



**SURVEI TINGKAT GIZI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 ANDONG TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Ludvian Fajar Saputra

NIM : D0418037

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

**SURVEI TINGKAT GIZI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 ANDONG TAHUN 2022**

Oleh:

Ludvian Fajar Saputra

NIM: D0418037

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Gizi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Andong Tahun 2022”, karya

Nama : Ludvian Fajar Saputra

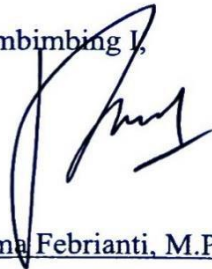
NIM : D0418037

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 1 Agustus 2022

Pembimbing I,



Rima Febrianti, M.Pd.

NIDN. 0614028701

Pembimbing II,



Slamet Santoso, M.Pd.

NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Gizi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Andong Tahun 2022”, karya

Nama : Ludvian Fajar Saputra

NIM : D0418037

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin

Tanggal : 8 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.
Anggota I	: Rima Febrianti, M.Pd
Anggota II	: Slamet Santoso, M.Pd

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 1 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Ludvian Fajar Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”

Q.S Ar-Rahman : 13

“Manusia itu hanyalah aktor, Tuhanlah sutradaranya. Jadi, buat Tuhan luluh dengan doa-doamu agar Tuhan setuju untuk memberikan peran sesuai dengan keinginanmu”

Ludvian Fajar Saputra

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Bapak Pardi dan Ibu Nurkayati yang telah berjuang dan berkorban untuk membiayai pendidikan saya

Muhammad Assadul Umam dan Wafa Shudqi Yordan kedua adik yang saya cintai

Dewi Kusuma Astuti yang selalu memberikan *support* dalam mengerjakan skripsi

Pihak SMA Negeri 1 Andong yang berkenan mengizinkan saya meneliti siswanya

Guru olahraga SMA Negeri 1 Andong Bapak Sulaiman Rasyid, S.Pd., yang membantu penelitian saya

Teman-teman saya yang telah membantu dan mengarahkan saya dalam membuat skripsi

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Tak sedikit hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan berbagai pihak akhirnya berbagai macam kesulitan yang timbul dapat terselesaikan. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.SI, selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Or., selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.pd., M.Pd., selaku pembimbing I.
5. Slamet Santoso, M.Pd., selaku pembimbing II.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT .

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 1 Agustus 2022

Peneliti

Ludvian Fajar Saputra

ABSTRAK

Ludvian Fajar Saputra. 2022. Survei Tingkat Gizi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Andong Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.pd., M.Pd., Slamet Santoso, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022.

Metode penelitian adalah prosedur ataupun cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2018:86), penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Penelitian deskriptif ini menggunakan analisa data yaitu deskriptif kuantitatif dalam persentase, dengan menggunakan metode survei. Pengambilan data akan dilakukan di SMA Negeri 1 Andong, Desa Andong, Kecamatan Andong, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian tingkat gizi menggunakan teknik penilaian Indeks Massa Tubuh dan survei konsumsi makanan. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yang memberikan kesempatan yang sama kepada populasi untuk dijadikan sampel, dimana anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong yang berjumlah 324 siswa. Jumlah sampelnya adalah 20% dari populasi yaitu berjumlah 65 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian mengenai survei tingkat gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022, dan setelah dilakukan analisis data menunjukkan bahwa siswa berstatus kurus tingkat berat sebanyak 8 siswa (12,31%), status kurus tingkat ringan sebanyak 11 siswa (16,92%), status normal sebanyak 32 siswa (49,23%), status gemuk tingkat ringan sebanyak 6 siswa (9,23%), dan status gemuk tingkat berat sebanyak 8 siswa (12,31%). Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022 adalah normal. Berdasarkan hasil penelitian mengenai survei konsumsi makanan siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022, dan setelah dilakukan analisis data menunjukkan bahwa siswa yang menjawab 1-2 hari sebanyak 13 siswa (20,00%), menjawab 3-4 hari sebanyak 36 siswa (55,38%), menjawab 5-6 hari sebanyak 10 siswa (15,38%), menjawab setiap hari sebanyak 6 siswa (9,23%), dan menjawab tidak pernah sebanyak 0 siswa (0,0%). Dapat disimpulkan bahwa rata-rata jawaban hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022 adalah 3-4 hari.

Kata kunci: *Gizi, Indeks, Konsumsi Makanan.*

ABSTRACT

Ludvian Fajar Saputra. 2022. *Survey of Nutrition Levels of Class X Students of SMA Negeri 1 Andong in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Rima Febrianti, S.pd., M.Pd., Slamet Santoso, M.Pd.*

The purpose of this study was to analyze the nutritional level of class X of SMA Negeri 1 Andong in 2022.

Research method is a procedure or method used to achieve research objectives. This research is descriptive research. According to Sugiyono (2018: 86), descriptive research is a research conducted to determine the value of independent variables, either one or more variables without making comparisons or connecting with other variables. This descriptive study uses descriptive quantitative data analysis in percentage terms, using survey methods. Data collection will be carried out at SMA Negeri 1 Andong, Andong Village, Andong District, Boyolali Regency, Central Java Province. The instrument used in this study was an assessment of nutritional levels using the Body Mass Index assessment technique and a food consumption survey. The sampling technique that will be used in this study is simple random sampling which provides equal opportunities for the population to be sampled, where members of the population do not have strata so they are relatively homogeneous. The population in this study were students of class X SMA Negeri 1 Andong totaling 324 students. The number of samples is 20% of the population, which is 65 students.

Based on the results of the study, it can be concluded that based on the results of research on a survey on the nutritional level of students in class X SMA Negeri 1 Andong in 2022, and after data analysis showed that students with severe underweight status were 8 students (12.31%), light-weight status were as many as 8 students. 11 students (16.92%), normal status as many as 32 students (49.23%), mild obese status as many as 6 students (9.23%), and severe obesity status as many as 8 students (12.31%). It can be concluded that the average nutritional level of the tenth graders of SMA Negeri 1 Andong in 2022 is normal. Based on the results of research on the food consumption survey of students in class X SMA Negeri 1 Andong in 2022, and after data analysis showed that students who answered 1-2 days were 13 students (20.00%), answered 3-4 days as many as 36 students (55.38%), answered 5-6 days as many as 10 students (15.38%), answered every day as many as 6 students (9.23%), and answered never as many as 0 students (0.0%). It can be concluded that the average answer to the food consumption survey of class X students of SMA Negeri 1 Andong in 2022 is 3-4 days.

Key words: *Nutrition, Index, Food Consumption.*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5

A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Pengertian Tingkat Gizi.....	5
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Gizi	6
3. Pentingnya Gizi Seimbang	8
4. Klasifikasi Zat Gizi.....	10
5. Gizi Buruk dan Dampaknya	14
6. Permasalahan Gizi yang Dialami Remaja SMA	16
7. Penilaian Tingkat Gizi.....	18
8. Kebutuhan Asupan Gizi Usia SMA	24
9. Profil SMA Negeri 1 Andong.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Pemikiran	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
1. Tempat Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian	30
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	30
1. Populasi	30
2. Sampel dan Teknik Sampling.....	31
D. Instrumen Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV	34

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan Penelitian.....	55
BAB V	57
PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Batas ambang IMT.....	33
Tabel 4.1 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022	34
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022.	35
Tabel 4.3 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X MIPA 1.....	37
Tabel 4.4 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 1...	38
Tabel 4.5 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X MIPA 2.....	39
Tabel 4.6 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 2...	40
Tabel 4.7 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X MIPA 3.....	41
Tabel 4.8 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 3...	42
Tabel 4.9 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X MIPA 4.....	43
Tabel 4.10 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 4...	44
Tabel 4.11 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X IPS 1.....	45
Tabel 4.12 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 1...	46
Tabel 4.13 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X IPS 2.....	47
Table 4.14 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 2.....	48
Tabel 4.15 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X IPS 3.....	49
Tabel 4.16 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 3...	50
Tabel 4. 17 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X IPS 4.....	51
Tabel 4.18 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 4...	52

Tabel 4.19 Deskripsi data hasil tes tingkat gizi siswa kelas X IBB53

Tabel 4.20 Deskripsi data hasil survei konsumsi makanan siswa kelas X IBB.....54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema kerangka pemikiran.	29
Gambar 4.1 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022.....	35
Gambar 4.2 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X SMA Negeri 1 Andong tahun 2022.....	36
Gambar 4.3 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X MIPA 1	37
Gambar 4.4 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 1... ..	38
Gambar 4.5 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X MIPA 2	39
Gambar 4.6 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 2	40
Gambar 4.7 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X MIPA 3.....	41
Gambar 4.8 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 3	42
Gambar 4.9 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X MIPA 4.....	43
Gambar 4.10 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X MIPA 4	44
Gambar 4.11 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X IPS 1.....	45
Gambar 4.12 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 1	46
Gambar 4.13 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X IPS 2... ..	47
Gambar 4.14 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 2... ..	48

Gambar 4.15 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X IPS 3.....	49
Gambar 4.16 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 3	50
Gambar 4. 17 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X IPS 4.	51
Gambar 4.18 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X IPS 4... ..	52
Gambar 4.19 Diagram persentase tingkat gizi siswa kelas X IBB.....	53
Gambar 4.20 Diagram persentase survei konsumsi makanan siswa kelas X IBB	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Halaman pengesahan proposal	62
Lampiran 2. Surat izin penelitian	63
Lampiran 3. Surat balasan dari SMA Negeri 1 Andong	64
Lampiran 4. Pertanyaan survei konsumsi makanan	65
Lampiran 5. Hasil data penelitian Indeks Massa Tubuh dan survei konsumsi makanan.....	66
Lampiran 6. Hasil perhitungan statistic penilaian Indeks Massa Tubuh.....	69
Lampiran 7. Hasil perhitungan survei konsumsi makanan.....	79
Lampiran 8. Izin penelitian dengan staf TU SMA Negeri 1 Andong	89
Lampiran 9. Penjelasan dan pengarahan kepada siswa sebelum melakukan pengambilan data.....	90
Lampiran 10. Pengukuran berat badan siswa.....	91
Lampiran 11. Pengukuran tinggi badan siswa.....	92
Lampiran 12. Memberikan pertanyaan kepada siswa tentang survei konsumsi makanan... ..	93
Lampiran 13. Berpamitan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Andong.....	94

