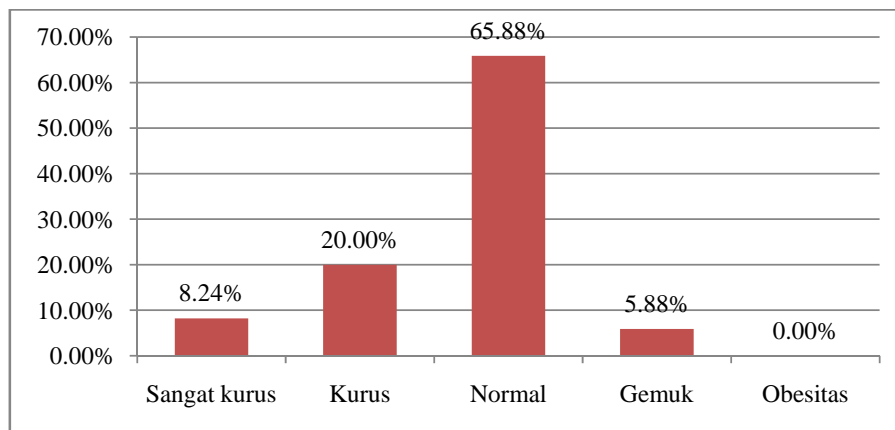
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo

No	Ambang Batas Z-Skore	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 9,2	Sangat Kurus	7	8,24%
2	9,2 – 11,2	Kurus	17	20 %
3	11,2 – 17,2	Normal	56	65,88%
4	17,2 – 19,2	Gemuk	5	5,88%
5	19,2	Obesitas	0	0,00 %
Jumlah			85	100 %

Dari tabel di atas diperoleh status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo yaitu sebanyak 7 siswa (8,24%) status gizi sangat kurus, 17 siswa (20%) status gizi kurus, 56 siswa (65,88%) status gizi normal, 5 siswa (5,88%) status gizi gemuk dan tidak ada siswa (0%) yang status gizi obesitas.

Frekuensi terbanyak terletak pada z-skore 11.2 - 17.2 yaitu 56 siswa (65,88%), maka dapat dikatakan bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 berada pada kategori normal.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo

Secara jelas berikut akan dideskripsikan data mengenai siswa baik perempuan maupun laki-laki kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut,

b. Siswa Perempuan

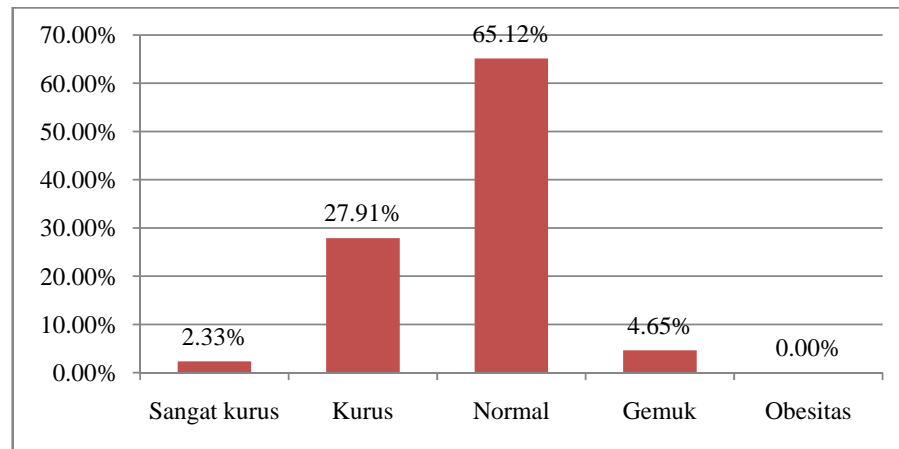
Secara keseluruhan hasil penelitian tentang status gizi siswa perempuan kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut sejumlah 43 siswa memperoleh rerata Indeks Masa Tubuh 15,2 dan standar deviasi 2,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas berdasarkan nilai Median.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Perempuan Kelas IV, V dan VI menurut Umur (IMT/U) di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo

No	Ambang Batas Z-Skore	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 9,2	Sangat Kurus	1	2,33%
2	9,2 – 11,2	Kurus	12	27,91%
3	11,2 – 17,2	Normal	28	65,12%
4	17,2 – 19,2	Gemuk	2	4,65%
5	19,2	Obesitas	0	0,00 %
Jumlah			43	100 %

Dari tabel di atas diperoleh status gizi siswa perempuan kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut yaitu sebanyak 1 siswa (2,33%) status gizi sangat kurus, 12 siswa (27,91%) status gizi kurus, 28 siswa (65,12%) status gizi normal, 2 siswa (4,65%) status gizi gemuk dan tidak ada siswa perempuan yang status gizi obesitas. Frekuensi terbanyak terletak pada z-skore 11.2 - 17.2 yaitu 28 siswa (65,12%), maka dapat dikatakan bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut berada pada kategori normal.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Status Gizi Siswa Perempuan Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo

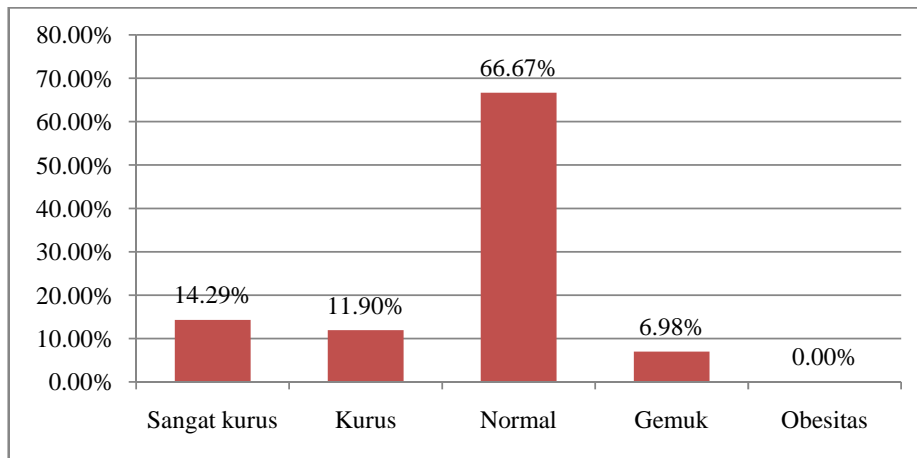
c. Siswa laki-laki

Secara keseluruhan hasil penelitian tentang status gizi siswa laki-laki kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut sejumlah 42 siswa memperoleh rerata Indeks Masa Tubuh 15,2 dan standar deviasi 2,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas berdasarkan nilai median.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Laki-laki Kelas IV, V dan VI menurut Umur (IMT/U) di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo

No	Ambang Batas Z-Skore	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 9,2	Sangat Kurus	6	14,29%
2	9,2 – 11,2	Kurus	5	11,90%
3	11,2 – 17,2	Normal	28	66,67%
4	17,2 – 19,2	Gemuk	3	6,98%
5	19,2	Obesitas	0	0,00 %
Jumlah			42	100 %

Dari tabel di atas diperoleh status gizi siswa laki-laki kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut yaitu sebanyak 6 siswa (14,29%) status gizi sangat kurus, 5 siswa (11,90%) status gizi kurus, 28 siswa (66,67%) status gizi normal, 3 siswa (6,98%) status gizi gemuk dan tidak ada siswa laki-laki (0,00%) yang status gizi obesitas. Frekuensi terbanyak terletak pada z-skore 11.0 - 17.3 yaitu 28 siswa (66,67%), dengan demikian status gizi siswa laki-laki normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa Laki-laki Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo

2) Pembahasan

Seperti telah diuraikan bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrient*, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. yang akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut dari 85 siswa frekuensi terbanyak terletak pada z-skore 11.2 - 17.2 yaitu 56 siswa (65,88%) dengan status gizi normal, maka dapat dikatakan bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo berada pada kategori normal. Kategori Status Gizi Normal menurut Tim Penyusun Departemen Kesehatan RI (2005:27) adalah kesehatan gizi yang sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya kesehatan tersebut. Antara energi yang dikeluarkan dan asupan Nutrisi seimbang. Status Gizi Normal akan dapat dicapai dengan memberi makanan yang seimbang bagi tubuh menurut kebutuhan. Siswa SD Negeri Wunut kelas IV, V dan VI yang kurang bersemangat, mengantuk dan kelihatan lesu pada saat mengikuti pelajaran di kelas di karenakan mengeluarkan tenaga yang berlebihan pada saat bermain.

Berdasarkan hasil penelitian siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut ternyata masih ada anak yang berstatus gizi sangat kurus sebanyak 7 siswa (8,24%). Sangat Kurus adalah kekurangan berat badan pada tingkat berat berdasarkan berat badan dan tinggi badan menurut umur dan termasuk gizi kurang. Pada anak sekolah gizi kurang dapat disebabkan oleh pola makan

yang tidak teratur atau konsumsi makanan yang kurang seimbang (Dep Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007:49). Siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut yang menderita gizi kurang berpenampilan lebih pendek dengan bobot badan lebih rendah dibandingkan anak-anak sebayanya yang sehat dan bergizi baik. Hal ini di karenakan kurangnya pendidikan tentang gizi kepada anak, kurang asupan makanan yang bergizi, dan masih rendahnya kemauan anak untuk sarapan pagi, mereka lebih menyukai makanan-makanan kemasan yang dijual di kantin sekolah. Di samping itu juga kebanyakan orang tua tidak tahu melakukan penilaian status gizi pada anaknya, sepertinya masyarakat atau keluarga hanya tahu bahwa anak harus diberikan makan seperti halnya orang dewasa harus makan tiap harinya tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya serta kebutuhan akan nutrisi anak.

Berdasarkan hasil penelitian siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut ternyata masih ada anak yang berstatus gizi kurus sebanyak 17 siswa (20%). Kurus adalah kekurangan berat badan pada tingkat ringan berdasarkan berat badan dan tinggi badan menurut umur. Kurus termasuk gizi kurang. Pada anak sekolah gizi kurang dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur atau konsumsi makanan yang kurang seimbang (Dep Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007:49). Siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut yang status gizi kurus berpenampilan lebih pendek dengan bobot badan lebih rendah dibandingkan anak-anak sebayanya yang sehat dan bergizi baik dan cenderung kelihatan kurang bersemangat dalam melakukan aktifitas Mereka kurang pemahaman tentang gizi, kurangnya asupan makanan yang bergizi.

Kebanyakan orang tua juga kurang memperhatikan status gizi pada anaknya, keluarga hanya tahu bahwa anak harus diberikan makan seperti halnya orang dewasa harus makan tiap harinya tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya serta kebutuhan akan nutrisi anak.

Berdasarkan hasil penelitian siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut ternyata masih ada anak yang berstatus gizi gemuk sebanyak 5 siswa (5,88%). Status gizi gemuk, adalah berat badan yang melebihi di atas rata-rata berdasarkan tinggi badan dan berat badan menurut umur. Siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut yang berstatus gizi gemuk di sebabkan karena mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung sumber tenaga tetapi penggunaannya sedikit sehingga memperbanyak lemak dalam tubuh. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Di samping itu perbaikan ekonomi menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik masyarakat (Dep Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007:33)

Berdasarkan hasil penelitian siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo tidak ada anak yang berstatus gizi obesitas (0%). Hal ini di sebabkan karena tidak ada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut yang mengkonsumsi makanan dengan gizi yang berlebihan yang tidak mempertimbangan keseimbangan antara *nutrien* dengan tenaga yang di butuhkan. Status gizi obesitas menurut Departemen Gizi dan Masyarakat (2007:36) adalah kelebihan lemak tubuh pada tingkat berat berdasarkan berat badan dan tinggi badan menurut umur.

BAB V

KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut yang menunjukkan bahwa dari 85 siswa sebanyak 7 siswa (8,24%) status gizi sangat kurus, 17 siswa (20%) status gizi kurus, 56 siswa (65,88%) status gizi normal, 5 siswa (5,88%) status gizi gemuk dan tidak ada siswa (0%) yang status gizi obesitas. Frekuensi terbanyak terletak pada z-skore 11.2 - 17.2 yaitu 56 siswa (65,88%), maka dapat dikatakan bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 berada pada kategori normal, artinya bahwa siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut mengkonsumsi makanan yang seimbang bagi tubuh menurut kebutuhan. Antara energi yang dikeluarkan dan asupan Nutrisi seimbang, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Oleh karena itu secara umum bentuk tubuh siswa SD Negeri Wunut normal

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya meneliti status gizi yang dihitung berdasarkan umur dan jenis kelamin (IMT), masih terdapat beberapa teknik lainnya yang berhubungan dengan status gizi yang belum diteliti seperti: antropometri, dengan klinis, dengan bio kimia, dan dengan biofisika.

2. Penelitian melibatkan subyek penelitian dalam jumlah terbatas, yakni 85 orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok subyek dengan jumlah yang lebih besar.

C. Saran

1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Wunut Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo masih terdapat kategori gemuk, kurus dan sangat kurus, oleh karena itu, para siswa disarankan untuk memperbaiki status gizinya agar memiliki berat badan normal. Selain itu, bagi siswa yang telah memiliki status gizi normal diharapkan dapat mempertahankan status gizi yang sekarang.

2. Bagi Sekolah

Sekolah Dasar Negeri Wunut disarankan memberikan pendidikan kepada siswa akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi serta memberikan masukan kepada orangtua siswa untuk memperhatikan asupan gizi putra putrinya agar terhindar dari status gizi gemuk, kurus dan sangat kurus, sehingga anak tumbuh dan berkembang dengan baik,

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang tertarik untuk meneliti status gizi dapat melakukan penelitian dengan menggunakan pengukuran gizi lainnya seperti: dengan antropometri, dengan klinis, dengan bio kimia, dan dengan biofisika. Juga disarankan untuk melibatkan lebih banyak subyek penelitian, sehingga hasilnya dapat digeneralisir dalam kelompok subyek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2002). *Sistem kesehatan nasional*. Jakarta, Dirjen Pembinaan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI
- Latief, dkk, (1999). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2002). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2007). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rizqie Auliana. (2001). *Gizi dan Pengenalan Pangan*. Jakarta: PT Adi Cita.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Penyusun Depkes RI (2005). *Pedoman Perbaikan gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Depkes RI.
- Kemenkes RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, (IMT/U)*
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Umi Setiyowati. (2007). *Status Gizi Siswa-siswi SDN Kaliurang, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Fika Widiana Kuspratiwi. (2007) *Status Gizi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Pandak*. Yogyakarta. Skripsi FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Soekaptiadi S (1983) *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Edisi III.
Jakarta

Notoatmodjo, S. (2002). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta:
Rineka Cipta.

Universitas Negeri Yogyakarta.(2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*.
Yogyakarta: UNY

DAFTAR HASIL PENELITIAN

Nomor		Tgl lahir	Umur		Nama	BB (kg)	TB (m)	TB (m ²)	IMT	Kategori
Urt	Induk		Tahun	Bulan						
1	2833	07-Nop-05	9	3	Noviana Dwi Riandini	27	1,43	2,04	13,2	Normal
2	2839	14-Apr-04	10	10	Windi Sita Fatikasari	24	1,35	1,82	13,2	Kurus
3	2845	03-Agust-05	9	6	Aliyyah Zahra Rahmania	28	1,40	1,96	14,3	Normal
4	2847	14-Feb-05	10	0	Anis Dela Pratiwi	22	1,32	1,74	12,6	Kurus
5	2848	21-Mei-05	9	9	Anggita Putri Pradibta Utami	33	1,28	1,64	20,1	Gemuk
6	2849	30-Apr-05	9	10	Arilia Marilliza Putri	36	1,41	1,99	18,1	Gemuk
7	2850	27-Mar-05	9	11	Ayu Setyorini	24	1,38	1,90	12,6	Kurus
8	2854	08-Jan-05	9	11	Fauziah Risma Azzahra	26	1,39	1,93	13,5	Normal
9	2858	30-Mei-05	9	9	Karisma Nur Fadilah	26	1,36	1,85	14,1	Normal
10	2859	27-Mei-05	9	9	Lusi Rahmawati	26	1,36	1,85	14,1	Normal
11	2860	10-Jan-05	9	11	Lusiana	34	1,44	2,07	16,4	Normal
12	2863	23-Feb-05	10	0	Rizka Ikhtiarini	28	1,41	1,99	14,1	Normal
13	2864	14-Nop-04	10	3	Rizky Fitriyani Rahayu	34	1,44	2,07	16,4	Normal
14	2866	11-Des-04	10	2	Syafina Riski Fadillah	36	1,52	2,31	15,6	Normal
15	2966	25-Jun-05	9	10	Najma Pratiwi	28	1,42	2,02	13,9	Normal
16	2722	26-Feb-01	14	0	Purwaningsih	26	1,35	1,8225	14,3	Kurus
17	2791	25-Mar-04	10	11	Furry Sigma Handayani	45	1,53	2,3409	19,2	Normal
18	2815	12-Agust-04	10	7	Ananda Gita Arsanti	37	1,49	2,2201	16,7	Normal
19	2816	07-Des-03	11	2	Asih Desi Pitaloka	29	1,41	1,9881	14,6	Normal
20	2819	11-Jan-04	11	1	Anindia Wahyu Utami	39	1,52	2,3104	16,9	Normal
21	2827	09-Nop-04	10	3	Friska Rahmadian Sicwer	29	1,45	2,1025	13,8	Normal
22	2829	11-Jun-04	10	8	Gita Junia Ningrum	30	1,42	2,0164	14,9	Normal
23	2830	26-Agust-04	10	7	Hestina Anggry Prasasti	37	1,51	2,2801	16,2	Normal

24	2831	26-Mar-04	10	11	Hera Setyowati	26	1,38	1,9044	13,7	Normal
25	2832	22-Jan-04	11	1	Lutfi Muhanifah	35	1,46	2,1316	16,4	Normal
26	2837	25-Nop-03	11	3	Salsya Sudarsono	30	1,51	2,2801	13,2	Kurus
27	2841	16-Mei-04	10	3	Salsabila Putri Jelita	31	1,52	2,3104	13,4	Kurus
28	2900	29-Apr-03	11	2	Desti Sekar Prayoganti	32	1,52	2,3104	13,9	Kurus
29	2901	25-Okt-04	10	8	Agnya Nindya Kirana	27	1,4	1,96	13,8	Normal
30	2764	19-Jul-02	12	6	Rita Yuliana	34	1,53	2,34	14,5	Kurus
31	2782	03-Agust-02	12	7	Alman De Shera	47	1,60	2,56	18,4	Normal
32	2784	02-Nop-02	12	10	Afifah Afra Amanatulloh	35	1,56	2,43	14,4	Kurus
33	2785	06-Apr-03	11	4	Aprilia Dyah Susanti	42	1,59	2,53	16,6	Normal
34	2788	16-Jan-03	11	11	Dewiyanti Hapsari	39	1,54	2,37	16,4	Normal
35	2789	29-Apr-03	11	9	Farhana Almira Anggraeni	32	1,49	2,22	14,4	Kurus
36	2794	30-Agust-03	11	7	Putri Novita Zahara	30	1,49	2,22	13,5	Kurus
37	2796	26-Jan-03	11	11	Riska Anissa Putri	45	1,57	2,46	18,3	Normal
38	2798	27-Jul-03	11	6	Riski Nolan Setyowati	25	1,42	2,02	12,4	Sangat kurus
39	2799	07-Jan-02	12	11	Salsabila Oktyalifa	27	1,39	1,93	14,0	Kurus
40	2800	27-Jun-03	11	5	Salfasita Anggraeni	33	1,47	2,16	15,3	Normal
41	2803	05-Sep-02	12	8	Ulfa Mutamimmah	53	1,60	2,56	20,7	Normal
42	2805	27-Jan-03	11	11	Wanda Kartikasari	36	1,53	2,34	15,4	Normal
43	2933	30-Jan-03	11	11	Ayuk Rika Rahmawati	43	1,64	2,69	16,0	Normal
44	2797	24-Nop-03	11	3	Risky Romadhon	30	1,46	2,13	14,1	Kurus
45	2823	23-Des-03	11	2	Bayu Wiyanto	29	1,36	1,85	15,7	Normal
46	2826	12-Okt-04	10	4	Fajar Rizki Prastiyo	35	1,45	2,10	16,6	Normal
47	2828	23-Sep-04	10	5	Ferdi Musliudin	27	1,37	1,88	14,4	Normal
48	2844	01-Sep-04	10	5	Alif Sobirin	24	1,27	1,61	14,9	Normal
49	2851	27-Mar-05	9	11	Danar Taufilk Wicaksono	25	1,34	1,80	13,9	Normal
50	2852	22-Nop-04	10	3	Dicky Andrian	25	1,35	1,82	13,7	Kurus

51	2853	24-Nop-04	10	3	Faro dwi Wahyu Ardhana	23	1,30	1,69	13,6	Kurus
52	2855	27-Mei-05	9	9	Ferdi Pramudianto	27	1,37	1,88	14,4	Normal
53	2857	28-Jan-05	9	11	Ilham Afiansyah	26	1,35	1,82	14,3	Normal
54	2862	16-Mar-05	9	11	Rayhan Rizki Putra	32	1,39	1,93	16,6	Gemuk
55	2867	09-Nop-04	10	3	Syamridho putra Anggorojati	32	1,49	2,22	14,4	Normal
56	2759	07-Nop-01	13	3	Muhammad Mufid	33	1,54	2,37	13,9	Sangat kurus
57	2786	15-Jun-03	11	8	Arung Damar Prasetyo P	28	1,37	1,88	14,9	Normal
58	2793	15-Feb-03	12	0	Iim Asrory	25	1,41	1,99	12,6	sangat kurus
59	2801	10-Sep-02	12	5	Suseno	53	1,57	2,46	21,5	Gemuk
60	2802	05-Jun-02	12	8	Tri Rayhan	31	1,50	2,25	13,8	Sangat kurus
61	2817	17-Agust-03	11	6	Agus Setiawan	31	1,42	2,02	15,4	Normal
62	2818	07-Sep-03	11	5	Ahmad Zaki Maktub	33	1,40	1,96	16,8	Normal
63	2820	27-Mar-04	10	11	Aditya Rimbun Wicaksono	27	1,37	1,88	14,4	Normal
64	2822	12-Jun-04	10	8	Arya Risky Fauzy	23	1,30	1,69	13,6	Kurus
65	2825	21-Jun-04	10	8	Drajat Nugroho	38	1,46	2,13	17,8	Normal
66	2834	14-Mar-04	10	11	Okki Ariyana	25	1,32	1,74	14,3	Normal
67	2835	05-Nop-03	11	3	Rama Setiawan	30	1,45	2,10	14,3	Normal
68	2838	01-Agust-04	10	6	Wahyu Dwiyanto Nugroho	30	1,41	1,99	15,1	Normal
69	2843	21-Okt-03	11	4	Adrian Asyam Reynaldi	34	1,48	2,19	15,5	Normal
70	2870	21-Feb-04	11	0	Fata Abrorul Musyafa	24	1,35	1,82	13,2	Kurus
71	2899	03-Apr-04	10	10	Farel Preliananto	28	1,33	1,77	15,8	Normal
72	2932	21-Mei-04	10	9	Muhammad Irfan	23	1,28	1,64	14,0	Normal
73	2935	23-Sep-03	12	5	Aji Wicaksono	31	1,46	2,13	14,5	Normal
74	2751	24-Feb-02	13	0	Firman Hermanto	37	1,52	2,31	16,0	Normal
75	2770	23-Sep-01	13	4	Yoga Firmansyah	44	1,61	2,59	17,0	Normal
76	2771	23-Sep-01	13	4	Yogi Firmansyah	43	1,60	2,56	16,8	Normal

PERMOHONAN UJIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa FIK-Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : SUDIYANTO
Nomor Mahasiswa : 13604227126 Kampus Wates
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani
Alamat : RT 2 RW IV Desa Banyuurip Kecamatan Banyuurip
Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

Mengajukan permohonan Ujian Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada :

Hari, Tanggal :
Pukul :

Bersama ini saya Lampirkan persyaratan Ujian tugas Akhir :

- | | |
|---|-------|
| 1. Fotocopy Tugas Akhir Skripsi (TAS) | 4 eks |
| 2. Fotocopy Dokumen Hasil Studi yang sudah disyahkan | 1 eks |
| 3. Fotocopy Surat Keterangan Maju Ujian (Surat Bebas Teori) | 1 eks |
| 4. Fotocopy Kuitansi SPP Terakhir | 1 eks |
| 5. Fotocopy Kartu Rencana Studi (KRS) semester terakhir | 1 eks |
| 6. Fotocopy Kartu Mahasiswa | 1 eks |
| 7. Fotocopy STTB yang sudah disyahkan | 1 eks |
| 8. Fotocopy surat ijin Cuti Kuliah bagi yang mengambil cuti | 1 eks |
| 9. Fotocopy Kartu Bimbingan Konsultasi Penulisan Skripsi | 1 eks |
| 10. Fotocopy SK Rektor/Dekan tentang PKS, bagi mahasiswa PKS | 1 eks |
| 11. Fotocopy Sertifikat Toefl bagi Mahasiswa Mulai Angkatan 2010 Program S1
(Subsidi & swadana) dengan skor ekivalenMinimal 400 | 1 eks |
| 12. Syarat No. 2 – 11 tsb diatas masukkan dalam stop map kuning, ditulis nama & NIM ybs | |

Demikian atas terkabulnya permohonan ini, sebelumnya saya ucapkan terimakasih

Berkas telah diperiksa petugas

Dyah Atik Purwati, SE
NIP.19710528 199203 2 001

Yogyakarta, 1 April 2015
Pemohon

Sudiyanto
NIM. 13604227126



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITA NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta Tlp. (0274) 313092 Psw. 544
Website: [http:// Fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) (email : humas@uny.ac.id)

KETETAPAN UJIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasisw : SUDIYANTO
Nomor Mahasiswa : 13604227126
Program Studi : PGSD Penjas
Hari . Tanggal :
Pukul :
Tempat :

Dosen Penguji :

1		Ketua/Pembimbing Utama
2		Sekretaris/Anggota/II
3		Anggota III
4		Anggota IV

Yogyakarta, 2015

Ketua Prodi PGSD Penjas

Drs. Sriawan M.Kes

NIP.19580830 198703 1 005

FOTO PENGUKURAN KELAS IV
SISWA PUTRI



FOTO PENGUKURAN KELAS IV
SISWA PUTRA



FOTO PENGUKURAN KELAS V
SISWA PUTRI



FOTO PENGUKURAN KELAS V
SISWA PUTRA



FOTO PENGUKURAN KELAS VI
SISWA PUTRI



FOTO PENGUKURAN KELAS VI
SISWA PUTRA

