

**STATUS GIZI DITINJAU DARI POLA HIDUP SEHAT PESERTA DIDIK
SD NEGERI 1 LOKTABAT UTARA BANJARBARU**



OLEH:

**Ahmad Junaidi
1610122210004**

SKRIPSI


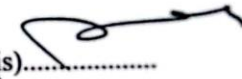

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2022**

HALAMAN PENGESAHAN


Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 21 Maret 2023

Dewan Penguji

1. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (Ketua).....
2. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO (Sekretaris).....
3. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Ferdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

ABSTRAK

AHMAD JUNAIIDI . NIM. 1610122210004 ”Status Gizi Ditinjau Dari Pola Hidup Sehat Peserta Didik SDN 1 LOKTABAT UTARA BANJARBARU” Skripsi Jurusan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Mita Erliana (II) AR.Shadiqin

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana status gizi ditinjau dari pola hidup sehat peserta didik. pada SDN 1 Loktabat Utara Banjarbaru.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta kelas 6 dengan jumlah 22 peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 peserta didik SDN 1 Loktabat Utara Banjarbaru yang berusia 10-12 tahun. Teknik sampling menggunakan “*purposive sampling*” atau dengan pertimbangan subyek yang memiliki status pola hidup sehat dengan katagori baik, berjumlah 22 orang.

Hasil : analisis data pola hidup sehat, berada pada kategori “baik” 22 orang (22%), “cukup” 17 orang (17%), “kurang baik” 48 orang (48%), dan “tidak baik” 13 orang (13%). Sedangkan status gizi atas dasar nilai IMT, diperoleh klasifikasi “berat badan kurang” berjumlah 4 orang putra dan 4 orang puteri atau 36,36%; “berat badan ideal”, 5 orang putra dan 4 orang puteri atau 40,91%, dan “berat badan lebih” 1 orang putra dan 4 orang puteri atau 22,73%,

Kata kunci: pola hidup sehat, Indeks Massa Tubuh(IMT), status gizi.

ABSTRACT

AHMAD JUNAIIDI . NIM. 1610122210004 "Nutrition Status Reviewed from the Healthy Lifestyle of Students at SDN 1 Loktabat Utara Banjarbaru", Thesis of the Department of Sports and Health, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher and Education Science, University of Lambung Mangkurat. Advisor (I) Mita Erliana (II) AR.Shadiqin.

This study aims to determine how the nutritional status in terms of the healthy lifestyle of students. at SDN 1 Loktabat Utara Banjarbaru.

The research method used in this study is descriptive method. The subjects in this study were class 6 participants with a total of 22 students.

The population in this study amounted to 100 students of SDN 1 Loktabat Utara Banjarbaru aged 10-12 years. The sampling technique used "purposive sampling" or with consideration of subjects who have a healthy lifestyle status in good categories, totaling 22 people.

Results: analysis of healthy lifestyle data, was in the "good" category 22 people (22%), "enough" 17 people (17%), "not good" 48 people (48%), and "not good" 13 people (13%). While the nutritional status based on BMI values, obtained the classification of "underweight" consisting of 4 sons and 4 daughters or 36.36%; "ideal weight", 5 sons and 4 daughters or 40.91%, and "overweight" 1 son and 4 daughters or 22.73%.

Key words: healthy lifestyle, BMI, nutritional status,

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jangan pernah puas dengan apa yang kita raih, karna kepuasan akan membuat kemunduran dalam suatu pencapaian.

Semangatlah dalam meraih cita – cita untuk mendapatkan keinginan yang sudah kita impikan.

KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA:

- 1. Untuk kedua Orang Tuaku yang sangat mengharapkan keberhasilanku dan kebahagiaan dimasa depanku, semangat dan doa yang menyertai aku sehingga aku mencapai cita-cita.**
- 2. Untuk saudara-saudaraku tersayang.**
- 3. Untuk semua rekan-rekan seangkatan yang telah membantu dan memberikan saran untuk kelancaran penulisan Skripsi ini.**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Junaidi
Nim : 1610122210004
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengsn ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Maret 2022.

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 1000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '05ED0ALX128218668'.

Ahmad Junaidi
NIM. 1610122210004

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat serta hidayahnya yang telah di berikan, sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ Status Gizi Ditinjau Dari Pola hidup Sehat Peserta Didik SDN Loktabat Utara Banjarbaru.” Yang mana dalam pembuatannya melalui proses yang cukup panjang. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan pada Program studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP ULM Banjarmasin di Banjarbaru.

Sehubungan dengan ini penulis mengucapkan banyak – banyak terimakasih kepada kedua orang tua, dosen pembimbing, serta seluruh pihak terkait yang telah membantu serta mengarahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu dengan tulus ikhlas penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Sutarto Hadi. M.Si., M.Sc., Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd Selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Tri Irianto, M. Kes Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus selaku dewan penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat penting dalam membangun dan mengembangkan penulisan karya tulis ini.
5. Mita Erliana, S.Pd., M.Or selaku dosen Pembimbing I yang telah sudi memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
6. Dr. AR.Shadiqin, M.Kes selaku dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir ini.

7. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. selaku Dosen Penguji, yang telah banyak memberikan arahan dan saran dalam penyelesaian tugas akhir ini.
8. *Kost Family* selaku Rekan-rekan keluarga yang mendukung dan yang memotivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa JPOK angkatan 2016, selalu memotivasi, menyemangati, dan mendukung penuh kepada penulis.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan nama nya satu persatu.

Akhir kata semoga amal ibadah dari semua pihak yang telah membantu penulisan dalam penyelesaian tugas akhir ini mendapat ganjaran yang berlimpah dari Allah SWT. Dan semoga skripsi ini dapat membuka wawasan dan bermanfaat bagi para pembaca.

Banjarbaru, 20 Maret 2022.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	Vi
PERNYATAAN KEASLIAN	Vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN		1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA		7
A. Deskripsi Teoritis	7
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	47
BAB III METODE PENELITIAN		48
A. Variabel Penelitian	48
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	48
C. Tempat dan waktu Penelitian	49
D. Metode Penelitian	49

E. Populasi dan Sampel	49
F. Instrumen Penelitian	50
G. Rancangan Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
A. Deskripsi Data	53
B. Analisis Data	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
Lampiran	63