

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register
STATUS GIZO SISMA KE LA XI MAS DITRONOK PESAGISREN
AL-FALAH ABU LAM U SEBAGAI REFERENSI PENDUKUNG
MATA KULIAH GIZI DAN KESEHATAN

S K R I P S I

Diajukan Oleh

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register
NEDAWATI
NIM: 281 223 191
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Pendidikan Biologi



Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2017M/1438H

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

BAB II METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang hasilnya berupa angka-angka.¹ Data-data kuantitatif dalam penelitian ini didapatkan

dengan cara penilaian status gizi secara antropometri yaitu dengan cara menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) hasil dari penilaian tersebut akan diolah secara kuantitatif. Metode kualitatif merupakan penelitian yang data-

datanya berupa kata-kata (bukan angka-angka) yang berasal dari wawancara, catatan laporan, dokumen dan lain-lain.² Permasalahan yang akan dikaji oleh peneliti merupakan masalah yang bersifat sosial dan dinamis. Oleh karena itu, peneliti memilih menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menentukan cara mencari, mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data hasil penelitian tersebut dengan cara mendeskripsikan. Penelitian kualitatif ini dapat digunakan untuk memahami interaksi sosial, misalnya dengan wawancara mendalam

sehingga akan ditemukan pola-pola yang jelas di sekolah Al-Falah Abu Alm U.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

¹ Sumadi Surya Brata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Wali Press, 2010), hal. 55

² Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 4

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal, 31 Desember Tahun 2016, di sekolah Al-Falah Abu Lam U, yang berada di Desa Lam U Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan, sedangkan

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.³

Populasi dalam penelitian ini adalah, seluruh siswa kelas XI yang ada di SMAS Al-falah Abu Lam U Aceh Besar yang berjumlah 80 orang, terdiri dari tiga kelas yaitu kelas XI₁, XI₂, XI₃. Sampel dalam penelitian ini adalah total dari semua siswa kelas XI₁, XI₂, XI₃, SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk dokumentasi, dan pengukuran.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

1. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ..., hal. 80

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan pada saat penelitian berlangsung, dan tujuan dari dokumentasi ini adalah untuk mengambil foto dokumentasi pada saat penelitian berlangsung dan mengambil data-data penting seperti pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua siswa.

2. Pengukuran

Pengukuran adalah suatu cara sistematis untuk menentukan jumlah, ukuran, atau memberi label pada objek-objek dan atribut yang dimilikinya.

Pengukuran juga dapat diartikan aplikasi dari definisi operasional yang bertujuan mengkaji suatu nilai dari variabel yang sedang diteliti. Pengukuran melibatkan 3 komponen yaitu instrumen sebagai alat pengumpulan data, observasi sebagai pengumpulan data, dan subjek penelitian sebagai target pengukuran. Semua pengukuran beresiko mengalami variasi yang dipengaruhi oleh tingkat kemampuan instrumen dalam mendapatkan data dari penelitian yang terlibat dalam membuat suatu instrumen.⁵ Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan pada saat penelitian berlangsung di dalam ruangan kelas XI₁, dan XI₂, dan, SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar. Tujuan pengukuran ini dilakukan adalah untuk mengukur berat badan siswa, dan tinggi badan siswa, sehingga dapat diketahui status gizinya.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

⁴ Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, ..., hal. 240.

⁵ Kelana Kusuma Dharma, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, ..., hal. 188

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

E. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan 2 macam instrumen pengumpulan data sesuai dengan teknik pengumpulan data, yaitu lembaran observasi, dan dokumentasi. (Terlampir)

1. Dokumentasi

Instrumen dokumentasi dalam penelitian ini yang digunakan adalah, daftar nama siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U, data pekerjaan dan penghasilan orang tua, dan daftar menu masakan yang tersedia di bagian dapur umum panti asuhan Al-Falah Abu Lam U. Diambil pada pihak yang bersangkutan, kepala yang mengatur menu masakan, wali kelas, dan pada guru yang bersangkutan dibagian Tata Usaha (TU).

2. Lembaran Observasi (tabel pengukuran)

Instrumen pengumpulan data secara pengukuran adalah dengan menggunakan lembaran observasi (tabel pengukuran), timbangan berat badan dan meteran untuk mengukur tinggi badan siswa Al-Falah Abu Lam U, yang kemudian akan dilanjutkan dengan menggunakan rumus IMT, kemudian hasilnya dicatat dalam lembaran observasi yang telah disediakan.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

1. Analisis data dokumentasi dilakukan secara deskriptif, yang mana data-datanya akan dijelaskan atau diuraikan secara jelas dan mendetail dalam bentuk paragraf.
2. Analisis Pengukuran status gizi

Pengukuran setatus gizi disini dianalisis dengan menggunakan rumus Indeks

Massa Tubuh (IMT) yaitu;⁶

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

$$IMT = \frac{BB}{TB \times TB}$$

If you want to remove the watermark, please register

Keterangan:

- IMT : Indeks Massa Tubuh
- BB : Berat Badan
- TB : Tinggi Badan

Tabel 3.1. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Kategori	Batas Ambang	status gizi
1	Underweight (kurus)	<18,5	Kurang gizi
2	Normal	18,5-22,9	Gizi baik
3	Overweight (Kelebihan berat badan)	23,0-24,9	Kelebihan gizi tingkat I
4	Obese I	25,0-29,9	Kelebihan gizi tingkat II
5	Obese II	≥ 30,0	Kelebihan gizi tingkat III

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, ..., hal. 244.

⁷ Dewa Nyoman Supariasa, *Penilaian Setatus Gizi*, ..., hal. 60.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pasantren Al-Falah Abu Lam U.

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan di SMAS Al-Falah Abu Lam U yang berada di Desa Lam U Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 31 Desember 2016, Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi langsung kesekolah untuk melihat situasi dan kondisi sekolah serta berdiskusi dengan ibu yang bertugas dibagian dapur dan siswa yang ada di sekolah Al-Falah Abu Lam U.

Pengukuran status gizi siswa dengan menggunakan indeks antropometri yaitu menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan mengukur Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) siswa. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan Berat Badan (BB).¹ Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan injak dengan kapasitas 120 kg, dan pengukuran tinggi badan diukur dengan menggunakan meteran satuan centi meter (cm). Penelitian dilakukan pada kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar dengan kelas yang berbeda-beda dan pada jam mata pelajaran yang berbeda. Penelitian pada kelas XI₁ dilakukan pada jam 08.00- 09.00, kelas XI₂

¹Atikah Provera Wati, dan Erna Kusuma Wati., *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, hal. 150

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan di dalam kelas dengan cara memanggil siswa satu per satu ke depan untuk diukur dengan alat penelitian yang telah disediakan oleh peneliti, dan di dalam kelas juga diawasi oleh guru yang mengajar mata pelajaran Biologi.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Secara Keseluruhan.

No Responden	Jumlah Responden	Kategori Status Gizi
1	11	Kurang gizi
2	43	Gizi baik
3	12	Kelebihan gizi tingkat I
4	13	Kelebihan gizi tingkat II
5	1	Kelebihan gizi tingkat III

Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 80 orang responden kelas SMAS kelas XI Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar, 11 responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi, 43 responden gizi baik, 12 responden kelebihan gizi tingkat I, 13 responden kelebihan gizi II, dan 1 responden yang tergolong dalam kelebihan tingkat III.

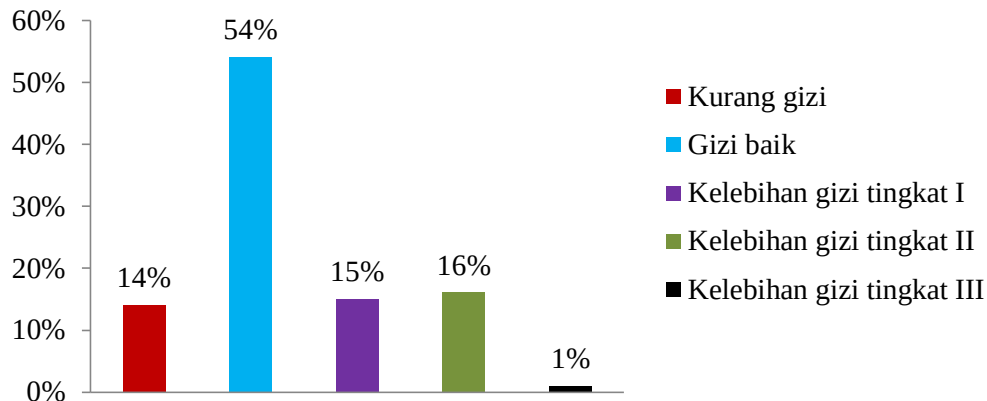
Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Presentase



Grafik 4.1 Presentase Status Gizi Responden Kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Secara Keseluruhan.

If you want to remove the watermark, please register

Grafik 4.1 dapat diketahui bahwa presentase dari keseluruhan siswa kelas

XI SMAS Al-Falah Abu Lam U yang berjumlah 80 orang, 14% kurang gizi, 54% gizi baik, 15% kelebihan gizi tingkat I, 16% kelebihan gizi tingkat II, dan 1% kelebihan tingkat III.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar.

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (Kg)	TB (cm)	IMT	Kategori
1	Responden 1	Lk	70	171	23,9	kelebihan gizi tingkat I
2	Responden 2	Lk	55	155	22,8	Gizi baik
3	Responden 3	Lk	58	167	20,7	Gizi baik
4	Responden 4	Lk	51	161	19,6	Gizi baik
5	Responden 5	Lk	52	153	22,2	Gizi baik
6	Responden 6	Lk	55	155	22,8	Gizi baik
7	Responden 7	Lk	50	165	18,3	Kurang gizi
8	Responden 8	Lk	56	164	20,8	Gizi baik
9	Responden 9	Lk	55	164	20,4	Gizi baik
10	Responden 10	Lk	45	157	18,2	Kurang gizi
11	Responden 11	Lk	55	159	21,7	Gizi baik
12	Responden 12	Lk	55	155	22,8	Gizi baik
13	Responden 13	Lk	45	159	17,7	Gizi buruk

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (Kg)	TB (cm)	IMT	Kategori
14	Responden 14	Lk	59	160	23	Kelebihan gizi tingkat I
16	Responden 16	Lk	50	151	21,9	Gizi baik
17	Responden 17	Lk	48	155	19,9	Gizi baik
18	Responden 18	Lk	46	156	18,9	Gizi baik
19	Responden 19	Lk	95	179	29,6	kelebihan gizi tingkat II
20	Responden 20	Lk	54	162	20,5	Gizi baik
21	Responden 21	Lk	65	169	22,7	Gizi baik
22	Responden 22	Lk	70	169	24,5	Kelebihan gizi tingkat I
23	Responden 23	Lk	82	165	30,1	Kelebihan gizi tingkat III
24	Responden 24	Lk	55	162	20,9	Gizi baik
25	Responden 25	Lk	55	167	19,7	Gizi baik
26	Responden 26	Lk	56	168	18,8	Gizi baik
27	Responden 27	Lk	46	162	17,5	Kurang gizi
28	Responden 28	Lk	50	157	20,2	Gizi baik
29	Responden 29	Lk	56	167	20	Gizi baik
30	Responden 30	Lk	66	163	24,8	kelebihan gizi tingkat I
31	Responden 31	Lk	45	159	17,7	Kurang gizi

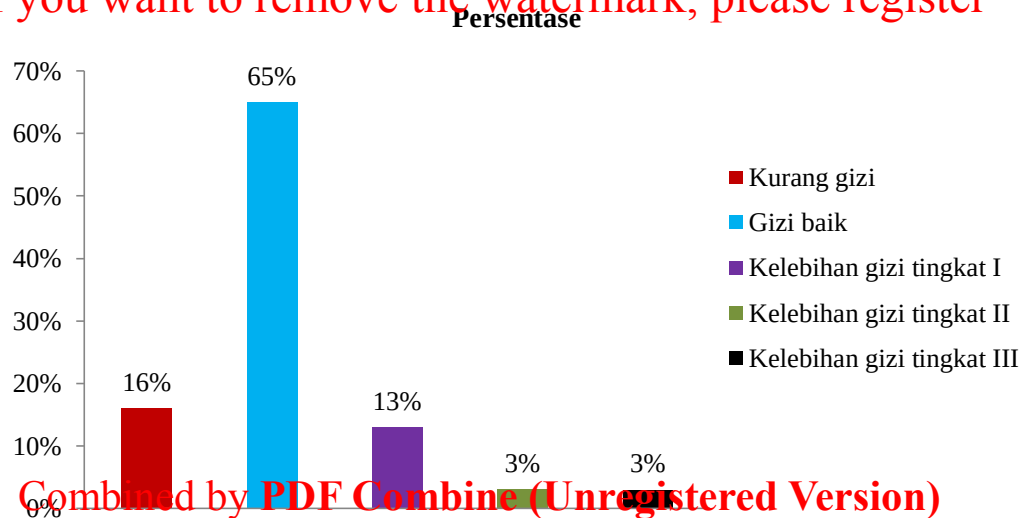
Tabel 4.2 dapat diketahui kategori status gizi responden pada kelas XI₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U dengan jumlah responden 31 orang, responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 5 responden, gizi baik berjumlah 20 responden, kelebihan gizi tingkat I sebanyak 4 responden, kelebihan gizi tingkat II sebanyak 1 responden, kelebihan gizi tingkat III sebanyak 1 responden, dan responden yang tergolong dalam kategori kelebihan gizi tingkat III 1 responden.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



Grafik 4.2 Persentase Status Gizi Responden Kelas XI₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori.

Grafik 4.2 dapat dilihat persentase kategori status gizi responden kelas XI₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U bahwa, responden yang tergolong dalam kategori gizi buruk sebanyak 16 %, gizi baik sebanyak 65 %, Kelebihan gizi tingkat I sebanyak 13 %. Kelebihan gizi tingkat II sebanyak 3%, dan responden yang tergolong kelebihan gizi tingkat III sebanyak 3 %. Kategori persentase pada kelas XI₁ ini responden lebih banyak tergolong dalam kategori gizi baik.

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI₂ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar.

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (kg)	TP (cm)	IMR	Kategori
1	Responden 1	Pr	43	157	17,4	Kurang gizi
2	Responden 2	Pr	38	146	17,8	Kurang gizi
3	Responden 3	Pr	45	145	21,4	Gizi baik
4	Responden 4	Pr	55	151	24,1	Kelebihan gizi tingkat I
5	Responden 5	Pr	53	153	22,6	Gizi baik
6	Responden 6	Pr	53	157	21,5	Gizi baik
7	Responden 7	Pr	76	164	28,2	Kelebihan gizi tingkat II

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (Kg)	TB (cm)	IMT	Kategori
8	Responden 8	Pr	51	148	23,2	Kelebihan gizi tingkat I
10	Responden 10	Pr	64	152	27,7	Kelebihan gizi tingkat II
11	Responden 11	Pr	56	152	24,2	Kelebihan gizi tingkat I
12	Responden 12	Pr	47	151	20,6	Gizi baik
12	Responden 13	Pr	39	147	18	Kurang gizi
14	Responden 14	Pr	63	153	23,7	Kelebihan gizi tingkat I
15	Responden 15	Pr	50	151	21,9	Gizi baik
16	Responden 16	Pr	67	151	29,3	Kelebihan gizi tingkat II
17	Responden 17	Pr	41	147	18,9	Gizi baik
18	Responden 18	Pr	61	154	25,7	Kelebihan gizi tingkat II
19	Responden 19	Pr	51	156	20,9	Gizi baik
20	Responden 20	Pr	44	151	19,2	Gizi baik
21	Responden 21	Pr	64	154	19,3	Gizi baik
22	Responden 22	Pr	51	156	20,9	Gizi baik
23	Responden 23	Pr	42	142	20,8	Gizi baik
24	Responden 24	Pr	51	149	22,9	Gizi baik
25	Responden 25	Pr	48	162	18,2	Kurang gizi
26	Responden 26	Pr	58	151	25,4	Kelebihan gizi tingkat II
27	Responden 27	Pr	55	148	25,1	Kelebihan gizi tingkat II

Tabel 4.3 pada kelas XI₂ Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar dengan jumlah siswa 27 orang dapat diketahui jumlah responden dalam setiap kategori status gizi yaitu responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 4 responden, gizi baik sebanyak 13 responden, kelebihan gizi tingkat I sebanyak 4 responden,

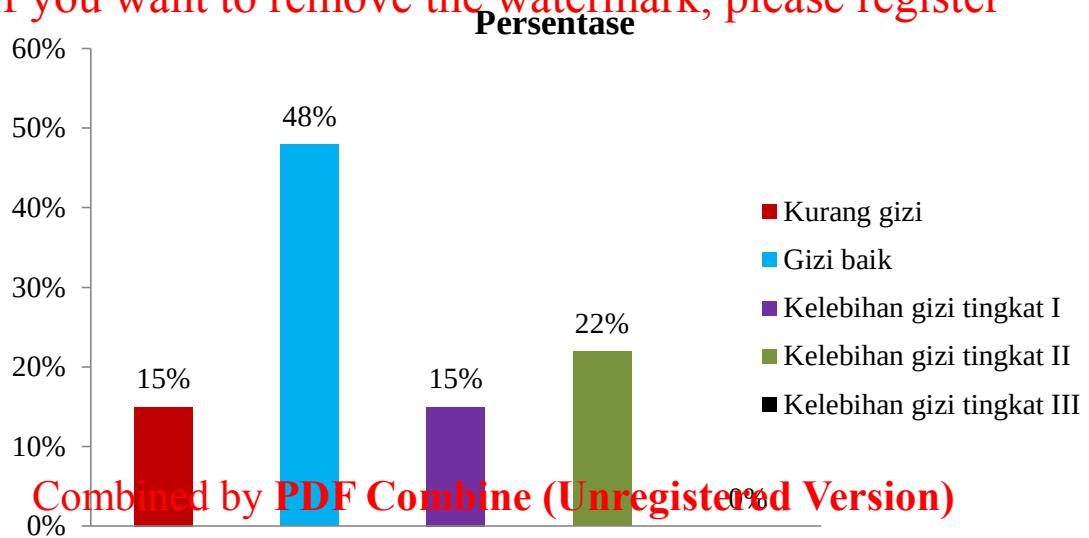
kelebihan gizi tingkat II sebanyak 6 responden, dan pada kelas XI₂ ini tidak ada responden yang tergolong dalam kategori tingkat III.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Grafik 4.3 Persentase Status Gizi Responden Kelas XI₂ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori.

Grafik 4.3 dapat dilihat persentase kategori status gizi responden Kelas XI₂ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar bahwa, responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 15%, gizi baik sebanyak 48%, responden kelebihan gizi tingkat I sebanyak 15%, kelebihan gizi tingkat II sebanyak 22% dan responden yang tergolong dalam kelebihan gizi tingkat III sebanyak 0%, pada kelas ini responden lebih banyak tergolong dalam kategori status gizi baik.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI₃ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar.

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (Kg)	BB (cm)	IMT	Kategori
1	Responden 1	Pr	55	148	25,1	Kelebihan gizi tingkat II
2	Responden 2	Pr	60	151	26,3	Kelebihan gizi tingkat II
3	Responden 3	Pr	44	155	18,3	Kurang gizi
4	Responden 4	Pr	55	147	25,4	Kelebihan gizi tingkat II
5	Responden 5	Pr	60	146	28,1	Kelebihan gizi tingkat II
6	Responden 6	Pr	41	146	19,2	Gizi baik

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

No	Responden	Jenis Kelamin	BB (Kg)	TB (cm)	IMT	Kategori
7	Responden 7	Pr	51	157	20,6	Gizi baik
9	Responden 9	Pr	45	148	20,5	Gizi baik
10	Responden 10	Pr	65	156	26,7	Kelebihan gizi tingkat II
11	Responden 11	Pr	58	152	25,1	Kelebihan gizi tingkat II
12	Responden 12	Pr	40	148	18,2	Kurang gizi
13	Responden 13	Pr	50	161	19,2	Gizi baik
14	Responden 14	Pr	46	153	19,6	Gizi baik
15	Responden 15	Pr	53	150	23,5	kelebihan gizi tingkat I
16	Responden 16	Pr	44	153	18,7	Gizi baik
17	Responden 17	Pr	50	150	22,2	Gizi baik
18	Responden 18	Pr	56	156	23,3	Kelebihan gizi tingkat I
19	Responden 19	Pr	50	148	22,8	Gizi baik
20	Responden 20	Pr	50	157	20,2	Gizi baik
21	Responden 21	Pr	49	144	23,6	Kelebihan gizi tingkat I
22	Responden 22	Pr	40	146	18,7	Gizi baik

Tabel 4.4 dapat dilihat status gizi responden kelas XI₃ SMAS Al-Falah Abu

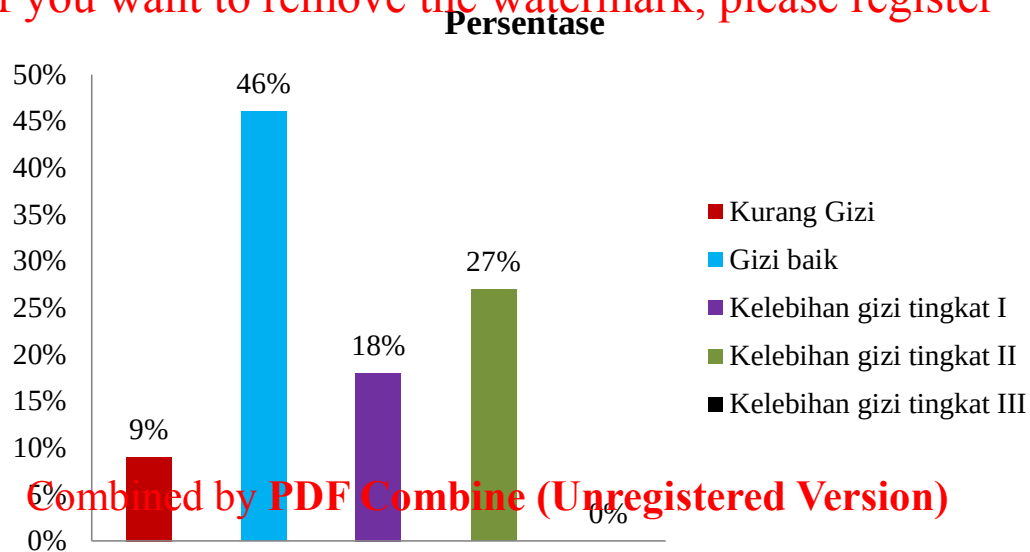
Lam U Aceh Besar bahwa, responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 2 responden, kategori gizi baik sebanyak 10 responden, kategori kelebihan gizi tingkat I 4 responden, dan kategori kelebihan gizi tingkat II sebanyak 6 orang, pada kelas XI₃ tidak ada responden yang tergolong kedalam kategori kelebihan gizi tingkat III.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Grafik 4.4 Persentase Status Gizi Responden Kelas XI₃ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori.

Tabel 4.4 dapat dilihat persentase status gizi responden kelas XI₃ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar bahwa, persentase responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 9%, gizi baik sebanyak 46%, kelebihan gizi tingkat I sebanyak 18%, kelebihan gizi tingkat II sebanyak 27%, dan kategori kelebihan gizi tingkat III 0%. Responden kelas XI₃ SMAS AL-Falah Abu Lam U lebih banyak tergolong dalam kategori gizi baik.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

2. Pengaplikasian Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS AL-

Falah Abu Lam U dalam Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan

Pemanfaatan hasil penelitian status gizi siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh, yang berada di Desa Lam U Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, akan dijadikan dalam bentuk modul pembelajaran yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai referensi penunjang matakuliah Gizi dan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Kesehatan Modul pembelajaran memuat penajuk, pengisian modul kata pengantar, daftar isi, tujuan dari modul pembelajaran yang akan dibuat, materi tentang status gizi, daftar pustaka, dan alat yang digunakan saat mengisi Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM).

Modul pembelajaran ini dapat digunakan sebagai upaya referensi penunjang matakuliah Gizi dan Kesehatan saat proses belajar mengajar berlangsung, agar mahasiswa lebih mudah untuk memahami materi tentang

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

status gizi dan pengukuran status gizi. Mahasiswa dapat mempraktekkan secara

If you want to remove the watermark, please register

langsung di dalam ruangan dengan teman satu kelompok bagaimana cara mengetahui status gizi seseorang, dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan teman sekelompoknya dan kemudian dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizinya. Hasil status gizi yang telah didapatkan akan dimasukkan dalam lembaran kerja mahasiswa, dan membuat kategori status gizi berdasarkan kategori status gizi yang telah di cantumkan di dalam modul pembelajaran, dan membuat pembahasan hasil status gizi kelompok yang telah didapatkan.

Lembaran Kerja mahasiswa (LKM) yang disediakan memuat, kolom nomor, nama, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh

If you want to remove the watermark, please register

(IMT) dan kategori status gizi, dan di bagian bawah dilengkapi form untuk pembahasan hasil status gizi yang telah didapatkan dalam pengukuran tinggi badan, dan timbangan berat badan yang telah dilakukan.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



Cover depan dan belakang modul pembelajaran Gizi dan Kesehatan.

B. Pembahasan

1. Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pasantren Al-Falah Abu Lam U.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di sekolah Al-Falah Abu lam U yang berada di Desa Lam U Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, dapat di ketahui bahwa, siswa yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 11 orang siswa dengan persentase 14% dari 80 orang siswa, 43 orang siswa tergolong dalam kategori gizi baik dengan persentase 54%, 12 orang siswa kelebihan gizi tingkat I dengan persentase 15%, 13 orang siswa kelebihan gizi tingkat II dengan persentase 16 %, dan 1 orang siswa kelebihan gizi tingkat III atau obesitas dengan persentase 1%.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Kelas XI_1 dengan jumlah responden sebanyak 3 orang berjenis kelamin laki-laki. Responden yang masuk ke dalam kategori kurang gizi sebanyak 5 (16%), responden gizi baik sebanyak 20 (65%), responden kelebihan gizi tingkat I 4 (13%). Responden kelebihan gizi tingkat II 1 (3%), dan responden yang tergolong ke dalam kategori kelebihan gizi tingkat III atau obesitas 1 (3%).

Namun di kelas XI_2 jumlah responden 27 orang berjenis kelamin perempuan. Responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 4 (15%), responden gizi baik sebanyak 13 (48%). Responden kelebihan gizi tingkat

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

I sebanyak 4 (15%), responden kelebihan gizi tingkat II 6 (22%), dan responden kategori kelebihan tingkat III atau obesitas 0%.

Demikian juga di XI_3 dengan jumlah responden 22 responden berjenis kelamin perempuan. Responden yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 2 (9%), responden gizi baik sebanyak 10 (46%). Responden kelebihan gizi tingkat I sebanyak 4 (18%), responden kelebihan gizi tingkat II 6 (27%), dan responden yang tergolong dalam kategori kelebihan gizi tingkat III atau obesitas 0%.

Berdasarkan data di atas dapat dilihat status gizi siswa pada ketiga kelas tersebut bahwa, 11 orang siswa tergolong dalam kategori kurang gizi, 5 orang

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

dari kelas XI_1 , 4 orang dari kelas XI_2 , dan 2 orang dari kelas XI_3 . Kebanyakan pekerjaan dari orang tua siswa tersebut salah satunya berprofesi PNS baik itu ayah maupun ibu, ada juga siswa yang orang tuanya berprofesi sebagai pedagang kecil, wiraswasta dan petani.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Penelitian di atas dapat dilihat bahwa tidak selamanya pekerjaan orang tua itu selalu berpengaruh terhadap status gizi anaknya, karena anak yang pendapatan orang tuanya di bawah rata-rata belum tentu anaknya tergolong dalam kategori kurang gizi dan juga sebaliknya. Sesuai dengan hasil penelitian Amelia Repi (2013), Keluarga yang tingkat pendapatannya meningkat tidak selalu membelanjakan kebutuhan gizi, tetapi sebaliknya dibelanjakan untuk barang yang meningkatkan status sosial. Banyak terdapat anak dengan status gizi kurang kalau dilihat dari segi ekonomi ayah dan ibu siswa seharusnya dapat mencakupi kebutuhan makanan yang bergizi.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Namun demikian orang tua siswa seharusnya lebih peduli terhadap pola makan anaknya, apa lagi anak yang tinggal di Pondok Pesantren. Setidaknya ada makanan tambahan yang dibawa dari rumah oleh orang tua seperti kawan nasi, susu kemasan dan makanan yang menunjang gizi anak, agar anak bisa mendapatkan asupan gizi tambahan karena, selain kepala pengelola menu masakan di Pondok Pesantren pengetahuan orang tua juga sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi anak. Yunita Aria Ningsih (2016), Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua turut menentukan status gizi anak karena pendidikan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

sangat mempengaruhi seseorang untuk memahami gizi menurut informasi

² Amelia Repi, Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SDN 1 Tounelet dan SD Katolik St. Monica Kecamatan Langowan Barat, 2013. http%3A%2F%2Fkm.unsrat.ac.id%2Fjurnal-amelia_repi091511043_gizi.pdf&usg=AFQjCNGZZddWY9gT3sjNgqxsvS5EOdg0YA (Online) diakses 24 januari 2015.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Siswa yang tergolong dalam kategori gizi baik , kelas XI₁ sebanyak 20 orang, kelas XI₂ sebanyak 13 orang, dan kelas XI₃ sebanyak 10 orang. Seperti yang telah dibahas di atas pekerjaan orang tua tidak terlalu berpengaruh terhadap status gizi siswa Al-Falah Abu Lam U, karena siswa yang tergolong dalam kategori gizi baik dalam penelitian ini orang tuanya cuma beberapa orang yang berprofesi sebagai PNS, tetapi banyak yang wiraswasta, dan ada juga petani serta

nelayan. Perhatian dari keluarga dan pengetahuan dari siswa itu sendiri dapat membuat siswa tersebut berada dalam kategori gizi baik, ketika baik menjadi gizi lebih yang tidak ditangani segera dapat menyebabkan obesitas.

Muwakhidah (2008) menyatakan “seseorang memiliki gizi yang lebih jika tidak ditangani maka akan menyebabkan obesitas dan beberapa penyakit lain seperti hipertensi, diabetes, hiperteroit dan sebagainya. Kegemukan atau obesitas merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif. Gizi lebih dan obesitas sebagai salah satu akibat dari kurangnya pengontrolan terhadap kebiasaan makan dapat berakibat serius bagi kesehatan. Hal ini erat kaitannya dengan peningkatan serum kolesterol, peningkatan tekanan darah dan peningkatan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

³ Yunita, Suyanto, Tuli Restuastuti, Gambaran Status Gizi pada Sekolah Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti, *jurnal JOM FK*. Vol. 3, no 2, 2016, hal 7

⁴ Muwakhidah dan Dian Tri H, Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja, *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, vol. I, no. 2, Desember 2008 , hal.133-14 0

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Hasil penelitian ini, angka obesitas sangat rendah seperti yang sudah dibahas di atas hanya 1 orang yang tergolong dalam kategori obesitas, dan ada juga siswa yang sudah tergolong dalam kategori tingkat kelebihan gizi tingkat I, dan II, apa bila tidak ditangani segera akan mengakibatkan obesitas, siswa yang tergolong dalam kategori kelebihan tingkat I itu masih dalam tingkat kelebihan gizi sedikit atau kelebihan berat badan sedikit tetapi siswa yang tergolong dalam kategori kelebihan tingkat II itu sudah dalam tahap beresiko untuk terjadinya obesitas. Siswa yang berada dalam kategori, kelebihan gizi tingkat I, II, dan III

atau obesitas, sebagian besar orang tua nya berpendapatan di atas rata-rata. Sesuai dengan hasil penelitian Ipriyona tahun (2011) yang dilakukan pada anak Sekolah Dasar swasta di Palembang dengan pendapatan keluarga dominan lebih dari 3 juta rupiah perbulan menunjukan bahwa banyak anak yang mengalami obesitas. Hal ini dapat menunjukan bahwa semakin besar pendapatan keluarga, maka semakin terpenuhi kebutuhan nutrisi.⁵

Berdasarkan penjelasan dari kelas XI₁, XI₂, XI₃, dapat dilihat perbedaan status gizi berdasarkan jenis kelamin. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki kalau dilihat berdasarkan kelasnya XI₁ lebih banyak mengalami kurang gizi, dari kelas

perempuan yaitu XI₂, XI₃, hal ini disebabkan karena anak laki-laki semau nya lebih banyak membutuhkan asupan energi dari pada perempuan, sedangkan

⁵ Ipriyona Tri Noli, Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Anak SD Kelas VI di Tiga SD Swasta di Kota Palembang. Skripsi Sarjana. Jurusan Pendidikan Dokter Umum, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 201. dalam jurnal *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. http://3A%2F%2Fprints.unsri.ac.id%2F5574%2F1%2FStatus_Gizi_Anak_Kelas_III_Sekolah_Dasar_Negeri_1_Sungaililin.pdf&usg=AFQjCNEiKwz72p4PW4Lq-o0oPajO1Ohi9Q (Online) 24 januari 2015

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

asupan gizi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi di pondok gasta semua bagi laki-laki dan perempuan, tidak ada perbedaan laki-laki dan perempuan. M. Athuf Thaha (2015), anak laki-laki lebih banyak mengalami kurang gizi dari pada anak perempuan. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi daripada anak perempuan, sehingga asupan nutrisi yang masuk tidak mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan.⁶

Agar semua siswa dapat menjaga status gizi atau memperbaiki status gizinya, siswa harus sering mengkonsumsi makanan bergizi seperti makanan yang

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

sehat, dan berperan penting bagi tubuh seperti yang telah disediakan oleh penyelenggara Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U. Pagi, (senin: tauco buncis wortel dan telur bulat), (selasa: tumis tempe dan kerupuk), (rabu: asam keumamah), (kamis: tumis tahu + touge dan kerupuk), (jum'at: asam teri), (sabtu: tumis kangkung dan telur bulat), (minggu: asam keumamah). Siang; (senin: ikan kuah dan sop-sopan), (selasa: sop tulang dan tempe goreng), (rabu: kuah lemak dan teri medan + kacang sambalado), (kamis: soto ayam dan tempe goreng tepung), (jum'at: ayam asam keung), (sabtu: sayur asam dan tempe terasi), (minggu: Sop udang dan peyek udang). Malam, (senin: ayam goreng dan tumis

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

kangkung), (selasa: telur dadar dan apca), (rabu: kuah ikan dan telur goreng), (kamis: kuah ikan dan sayur bening), (jum'at: tempe sayur dan sayur asam), (sabtu: kuah ikan dan sayur tumis), (minggu: ikan kuah). Menu masak akan di acak pada setiap minggunya dan menu disesuaikan dengan ketersediaan pasar.

⁶ M. Athuf Thaha, Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungai lilin, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 2, no. 1, Januari, 2015, hal. 48-53

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Damonangan Damak (2015), variasi makanan adalah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan, seseorang akan merasa bosan apa bila dihidangkan menu yang sama sehingga mengurangi selera makan. Menyusun makanan sehat memerlukan keterampilan dan pengetahuan gizi dengan berorientasi pada pedoman empt sehat lima sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu).⁷

Makanan pokok sangat mempengaruhi status gizi siswa yang ada di Pondok

Pesantren Al-Falah Abu Lam U. Setatus gizi merupakan ukuran keberhasilan

dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga dapat dikatakan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi.⁸ Selain itu makanan yang dikonsumsi siswa sebaiknya mengandung zat-zat gizi yang baik agar kesehatan tubuh dan status gizi selalu berada dalam kategori gizi baik, zat makanan merupakan zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang memberikan mamfaat bagi kesehatan manusia, zat-zat gizi harus disediakan dengan cukup oleh makanan.⁹

Sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi harus dilihat dulu bersih atau

tidak karena makanan yang seram juga dikonsumsi tergolong dalam makanan

yang sehat. Makanan sehat merupakan makanan yang higienis serta banyak

⁷ Damonangan Damak, Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita Usia 1-4 Tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah Medan, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 1, no. 1, Febuari 2015, hal. 6

⁸Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan, Meti Dwiriani, *Pengantar Pangan dan Gizi*,..., hal. 44

⁹ Dhaeni Sediaoetama, *Ilmu Gizi Jilid I*,..., hal. 20

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 mengandung gizi, makanan yang higienis merupakan makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni.¹⁰

2. Pengaplikasian Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS AL-Falah Abu Lam U dalam Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan.

Hasil penelitian ini nantinya akan diaplikasikan ke dalam mata kuliah gizi dan kesehatan yang akan dijadikan sebagai modul dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM) sehingga mahasiswa dapat mempraktekkan secara langsung dengan teman kelompok pada materi status gizi. Modul pembelajaran ini dapat memudahkan mahasiswa untuk memahami materi tentang status gizi dan cara mengukur status gizi secara antropometri yaitu dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Mahasiswa dapat melakukan pengukuran status gizi dengan teman-teman kelaompok yang akan dibagikan.

Modul pembelajaran status gizi ini merupakan salah satu bahan belajar yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam proses belajar berkelompok yang telah dibagi oleh dosen dan setiap kelompok diwajibkan untuk menjawab latihan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM) yang ada di dalam modul pembelajaran status gizi. Belajar dengan menggunakan modul pembelajaran sangat banyak mamfaatnya, mahasiswa dapat bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya, belajar dengan menggunakan modul pembelajaran juga sangat menghargai perbedaan individu, sehingga mahasiswa dapat belajar sesuai

¹⁰ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*,..., hal. 67

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

dengan tingkat kemampuannya, maka pembelajaran sebaiknya dilakukan secara efisien dalam mempelajari materi yang bersangkutan dengan modul tersebut.¹¹

Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM) yang tercantum di dalam modul pembelajaran akan dijawab secara berkelompok agar mahasiswa bisa berkerja sama dengan kawan kelompoknya, untuk membahas dan mempraktekkan secara langsung cara pengukuran status gizi yang akan diukur secara antropometri yang menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membuat pembahasan dari hasil status gizi yang sudah didapatkan dari teman-teman sekelompoknya.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Berdasar dari hasil penentuan status gizi siswa SIMAS AL Falah Abu Lam U di atas dapat diketahui bahwa, status gizi siswa dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain tingkat pendapatan, pengetahuan gizi yang dimiliki, dan budaya setempat contoh nya seperti penyajian menu masakan. Tingginya pendapatan yang tidak dibarengi oleh pengetahuan tentang gizi akan berdampak tidak baik bagi status gizi siswa dan pemilihan makanan yang hanya didasari oleh seleranya saja. Pada umumnya siswa kelas XI Al-Falah Abu Lam U, tergolong dalam kategori status gizi baik. Status gizi baik disini tidak didukung oleh status pekerjaan orang tua, karena ada siswa yang ayahnya nelayan, pedagang kecil, dan petani juga

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

banyak tergolong dalam kategori gizi baik, malah ada yang tergolong dalam tingkat kelebihan gizi. Ada juga siswa yang merupakan anak dari PNS dan orang tuanya memiliki penghasilan di atas rata-rata tergolong dalam kategori kurang gizi. Hasil penelitian ini dibuat dalam bentuk modul pembelajaran dan Lembaran Kerja

¹¹ Utomo, Tjipto, *Peningkatan dan pengembangan Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal. 72

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Mahasiswa (IKM) yang akan dijadikan sebagai referensi penulisan mata kuliah Gizi dan Kesehatan, khususnya pada materi status gizi.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian status gizi yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U, yang berada di Desa Lam U Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, dapat ditarik kesimpulan bahwa;

1. Status gizi siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U, 43 siswa (54%)

yang tergolong dalam kategori gizi baik, siswa yang tergolong dalam

kategori kurang gizi sebanyak 11 siswa (12%), siswa yang tergolong

dalam kategori kelebihan gizi tingkat I sebanyak 12 siswa (15%), siswa

yang tergolong dalam kategori kelebihan gizi tingkat II sebanyak 13

siswa (16%), dan kelebihan gizi tingkat III atau obesitas hanya 1 siswa

(1%), dengan jumlah keseluruhan sebanyak 80 orang.

2. Hasil penelitian status gizi siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U akan dijadikan sebagai referensi mata kuliah gizi dan kesehatan yang akan dijadikan sebagai modul pembelajaran dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM).

B. Saran

1. Saran peneliti bagi kepala penyelenggara dibagian dapur agar memilih makanan yang sehat dan bergizi serta mengingatkan siswa untuk selalu makan supaya gizi mereka bisa tetap terjaga dan memiliki gizi yang baik.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

2. Saran peneliti untuk para siswa yang adalah sekolah SV- Fadh Alim Lam U terutama untuk kelas XI agar memperbaiki lagi status gizinya supaya memiliki berat badan normal. Selain itu, bagi siswa yang telah memiliki status gizi normal diharapkan dapat mempertahankan status gizi yang sekarang.
3. Saran peneliti untuk mahasiswa agar mahasiswa dapat melakukan pengukuran status gizi secara langsung dengan teman sekelompoknya

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

If you want to remove the watermark, please register

4. Saran bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk meneliti status gizi dapat melakukan penelitian yang sejenis dengan menggunakan pengukuran gizi lainnya seperti, secara klinis, biokimia, dan dengan biofisika. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian, sehingga hasilnya dapat digeneralisir dalam kelompok sampel yang lebih banyak.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Achmad Djaeni Sediaoetama. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Amelia Repi. 2013. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SDN 1 Tounet dan SD Katolik St.Monica Kecamatan Langowan Barat. http%3A%2F%2Fkm.unsrat.ac.id%2Fjurnalameliamrepi091511043_gizi.pdf&usg=AFQjCNGZZddWY9gT3sjNgqxsV55EOdg0YA. (Online) diakses 24 januari 2015.

Atikah Provera Wati, Erna Kusuma Wati. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Media.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Budiyanto. 2001. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.

If you want to remove the watermark, please register

Dahlia Bungawati Kayetanus Aldy Pratama. 2011. Kajian Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tekanan Darah pada Perawat di Rumah Sakit Baptis Kediri, *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*. Vol. 4, no. 2, Desember, ISSN 2085-0921, hal. 100.

Damonangan Damak. 2015. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita Usia 1-4 Tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. vol. 1, no. 1, Februari, hal. 6

Damsa Simbolon. 2013. Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 8, no. 1, hal. 24.

Dewa Nyoman Supriasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Dhaeni Sediaoetama. 2009. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: UNY.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Haidar Putra Daulay. 2007. *Pendidikan Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.

Hendrayati. 2010. Pengetahuan Gizi Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *jurnal Media Gizi Pangan*. vol. IX, Edisi 1, hal. 35 dan 39.

Imam dan Saeful. 2010. *Sehat dan Bugara Berkat Gizi Seimbang*. Bandung: Yrama Widya.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
Ipiyona W. Noll. 2011. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Anak SD Kelas VI di Tiga SD Swasta di Kota Palembang. Skripsi Sarjana. Jurusan Pendidikan Dokter Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. dalam jurnal *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. http://3A%2F%2Feprints.unsri.ac.id%2F5574%2F1%2FStatus_Gizi_Anak_Kelas_III_Sekolah_Dasar_Negeri_1_Sungaililin.pdf&usg=AFQjCNEiKwz72p4PW4Lq-o0oPajO1Ohi9Q. (Online) 24 januari 2015

Jayanti Widya Lestari. 2015. Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Tes Tulis Siswa SMA Ipiems Surabaya. *jurnal Antro Unairdot Net*. Vol. IV, no.1, hal. 28.

Kus Irianto, Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widiya.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

M. Athuf Thaha. 2015. Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 2, no. 1, Januari, hal. 48-53

M. Quraish Shihab. 2005. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Merryana Andriani. 2012. Bambang Wiratmadi. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Muwakhidah dan Dian Tri H. 2008. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*. ISSN 1979-7621, vol. I, no. 2, hal.133-140

Nurmiyati. 2011. Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*. Vol. 27, no. 2, hal. 80.

Ratu Ayu Dewi Sartika. 2011. Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Jurnal Makara Kesehatan*. Vol. 15, no. 1, Juni, hal. 37-43.

Santoso, S, Anne Lies Ranti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka cipta

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Sunita Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta

If you want to remove the watermark, please register

Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC : Jakarta.

Utomo, Tjipto. 2010. *Peningkatan dan Pengembangan Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Vita Seprianty, R.M. Suryadi Tjekyan, M. Athuf Thaha. 2015. Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 2, no. 1, Januari, hal. 129-134.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Wibisono, W. B. 2007. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Wiwied Dwi Oktaviani. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*. Aktivitas Fisik. Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, no. 2, hal. 542-553.

Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan, Meti Dwiriani. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Yunita, Suyanto, Tuli Restuastuti. 2016. Gambaran Status Gizi pada Sekolah Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. *jurnal JOM FK*. Vol. 3, no. 2, hal. 7

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY
Nomor : Un.08/FTK/KP.07.6/8412/2016

TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;

b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;

2. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;

3. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;

4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;

5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;

6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;

7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

9. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Departemen Agama Republik Indonesia;

10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Intitui Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;

11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Memperhatikan : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tanggal 22 Agustus 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk Saudara:

1. Eva Nauli Taib, M. Pd
2. Nurasiah, M. Pd

Sebagai Pembimbing Pertama
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi :

Nama : Nidawati
NIM : 281 223 191
Program Studi : Pendidikan Biologi
Judul Skripsi : Status Gizi Siswa Kelas XI SMA di Pondok Pasantren Al-Falah Abu Lam U Sebagai Referensi Pendukung Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut diatas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2016;

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir Semester Genap Tahun Akademik 2016/2017;

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 22 Agustus 2016
Rektor
Dekan

Dr. Mujiburrahman, M. Ag
NIP. 19710908 200112 1 001

Tembusan

1. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Pendidikan Biologi;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. (0651) 7551423 - Fax .0651 - 7553020 Situs : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

Nomor : Un.08/TU-FTK/TL.00/ 12273 /2016
Lamp : -
Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data
Menyusun Skripsi

Banda Aceh, 15 Desember 2016

Kepada Yth.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Di -

Tempat

If you want to remove the watermark, please register

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh,
dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada :

N a m a : Nidawati
NIM : 281 223 191
Prodi / Jurusan : Pendidikan Biologi
Semester : IX
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam
A l a m a t : Desa Rukoh

Untuk Mengumpulkan data pada:

SMAS Al-Falah Abu Lam U Desa Lam U Kec. Ingin Jaya Kab. Aceh Besar

Dalam rangka menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pasantren Al-Falah Abu Lam U Sebagai Referensi Pendukung Matakuliah Gizi dan Kesehatan

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



An. Dekan,
Kepala Badan Tata Usaha,
M. Said Farzah Ali, S.Pd.I., MM
NIP. 19650703200212001

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

 PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN
SMAS ISLAM AL-FALAH LAMJAMPOK
YAYASAN ABU LAM-U
KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR STATUS TERAKREDITASI A
Alamat : Jalan Lubuk – Seuneulop, Lamjampok, Kec. Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar 23371, HP. 085260014986

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 422 / 1016 / XII / 2016

Dengan ini kami Kepala Sekolah SMA Islam Al-Falah Lamjampok Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, menerangkan bahwa

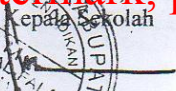
Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Nama	: Nida-wati
NIM	: 281 223 191
Jurusan	: Pendidikan Biologi
Semester	: IX
Fakultas	: Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam

Sesuai dengan maksud di atas, yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian pada tanggal 31 Desember 2016 dengan judul skripsi “*Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Sebagai Referensi Pendukung Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan*”. pada lembaga pendidikan SMA Islam Al-Falah Lamjampok Kec. Ingin Jaya Kab. Aceh Besar.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

03 Januari 2017
Kepala Sekolah

Win Yanya, S. Pd. I., MA


Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

 **PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR**
DINAS PENDIDIKAN
Jalan T. Bachtiar Panglima Polem, SH. Kota Jantho (23918) Telepon. (0651)92156 Fax. (0651) 92389
Email : dinaspendidikanacehbesar@gmail.com Website : www.disdikacehbesar.org

Nomor : 070/ 933 /2016
Lamp. : -
Hal : Izin Pengumpulan Data

Kota Jantho, 21 Desember 2016
Kepada Yth.
Kepala SMAS Al-Falah
Kabupaten Aceh Besar
di

Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Bidang Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Nomor : Un.08/TU-FTK/IT/09/12/2016 tanggal 15 Desember 2016, maka Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada:

Nama : Nidawati
NIM : 281 223 191
Jurusan : Pendidikan Biologi
Semester : IX
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam.

Untuk mengumpulkan data pada SMAS Al-Falah Kabupaten Aceh Besar dalam rangka Penyusunan Skripsi yang berjudul :

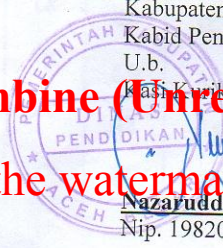
“STATUS GIZI SISWA KELAS XI SMAS DI PONDOK PESANTREN AL-FALAH ABU LAM U SEBAGAI REFERENSI PENDUKUNG MATA KULIAH GIZI DAN KESEHATAN”.

Setelah selesai mengadakan penelitian, 1 (satu) eks laporan dikirim kepada Sekolah SMAS Al-Falah Kabupaten Aceh Besar.

Demikian surat izin ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

a.n. Kepala Dinas Pendidikan
Kabupaten Aceh Besar
Kabid Pendidikan Menengah
U.b.
Kasi Kurikulum dan Pembelajaran

Nazaruddin, S. Pd.1
Nip. 19820427 200604 1 015



Tembusan :

1. Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
2. Ketua Jurusan Pendidikan Biologi

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Nidawati
Tempat/Tgl. Lahir	: Pinto Rimba/ 23 Januari 1994
JenisKelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Kebangsaan	: Indonesia
Status perkawinan	: Belum Kawin
Pekerjaan /NIM	: Mahasiswi/ 281 223 191
Alamat	: Rukoh

Nama Orang Tua

a. Ayah	: M. Khaidir
Pekerjaan	: Nidawati
b. Ibu	: Ernalita
Pekerjaan	: IRT
Alamat	: Desa Pinto Rimba, Aceh Selatan

Riwayat Pendidikan

a. SD	: SD Negeri Desa Pinto Romba, Tamatan 2006
b. SMP	: SMP Negeri 2 Krueng Luas, Tamatan 2009
c. SMA	: SMA Negeri 2 Tapak Tuan 2012
d. Perguruan Tinggi	: S1 Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Banda Aceh, 30 Januari 2017
Penulis

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Nidawati
NIM. 281223191

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

**STATUS GIZI SISWA KELAS XI SMAS DI PONDOK PESANTREN
AL-FALAH ABU LAM U SEBAGAI REFERENSI PENDUKUNG
MATA KULIAH GIZI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan Islam

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Nidawati

NIM. 281 223 191

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Pendidikan Biologi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Eva Nauli Taib, S. Pd., M. Pd.
NIP. 198204232011012010

Nurasiah, S. Pd. I., M. Pd.
NIP. 197906252005012007

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

**STATUS GIZI SISWA KELAS XI SMAS DI PONDOK PESANTREN
AL-FALAH ABU LAM U SEBAGAI REFERENSI PENDUKUNG
MATA KULIAH GIZI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

**Telah Diuji oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Islam**

Pada Hari/Tanggal: Kamis, 08 Februari 2017
11 Jumadil Akhir 1438

If you want to remove the watermark, please register

Ketua,

Eva Nauli Taib., M.Pd
NIP. 198204232011012010

Sekretaris,

Rika Novita, S. Pd. I
NIP. 198103052014112002

Penguji I,

Nurasiah, S.Pd.I., M.Pd
NIP. 197906252005012007

Penguji II,

Qudwatin Nisak M. Isa, S.Ag. S.Si., M. Ed
NIP. 197712302003122002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Lurus dan Anda Aceh



Dr. Mujiburrahman, M.Ag
NIP. 197109082001121001

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nidawati
NIM : 281223191
Prodi : Pendidikan Biologi
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Al-Falah Abu Lam U Sebagai Referensi Pendukung Mata kuliah gizi dan kesehatan

If you want to remove the watermark, please register

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

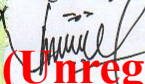
Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya dikenakan sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 30 Januari 2017

Yang Menyatakan




(Nidawati)

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register



Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta dengan seizin-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U sebagai Referensi Pendukung Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan”**. Tidak lupa pulashalawat

berselaku kepada pendiri dan pemimpin (Kepala) Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U Muhammad SAW, yang mana beliau telah membawa manusia dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang, dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa selama penelitian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan bantuan, dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis dengan tulus hati mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Eva Nauli Taib, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing pertama dan ibu Nurashiah S.Pd.I., M.Pd selalu pembimbing kedua dan sebagai Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak memberikan bimbingan, bantuan, pengarahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Mujiburrahman, M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

3. Bapak Samsul Kamal, M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Biologi.

4. Bapak dan ibu dosen dan staf Prodi Pendidikan Biologi serta para asisten yang telah mengajarkan dan membekali ilmu sejak semester pertama hingga akhir.

5. Kepala sekolah dan guru-guru di SMAS Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U, khususnya guru Biologi yang telah banyak membantu penulis mengumpulkan data penelitian.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

6. Terimakasih Ayananda M. Rhaizy dan Idrak, Eplia Perdana yang telah memberikan kasih sayang, mendidik, membiayai, dan mendoakan ananda hingga ke perguruan tinggi, yang insya Allah telah mengantarkan peneliti kesesebuah cita-cita. Begitu juga ucapan terimakasih kepada adik-adik tersayang Aily, Liya, dan Lidin, serta segenap keluarga yang telah memberikan semangat bagi penulis selama ini.

7. Terimakasih untuk sahabat-sahabat terbaik; Lia, Susi, Maulida, Nurmi, Dini, Fannia, Awawin, Rika, dan Farah, dan Ridhqi, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan memberikan motivasi serta dukungan pada penulis

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

dalam menyelesaikan golainya. Terimakasih kepada seluruh teman-teman leting 2012 mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FTK UIN Ar-Raniry yang telah bersama menempuh pendidikan dan pengetahuan.

If you want to remove the watermark, please register

8. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, semoga amal kebaikan dibalas oleh-Nya dengan kebaikan yang berlipat ganda. Amin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan kebatasan kemampuan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirul kalam Allah SWT jualah penulis berserah diri semoga selalu dilimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. *Amin Yaa Rabbal'Alamin.*

Banda Aceh, 30 Januari 2017

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Penulis

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Tabel	Halaman
2.1 : Kebutuhan Kalori untuk Setiap Kelompok Umur dan Jenis Pekerjaan atau Kegiatan yang Dilakukan Oleh Orang yang Hidup di Daerah Tropis	18
2.2 : Kategori Batas Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
3.1 : Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	35
4.1 : Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Secara Keseluruhan	37
4.2 : Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI ₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar	38
4.3 : Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI ₂ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar	40
4.4 : Hasil Pengukuran Status Gizi Responden Kelas XI ₃ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar	42

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Grafik

Halaman

4.1 : Presentase Status Gizi Responden Kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Secara Keseluruhan.....	38
4.2 : Persentase Status Gizi Responden Kelas XI ₁ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori	40
4.3 : Persentase Status Gizi Responden Kelas XI ₂ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori.....	42
4.4: Persentase Status Gizi Responden Kelas XI ₃ SMAS Al-Falah Abu Lam U Aceh Besar Setiap Kategori	44

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Keputusan Tentang Pengangkatan Pembimbing Skripsi	61
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry	62
3. Surat Izin Telah Mengadakan Penelitian dari Kepala Sekolah	63
4. Daftar Lembaran Observasi	64
5. Foto Penelitian	69
6. Daftar Riwayat Hidup	71

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

LEMBARAN JUDUL	i
PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SIDANG	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR ISI.....	x

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Oprasional.....	10

If you want to remove the watermark, please register

BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Status Gizi	12
1. Pengertian Status Gizi	12
2. ZatMakanan.....	13
3. Zat Gizi dalam Makanan	14
4. FungsiMakananBagiTubuh	15
5. Syarat-syaratMakananSehat	16
B. PenilaianStatus Gizi.....	20
1. Pengertian Penilaian Status Gizi	20
2. Penilaian Secara Langsung.....	20
3. Penilaian Secara Tidak Langsung	22
C. Indeks Massa Tubuh.....	23
1. Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT).....	23
2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT).....	24
3. Kelebihan dan Kekurangan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	24
D. Penelitian Relevan	26
E. Referensi Mata Kuliah.....	30

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

BAB III: METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Instrumen Pengumpulan Data	34

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Wawancara Mendalam.....	34
Rekord Analisis Data.....	34
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pesantren Al-Falahabu Lam U	36
2. Pengaplikasian Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS AL-Falah AbuLam U dalam Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan.....	44
B. Pembahasan	46
1. Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U	46
2. Aplikasi Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS AL-Falah AbuLam U dalam Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan.....	53
BAB V: PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60
BIODATA PENULIS.....	99

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

ABSTRAK

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Status gizi dapat diukur secara antropometri dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi memiliki beberapa kategori yaitu, kurang gizi, gizi baik, kelebihan gizi tingkat I, kelebihan gizi tingkat II, kelebihan gizi tingkat III. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa kelas XI SMAS AL-Falah Abu Lam U untuk dijadikan sebagai referensi pendukung matakuliah Gizi dan Kesehatan, yang akan dibuat dalam bentuk modul pembelajaran dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM). Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif dan kuantitatif, data-data kuantitatif dalam penelitian ini didapatkan dengan cara penilaian status gizi secara antropometri yaitu dengan cara menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu dokumentasi dan pengukuran, pengukuran yang dimaksud disini adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Hasil penelitian menunjukkan status gizi siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U, 43 siswa (54%) yang tergolong dalam kategori gizi baik, siswa yang tergolong dalam kategori kurang gizi sebanyak 11 siswa (14%), siswa yang tergolong dalam kategori kelebihan gizi tingkat I sebanyak 12 siswa (15%), siswa yang tergolong dalam kategori kelebihan gizi tingkat II sebanyak 13 siswa (16%), dan kelebihan gizi tingkat III atau obesitas hanya 1 siswa (1%), dengan jumlah keseluruhan sebanyak 80 orang. Hasil penelitian status gizi siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U akan dijadikan sebagai referensi matakuliah Gizi dan Kesehatan yang akan dijadikan dalam bentuk modul pembelajaran dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM).

Kata Kunci : Status Gizi, Pengukuran Status Gizi, Siswa

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi dan kesehatan merupakan mata kuliah yang dibebankan kepada mahasiswa Biologi Tarbiyah UIN Ar-Raniry dengan beban kredit 2 SKS pada semester genap yaitu semester 4. Mata kuliah gizi dan kesehatan ini mempelajari tentang kesehatan tubuh bagi manusia yang berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan perkembangan hidup manusia, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Gizi dan kesehatan sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, contohnya seperti makanan empat sehat lima sempurna, pola makan, status gizi, kesehatan yang berkenaan dengan tubuh manusia, dan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan manusia.

Status gizi 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, serta menunjang prestasi belajar anak. Status gizi juga merupakan status kesehatan

tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrient*,
Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 baik bagi orang tua.¹ Semua itu berkaitan dengan pola pangan yang akan dikonsumsi.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan Berat Badan (BB) ideal. Berbeda dengan susunan makanan berslogan “Empat Sehat Lima Sempurna” yang hanya memperhatikan prinsip

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)
 If you want to remove the watermark, please register
 variasi makanan (variasi makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan diamban susu), tanpa menyesuaikan dengan kebutuhan berdasarkan usia,

jenis kelamin aktivitas fisik dan kondisi biologis.² Hal tersebut dapat dilihat dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT), karena IMT merupakan salah satu cara untuk mengukur status gizi.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah rasio standar berat terhadap tinggi, dan sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). IMT yang rendah dapat menyebabkan rendahnya imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit infeksi. IMT yang rendah mendahului terjadinya infeksi pada

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 individu dan masalah kesehatan lainnya yang berhubungan dengan statusnya sistem imunitas tubuh. Kondisi ini meningkat pada kelompok yang memiliki risiko tinggi, seperti pada kelompok yang sangat membatasi makannya.

¹ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, (Yogyakarta: UNY, 2006), hal. 56

² Imam, Saeful, dkk., *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, (Bandung: Yrama Widya, 2010), hal. 10.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Ketidakcukupan gizi pada masa diet akan mengakibatkan sekresi mucus di ulin. Hal ini berpengaruh pada kerentanan terjadinya infeksi, seperti infeksi pada saluran pencernaan. Pengosongan lambung akibat pembatasan kalori dan cairan yang masuk secara ketat menyebabkan kepuasan terlalu dini setelah makan, konstipasi, dan dehidrasi.³

Kecukupan dan keseimbangan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, hingga usia lanjut. Kebutuhan gizi yang baik ditentukan oleh pola makan atau jenis makanan yang dikonsumsi

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

seseorang. Setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan maupun kekurangan.⁴

Manusia sangat penting untuk menjaga makanannya agar kesehatannya selalu terjaga, seperti yang telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

³ Demsa Simbolon, Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 8, No. 1, Agustus 2013, hal. 24.

⁴ Wiboworini, Budiyan, *Gizi dan Kesehatan*. (Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka, 2007), hal. 2007.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 Artinya; "Hati-hatilah manusia, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu." ⁵

Makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni memakannya tidak dilarang oleh agamanya. Makanan haram ada dua macam yaitu yang pertama, haram karena zatnya seperti babi, bangkai dan darah, sedangkan yang kedua, haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah makanan yang tidak termasuk dalam kedua macam tersebut, tidak semua yang ada di dunia otomatis halal untuk digunakan. Contohnya, Allah menciptakan ular berbisa bukan untuk dimakan tetapi untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang diciptakan-Nya untuk memakan serangga yang merusak tanaman, dengan demikian tidak semua yang ada di bumi menjadi makanan yang halal dan baik karena tidak semua yang diciptakan-Nya untuk dimakan oleh manusia walaupun semua untuk kepentingan manusia, karena itu Allah memerintahkan kita untuk makan makanan yang halal. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi dan ketika itu ia menjadi kurang baik bagi tubuh manusia. ⁶

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan yang sudah berdiri sejak ratusan tahun lalu. Lembaga ini mengajarkan ilmu agama dan nilai-nilai agama kepada santri. Tahap awal pendidikan di pasantren tertuju semata-mata mengajarkan ilmu-ilmu agama saja lewat kitab-kitab klasik atau kitab kuning. Ilmu-ilmu agama yang dipelajari dalam pasantren seperti, mempelajari kitab-kitab islam, sejarah-sejarah islam, memperingati hari-hari besar islam, hafalan, dan musyawarah (muzakarah), serta melatih diri untuk berani berdiri di depan orang

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)
If you want to remove the watermark, please register
 ramai seperti di pengadilan, itu semua bertujuan untuk menguasai ilmu agama islam secara detail, serta dapat dijadikan sebagai pedoman hidup dan menekankan

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hal.379.

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ..., hal. 380

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 penyungnya moral dalam kehidupan sehari-hari, serta dalam kehidupan bermasyarakat.⁷

Sistem penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren memiliki kurikulum yang mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di dalam pondok selama kegiatan belajar dilaksanakan. Para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren. Kondisi seperti ini menuntut komitmen pondok pesantren untuk menyediakan pelayanan makan untuk santri sebaik

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)
 If you want to remove the watermark, please register
 mungkin agar kebutuhan zat gizi para santri tetap tercukupi sehingga proses belajar mengajar tetap bisa berjalan dengan baik.⁸

Berdasarkan wawancara dengan ibu petugas bagian dapur Al-Falah Abu Lam U dapat diketahui bahwa menu masakannya pada setiap harinya selalu berbeda dari pagi, siang dan malam. Pagi, (senin: tauco buncis wortel dan telur bulat), (selasa: tumis tempe dan kerupuk), (rabu: asam keumamah), (kamis: tumis tahu + touge dan kerupuk), (jum'at: asam teri), (sabtu: tumis kangkung dan telur bulat), (minggu: asam keumamah). Siang; (senin: ikan kuah dan sop-sopan), (selasa: sop tulang dan tempe goreng), (rabu: kuah lemak dan teri medan + kacang

sambalado), (kamis: soto ayam dan tempe goreng tepung), (jum'at: ayam asam keueng), (sabtu: sayur asam dan tempe terasi), (minggu: sop udang dan peyek udang). Malam, (senin: ayam goreng dan tumis kangkung), (selasa, telur dadar

dan capcay), (rabu: kuah ikan atau ikan goreng), (kamis: kuah ikan dan sayur bening), (jum'at: tempe semur dan sayur bayam), (sabtu: kuah ikan dan sayur

⁷ Haidar Putra Daulay, *Pendidikan Islam*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hal. 25

⁸ Haidar Putra Daulay, *Pendidikan Islam*,..., hal. 26

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Menu masak akan diganti pada setiap minggu dan menu disesuaikan dengan ketersediaan pasar. Daftar menu masak akan diganti pada setiap tahun saat penerimaan siswa baru, jika menu masakan pada hari tersebut tidak ada di pasar maka menu untuk hari tersebut akan diganti dengan yang lain. Pengeluaran beras dalam satu hari untuk dimasak sebanyak 10 sak beras yang isi 15 kilo untuk 355 siswa yang ada di Al-Falah Abu Lam U, termasuk juga sebagian guru sekolah dan guru pondok yang masih berada di lingkungan sekolah atau pasantren pada saat waktu makan tiba.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Kebutuhan kalori bagi anak remaja memiliki perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki dari umur 10-12 membutuhkan kalori total sebanyak 2450 kalori, umur 13-15 membutuhkan kalori total 2310 kalori, dan umur 16-19 membutuhkan kalori total sebanyak 2500 kalori. Anak perempuan dari umur 10-12 membutuhkan kalori total sebanyak 2100 kalori, umur 13-15 membutuhkan kalori total 2100 kalori, dan umur 16-19 membutuhkan kalori total sebanyak 2025 kalori.¹⁰

Kebutuhan kalori tersebut bisa didapat dalam makanan yang dikonsumsi seperti pada tempe mengandung protein 18,3 gr, ikan mengandung 17,0 gr

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

protein, wortel mengandung 3,2 gr protein, ayam mengandung 16,7 gr protein, dan nasi mengandung 78,9 gr karbohidrat.¹¹

⁹ Wawancara dengan Pertugas Dibagian Dapur, Tanggal 13 April 2016.

¹⁰ Achmad Djaeni Sediaoetama, *Ilmu Gizi*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2010), hal . 22

¹¹ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung: Yrama Widiya, 2004), hal. 59-61.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan siswa Al-Falah Abu Lam U tentang pola makan terhadap menu yang telah disajikan terutama pada siswa kelas XI SMAS dan siswa yang ada di lingkungan tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar dari siswa tersebut tidak suka dengan makanan yang telah disediakan karena siswa tersebut merasa bosan, maka siswa lebih memilih membeli jajanan lain di kantin sekolah. Ada sebagian siswa mengatakan mereka lebih sering tidak makan karena malas dengan antrian saat mengambil nasi, dan

ada juga yang mengatakan masakannya tidak sesuai dengan selera mereka,

sehingga jadwal makan para siswa tersebut tidak teratur dan dapat berdampak buruk bagi siswa sehingga banyak siswa yang mengalami sakit dikarenakan tidak teratur makan seperti mana yang telah ditentukan, sehingga dapat membahayakan kesehatan mereka sendiri.¹² Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan siswa tentang pola makan yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri.

Kurangnya pengetahuan siswa terhadap pola makan yang bergizi maka akibatnya akan merugikan diri mereka sendiri. Sedangkan kesehatan bagi para siswa di pondok pesantren sangat penting karena dengan kesehatan siswa dapat hidup sehat, dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari dengan baik serta dapat

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

meningkatkan produktifitas, oleh karena itu kesehatan harus dijaga oleh setiap

If you want to remove the watermark, please register

Penelitian ini ada keterkaitannya dengan mata kuliah Gizi dan Kesehatan, dapat diketahui melalui hasil wawancara dengan Dosen mata kuliah Gizi dan Kesehatan bahwa pada materi Status Gizi, selalu mengambil referensi dari buku

¹² Wawancara dengan Siswa Al-Falah Abu Lam U, Tanggal 13 April 2016.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

aja, kurang menggunakan atau menyebarkan hasil dari sebuah penelitian yang berasal dari kampus UIN Ar-raniry Banda Aceh, tetapi banyak yang dipaparkan hasil penelitian di daerah luar Aceh. Dengan menggunakan hasil penelitian yang ada maka mahasiswa lebih mudah memahami materi tentang Status Gizi, karena dari hasil penelitian tersebut mahasiswa dapat memperoleh ilmu yang baru tentang materi Status Gizi sehingga dapat dijadikan sebagai referensi tambahan. Maka dari pada itu peneliti berharap hasil penelitian ini nanti dapat diaplikasikan dalam mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Hasil penelitian Hendrayati, yang berhubungan dengan status gizi diketahui bahwa, pola makan remaja berdasarkan persentase asupan energi pada umumnya kurang sebanyak 50 orang (52,1%), asupan protein pada umumnya cukup (62,5%), asupan lemak pada umumnya kurang (60.4%), dan asupan karbohidrat pada umumnya cukup (51%). Remaja putri pada umur 10 sampai 13 tahun dan remaja putra pada umur 12 sampai 15 tahun mengalami masa akil baligh. Masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologis dan mental. Sesudah itu, derajat pertumbuhan badan berkurang sehingga remaja putra maupun putri yang mendekati usia 19 tahun pertumbuhannya berhenti dan mereka memasuki

usia dewasa.⁴
Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

¹³ Wawancara dengan Dosen Pengasuh mata Kuliah Gizi dan Kesehatan , Tanggal 12 April 2016.

¹⁴ Hendrayati, dkk, Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa Smp Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Banteng, *jurnal Media Gizi Pangan*, Vol. IX, Edisi 1, Januari-Juni, 2010, hal. 35 dan 39.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik sebuah judul yaitu; **“Status Gizi Siswa Kelas XI SMAS di Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U sebagai Referensi Pendukung Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah;

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

1. Bagaimanakah status gizi siswa kelas XI SMAS di Pondok Pesantren

If you want to remove the watermark, please register

Al-Falah Abu Lam U?

2. Apakah hasil penelitian status gizi kelas XI SMAS di Pondok Pesantren

Al-Falah Abu Lam U dapat dijadikan sebagai referensi dalam mata

kuliah gizi dan kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui bagaimana status gizi siswa kelas XI SMAS di

Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

2. Untuk mengetahui hasil penelitian status gizi kelas XI SMAS di

Pondok Pesantren Al-Falah Abu Lam U dapat dijadikan sebagai

referensi dalam mata kuliah gizi dan kesehatan dalam bentuk modul

pembelajaran dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM).

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah;

1. Siswa dapat mengetahui bahwa status gizi tersebut sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh dan memiliki hubungan dengan indeks massa tubuh.
2. Bagi peneliti dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan tentang status gizi dan tentang indeks massa tubuh.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

3. Bagi ibu-ibu yang mengelola di bagian dapur dapat mengetahui bahwa dalam setup makanan yang disediakan memiliki peran sangat penting

If you want to remove the watermark, please register

bagi tubuh siswa yang ada di lingkungan pasantren Al-Falah Abu Lam U.

4. Menjadi referensi tambahan bagi dosen pengasuh mata kuliah gizi dan kesehatan, sehingga dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi mahasiswa.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda terhadap istilah yang

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

digunakan dalam penelitian ini, diberikan definisi sebagai berikut;

If you want to remove the watermark, please register

1. Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan,

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

yang tinggal di dalam ruang lingkup pesantren Al-Falah Abu Lam U, yang akan diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

2. Siswa kelas XI SMAS Al-Falah Abu Lam U merupakan peserta didik yang ingin melaksanakan proses belajar mengajar dalam rangka untuk mencari ilmu dan memperbaiki akhlak. Siswa merupakan seorang individu yang tengah mengalami fase perkembangan atau pertumbuhan

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

baik dari segi fisik dan mental maupun pikiran serta manusia yang memiliki potensi yang dapat dikembangkan dan berkembang secara

dinamis.¹⁶ Siswa yang di maksud dalam penelitian ini adalah siswa yang tinggal di dalam ruang lingkup pesantren Al-Falah Abu Lam U.

3. Referensi pendukung mata kuliah gizi dan kesehatan merupakan suatu referensi tambahan dan sumber yang menguatkan suatu materi yang akan diajarkan yaitu dalam bentuk modul pembelajaran dan Lembaran Kerja Mahasiswa (LKM), sehingga mahasiswa mudah memahami tentang materi status gizi yang akan disampaikan oleh dosen.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

¹⁵ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2009), hal. 3

¹⁶ Hidayati, Mujinem dan Anwar Senen, *Pengembangan Pendidikan*. (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2008), hal. 121.

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi.¹ Status gizi merupakan ekspresi dari

keadaan keseimbangan dalam bentuk tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Contoh: Gondok merupakan keadaan tidak seimbang nya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh. Faktor lingkungan yang dapat

mempengaruhi status gizi seseorang adalah lingkungan fisik, biologis, budaya, sosial, ekonomi, dan politik.² Status gizi juga 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 pembinaan prestasi anak.³ Menurut Robinson dan Wighley status gizi merupakan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan

oleh tubuh yang bisa diukur secara langsung dan tidak langsung.⁴ Berdasarkan penjelasan di atas tentang status gizi dapat disimpulkan bahwa status gizi

¹ Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan, Meti Dwiriani, *Pengantar Pangan dan Gizi*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2004), hal. 44

² Supariasa, *Penilaian Status Gizi*, (EGC : Jakarta, 2002), hal. 18

³ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap*, (Yogyakarta: Andi offset, 2007), hal. 64

⁴ Merryana Andriani, Bambang Wiratmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 242

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

merupakan suatu keadaan tubuh sebagai makhluk yang menggunakan zat gizi dan suatu kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi, serta kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

2. Zat Makanan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Makanan yang telah dikonsumsi masuk ke dalam alat pencernaan, bahan makanan di urai menjadi berbagai zat makanan, zat gizi atau nutrient. Zat makanan merupakan bahan-bahan yang diperlukan oleh tubuh supaya dapat tetap bertahan dalam kondisi apapun. Zat makanan inilah yang diserap melalui dinding usus dan masuk ke dalam cairan tubuh, di dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsinya masing-masing. Fungsi zat-zat makanan secara umum adalah;

- a) Sebagai sumber energi atau tenaga.
- b) Menyokong pertumbuhan badan.
- c) Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

terpakai.

- d) Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam-basa dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

penyakit, misalnya sebagai antitoksin dan anti bodies lainnya.⁵

3. Zat Gizi dalam Makanan

Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang memberikan manfaat bagi kesehatan manusia, zat-zat gizi harus disediakan dengan cukup oleh makanan. Makanan yang termasuk dalam hidangan gizi

lengkap dapat dibedakan empat macam kelompok, (a) kelompok bahan makanan

pokok, (b) kelompok lauk pauk, (c) kelompok sayur, dan (d) kelompok buah cuci

mulut.⁶ Masa kanak-kanak merupakan fase pertumbuhan, dan untuk menunjang

kondisi tersebut perlu diperhatikan asupan makanan untuk menunjang kondisi

tersebut dengan memperhatikan berbagai hal antara lain:

- a) cukup kalori.
- b) cukup lauk nabati (tahu, tempe) maupun hewani (daging, ikan, dan telur).
- c) Tersedia sayuran hijau.
- d) Sayuran dimasak dengan minyak (tumis) yang akan mempermudah

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

penyerapan vitamin A, B, E, dan H.

e). Komposisi sumber makanan protein adalah hewani dibanding nabati adalah 1:1, sedangkan protein hewani sebaiknya 5 gram/hari berasal dari hewan dan 10 gram/hari berupa ikan.

⁵ Dhaeni Sediaoetama, *Ilmu Gizi Jilid I*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2009), hal. 20

⁶ Dhaeni Sediaoetama, *Ilmu Gizi Jilid I*,..., hal. 5

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

olahan susu seperti keju, es krim dan lain-lain.⁷

4. Fungsi Makanan Bagi Tubuh

Makanan dalam ilmu kesehatan adalah setiap substrat yang dapat digunakan untuk proses di dalam tubuh. terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi

biologis, makanan harus masuk ke dalam sel. Zat makanan diperlukan oleh tubuh

untuk membina tubuh, mengatur fungsi tubuh, menggantikan sel-sel yang rusak,

membangun proto plasma, menghasikan energi dan kalor, serta melindungi tubuh

dari serangan penyakit. Mengacu dari uraian di atas, maka fungsi makanan bagi

tubuh manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu;

- a) Sebagai bahan penghasil energi yang berguna untuk segala kegiatan hidup.
- b) Sebagai bahan pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak
- c) Sebagai bahan pelindung dan pengatur kerja fisiologis tubuh agar

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

bahan makanan yang akan direkomendasikan dalam menu tersebut, agar dapat

⁷ Irianto, Djoko Pekik, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. (Yogyakarta: CV Andi Offet, 2007), hal. 165

⁸ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung: Yrama Widiya, 2004), hal. 20

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register
 Menyajikan serta seseorang untuk memakannya dan tidak menimbulkan rasa bosan dengan menu yang akan disediakan. Maka dari pada itu harus diperhatikan beberapa hal sebagai berikut;

- a) Kombinasi rasa yaitu asin, manis, asam, pahit, pedas jika disukai.
- b) Kombinasi warna hidangan yaitu warna merah, hijau, coklat, kuning dan sebagainya.
- c) Variasi bentuk potongan yaitu persegi, panjang, tipis, bulat, dan

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**
 sebagainya.

- If you want to remove the watermark, please register
- d) Variasi kering atau berkuah karena ada jenis hidangan berkuah banyak seperti sup, sayur asam maupun yang sedikit kuah seperti tumis sayur, sambal goreng serta yang kering seperti ikan goreng, kering tempe.
 - e) Variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur, dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya dihindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu.⁹

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

5. Syarat-syarat Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan yang higienis merupakan makanan yang tidak

⁹ Santoso, S dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal 124

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

tersebut adalah;

- a) Harus cukup mengandung kalori
- b) Protein yang dikonsumsi harus mengandung kesepuluh asam amino utama yaitu;

- Lisin, terdapat pada kedelai, biji polong-polongan, dan ikan.
- Triptopan, terdapat pada labu, kedelai, keju, daging sapi, daging

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

domba, daging ayam, daging kalkun, ikan tuna, aneka jenis

If you want to remove the watermark, please register

kerang, kacang lentil dan telur.

- Histidin, terdapat pada ikan nila, sapi, atau daging sapi muda, tepung wijen, tepung biji kapas.
- Leusin, terdapat pada rumput laut, tuna, kedelai, putih telur, dan ayam.
- Isoleusin, terdapat pada domba, kalkun, kepiting, ayam, tuna, ikan kod, dan kedelai.
- Threonin, terdapat pada bayam, selada ikan nila, putih telur, kalkun, dan kedelai.

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

- Metionin, terdapat pada buah-buahan, daging (ayam, sapi, ikan),

If you want to remove the watermark, please register

susu (susu murni, beberapa jenis keju), sayuran (bayam, bawang putih, jagung), serta kacang-kacangan.

- Valin, terdapat pada daging, telur, susu dan keju.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

- c. Arginin, terdapat pada tomat, kelapa, produk susu, galatin, daging, gandum, kacang tanah, kedelai, kenari, tepung putih, gandum, dan bibit gandum.
- c) Harus cukup mengandung vitamin.
- d) Harus cukup mengandung garam mineral dan air.
- e) Perbandingan yang baik antara sumber karbohidrat, protein, dan lemak.¹⁰

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Kebutuhan kalori untuk setiap kelompok umur dan jenis pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh orang yang hidup di daerah tropis, menurut prof. lucius dapat dilihat pada Tabel 2.1.¹¹

Tabel 2.1 Tingkat Kebutuhan Energi Perhari Berdasarkan Umur.

Tingkat Umur dan Kegiatan	Energi yang dibutuhkan (kalori)
Pria dewasa (berat badan 55 kg):	
a. Kerja ringan	2.100
b. Kerja sedang (rata-rata)	2.500
c. Kerja keras	3.500
Wanita dewasa (berat badan 45 kg):	
a. Kerja ringan	1.500
b. Kerja sedang	2.100
c. Kerja Keras	2.500
a. Ibu hamil 3 bulan	2.300
b. Ibu menyusui	2.700

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

¹⁰ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*,..., hal. 67-68

¹¹ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*,..., hal. 69.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

Prisila akil balig:

a. Usia 15-19 tahun	3.000
b. Usia 13-14 tahun	2.500
c. Usia 11-12 tahun	2.500
Tingkat Umur dan Kegiatan	Energi yang dibutuhkan (kalori)
Wanita akil balig:	
a. Usia 15-17	2.500
b. Usia 11-12	2.100
Anak-anak:	
a. Usia 9-10 tahun	1.700
b. Usia 7-8 tahun	1.500
c. Usia 5-6 tahun.	1.400
Balita:	
a. Usia 3-5 tahun	1.200
b. Usia 1-2 tahun	900
c. Usia di bawah 1 tahun	80

Keadaan kesehatan remaja putri maupun putra erat hubungannya dengan gizi. Kegemukan, Kurang Energi Kronis (KEK), dan anemia merupakan tiga masalah gizi utama pada usia remaja. Pada remaja banyak dijumpai kurang gizi seperti Kurang Energi Protein (KEP) tidak selalu ditimbulkan oleh karena banyaknya berolahraga atau beraktivitas fisik penyebabnya karena asupan kalori dan protein lebih rendah dibanding kebutuhannya atau diet yang tidak terkontrol.¹²

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

B. Penilaian Status Gizi

1. Pengertian Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. Secara garis besar, penilaian status gizi dibedakan menjadi dua yaitu penilaian langsung dan tidak langsung. Penilaian secara langsung langsung dibagi lagi menjadi empat, yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan mepenilaian tidak langsung dibagi menjadi tiga, yaitu survei konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi. Penilaian secara klinis, adalah penilaian yang mempelajari dan mengevaluasi tanda fisik yang ditimbulkan sebagai akibat gangguan kesehatan dan penyakit kurang gizi.¹³

2. Penilaian Secara Langsung

a) Penilaian secara klinis, adalah penilaian yang mempelajari dan mengevaluasi tanda fisik yang ditimbulkan sebagai akibat gangguan kesehatan dan penyakit kurang gizi.

b) Penilaian secara biokimia, disebut juga dengan metode pemeriksaan serum specimen yang diuji secara laboratorium, yaitu mengukur kadar zat gizi di dalam tubuh dan ekskresi tubuh kemudian dibandingkan dengan suatu nilai normatif yang sudah

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

¹² Hendrayati, Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng, *jurnal Media Gizi Pangan*, ..., 2010.

¹³ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap*,..., hal. 66

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

ditampilkan. Spesimen yang biasa digunakan dalam penelitian secara biokomia adalah darah, tinja, urine, kelenjar tubuh, dan biopsi jaringan tubuh.

- c) Penilaian secara biofisik, adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian epidemik. Pada

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

penilaian secara biofisik cara yang digunakan misalnya tes adaptasi gelap.

If you want to remove the watermark, please register

- d) Penilaian secara antropometri, adalah penilaian status gizi secara antropometri didasarkan atas penilaian keadaan fisik dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Untuk antropometri yang digunakan dalam penentuan status gizi di antaranya berat badan, tinggi badan, lingkar dada, lingkar lengan atas, lingkar kepala, dan tebal lemak dibawah kulit. Dari semua ukuran itu yang paling sering digunakan adalah Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) yaitu Berat Badan dibandingkan Umur

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

(BB/U), Tinggi Badan dibandingkan Umur (T/U), Berat Badan

If you want to remove the watermark, please register

dibandingkan Tinggi Badan (BB/TB).¹⁴

3. Penilaian Secara Tidak Langsung

¹⁴ Atikah Provera Wati, dan Erna Kusuma Wati., *Ilmu Gizi untuk Keperawatan*,..., hal. 148

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

- a) Survei konsumsi, adalah suatu metode penilaian status gizi dengan melihat dan menghitung jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu. Akan tetapi survei konsumsi juga bisa dilakukan pada tingkat rumah tangga. Tujuan dilaksanakannya survei konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan, dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

faktor-faktor yang mempengaruhinya.

If you want to remove the watermark, please register

- b) Statistik vital, merupakan suatu penilaian yang dilakukan dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tertentu, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.
- c) Faktor ekologi, merupakan suatu pengetahuan yang mengkaji tentang hubungan timbal balik antara organisme hidup dengan lingkungannya atau dapat dikatakan juga ekologi adalah ilmu mengenai jaringan hubungan antara zat-zat organisme dengan unsur-unsur yang hidup dan mati dalam lingkungannya.¹⁵

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

C. Indeks Massa Tubuh

¹⁵ Supariasa, *Penilaian Status Gizi*, (Jakarta: EGC, 2002), hal. 105

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

1. Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan Berat Badan (BB).¹⁶ Masalah kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkeseimbangan. Salah satu cara adalah dengan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
mempertahankan berat badan yang ideal atau normal. Anak remaja yang mau memasuki batas kedewasaan, pola makan sangat berpengaruh terhadap indeks massa tubuh, yang akan menyebabkan kekurangan dan obesitas sehingga dapat mengganggu kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak bisa diterapkan pada keadaan khusus (penyakit) lainnya seperti adanya adema, asites dan hematomegali.¹⁸

2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menentukan kategori kurus tingkat berat pada laki-laki dan perempuan juga dilakukan ambang batas, di Indonesia dimodifikasikan ambang batas berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Mengukur lemak tubuh secara langsung sangatlah sulit dan sebagai pengukur pengganti dipakai Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur berat badan yang

¹⁶ Atikah Provera Wati, dan Erna Kusuma Wati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Media, 2011), hal. 150

¹⁷ Dewa Nyoman Supriasa, dkk., *Penilaian Status Gizi*, (Jakarta: EGC, 2001), hal. 59

¹⁸ Dewa Nyoman Supriasa, dkk., *Penilaian Status Gizi*, ..., hal. 60

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

berlebihan atau obesitas pada orang dewasa. Indeks massa tubuh merupakan

indikator yang paling sering dipakai untuk mengetahui status gizi seseorang.¹⁹

Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki beberapatingkatan kategori, seperti yang telah dijelaskan dalam Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Kategori Batas Indeks Massa Tubuh (IMT).²⁰

No	Kategori	Batas Ambang	status gizi
1	Underweight (kurus)	<18,5	Kurang gizi
2	Normal	18,5-22,9	Gizi baik
3	Overweight (Kelebihan berat badan)	23,0-24,9	Kelebihan gizi tingkat I
4	Obese I	25,0-29,9	Kelebihan gizi tingkat II
5	Obese II	≥ 30,0	Kelebihan gizi tingkat III

3. Kelebihan dan Kekurangan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang dapat dipercayai untuk mengukur lemak tubuh. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa kekurangan dan kelebihan dalam menggunakan IMT sebagai indikator pengukuran lemak tubuh.

a. Kekurangan indeks massa tubuh adalah:

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

1) Olahragawan tidak akurat pada olahragawan (terutama atlet bina) yang cenderung berada pada kategori obesitas dalam

If you want to remove the watermark, please register

IMT disebabkan mereka mempunyai massa otot yang

berlebihan walaupun presentase lemak tubuh mereka dalam

¹⁹ Atikah Provera Wati, dan Erna Kusuma Wati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan*,..., hal. 150

²⁰ Atikah Provera Wati, dan Erna Kusuma Wati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan*,..., hal. 151

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

kada yang rendah. Sedangkan dalam pengukuran obesitas, berat badan dan tinggi badan, kenaikan nilai IMT adalah disebabkan oleh lemak tubuh.

- 2) Pada anak-anak, tidak akurat karena jumlah lemak tubuh akan berubah seiringan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh badan seseorang. Jumlah lemak tubuh pada lelaki dan perempuan juga berbeda selama pertumbuhan. Oleh karena itu,

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

pada anak-anak dianjurkan untuk mengukur berat badan berdasarkan nilai persentil yang dibedakan atas jenis kelamin dan usia.

- 3) Pada kelompok bangsa tidak akurat pada kelompok bangsa tertentu karena harus dimodifikasi mengikut kelompok bangsa tertentu. Contoh IMT yang melebihi 23,0 adalah berada dalam kategori kelebihan berat badan dan IMT yang melebihi 27,5 berada dalam kategori obesitas pada kelompok bangsa seperti Cina, India, dan Melayu.²¹

b. Kelebihan indeks massa tubuh adalah;

Combined by **PDF Combine (Unregistered Version)**

If you want to remove the watermark, please register

- 1) Bilaya yang berlebihan tidak banyak
- 2) Untuk mendapat nilai pengukuran, hanya diperlukan data berat badan dan tinggi badan seseorang.

²¹ Dewa Nyoman Supriasa, *Penilaian Setatus Gizi, ...*, hal. 76

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

yang telah dinyatakan pada table IMT.²²

D. Penelitian Relevan

Nurmiaty, 2011 dalam jurnal *Berita Kedokteran Masyarakat*, dengan judul Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja, yang menggunakan metode *random* dan *purposive sampling* diketahui bahwa, orang-orang yang merasakan bahwa dirinya mengalami *overweight* ataupun obesitas cenderung akan berusaha memperbaiki pola makan atau bahkan mengurangi makan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor misalnya teman sebaya maupun *body image*. Ada dua cara stres dapat mempengaruhi makan, hasilnya adalah makan atau tidak makan. Stres disebabkan oleh situasi sosial yang juga berperan penting meningkatkan konsumsi makanan yang berasa manis, tinggi lemak dan memiliki energi tinggi. Remaja melaporkan bahwa stres berhubungan dengan perubahan terhadap praktik makan yang lebih tidak sehat.²³

Jayanti Widya Lestari, 2015 dalam jurnal *Antro Unairdot Net*, dengan judul hubungan antara Persentase Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Tes Tuliskanwa MIA (pemeriksaan) yang menggunakan metode *symmethe* lebih diketahui bahwa nilai indeks massa tubuh pada umur 15 -16 terendah terdapat pada sampel laki-laki, sedangkan umur 17 -18 indeks massa tubuh terendah terdapat pada sampel perempuan. Hal ini

²² Dewa Nyoman Supariasa, *Penilaian Setatus Gizi*, ..., hal. 75

²³ Nurmiyati, Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja, jurnal *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol. 27, No. 2, Juni 2011, hal. 80.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

menyimpulkan bahwa hasil nilai indeks massa tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi individu khususnya remaja perempuan terkait bentuk tubuh ideal.²⁴

Dahlia Bunga Wati, 2001 dalam *jurnal Kesehatan Masyarakat*, dengan judul Kajian Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tekanan Darah pada Perawat di Rumah Sakit Baptis Kediri, yang menggunakan metode sampel acak sederhana (*simple random sampling*) diketahui bahwa, hasil pengukuran berat badan dan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

tinggi badan untuk memperoleh hasil IMT dan sebagian besar memiliki IMT normal ($>18,5 - 25,0$). Dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa faktor jenis kelamin dan juga usia sangat mempengaruhi IMT seseorang. Hal ini terbukti dari hasil penelitian rata-rata IMT pada responden perempuan yaitu 22,73, sedangkan pada laki-laki yaitu 22,63. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas perawat berjenis kelamin perempuan lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan (obesitas) dibanding laki-laki. Sedangkan usia juga akan mempengaruhi IMT seseorang, hal ini terbukti dari hasil penelitian yaitu perawat yang berusia 20-29 tahun rata-rata memiliki IMT 22,03, usia 30-39 tahun rata-rata IMT yaitu 22,32, usia 40-50 tahun memiliki rata-rata IMT yaitu 24,31, serta usia >50 tahun IMT rata-ratanya adalah

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

²⁴ Jayanti Widya Lestari, Hubungan antara Persentase Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Tes Tulis Siswa SMA Ipiems Surabaya, *jurnal Antro Unairdot Net*, Vol. IV, No.1, Pebruari 2015, hal. 28.

²⁵ Dahlia Bungawati Kayetanus Aldy Pratama., Kajian Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tekanan Darah pada Perawat di Rumah Sakit Baptis Kediri, *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*, Volume 4, No. 2, Desember, ISSN 2085-0921. 2011, hal. 100.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

Ratu Ayu Dewi Sartika, 2011 dalam *Jurnal Makara Kesehatan* dengan judul Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia, yang menggunakan metode *cross sectional* diketahui bahwa, Remaja membutuhkan sejumlah kalori untuk memenuhi kebutuhan energi sehari-hari baik untuk keperluan aktivitas maupun pertumbuhan. Rerata konsumsi energi per kapita per hari sebesar 1636, 57 Kkal, sedangkan protein 56,76 gram. Sebanyak 66,3% responden memiliki asupan energi <80% dari AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang dianjurkan dan 59,6% mengkonsumsi protein >80% AKG. Berdasarkan seleksi kandidat variabel,

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
diperoleh 11 (sebelas) variabel yang memenuhi persyaratan untuk masuk dalam analisis multivariat antara lain: umur, jenis kelamin anak, tingkat pendidikan anak, riwayat obesitas ayah dan ibu, kebiasaan merokok anak, kebiasaan dan lama olahraga, konsumsi sayur dan buah (porsi/hari) dan asupan protein. Hasil akhir analisis multivariat menunjukkan bahwa faktor yang paling berhubungan dengan obesitas anak usia 5–15 tahun adalah tingkat pendidikan anak setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, riwayat obesitas ayah, kebiasaan olah raga dan merokok anak serta asupan protein.²⁶

Wiwied Dwi Oktaviani, 2012 dalam *jurnal Kesehatan Masyarakat* dengan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012, yang menggunakan metode *simple random sampling* diketahui bahwa, frekuensi remaja yang tinggi dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh

²⁶ Ratu Ayu Dewi Sartika., Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia, *Jurnal Makara Kesehatan*, vol. 15, no. 1, juni 2011: 37-43.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register

yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Semakin sering mengkonsumsi *fast food*, maka semakin besar nilai IMT dan begitu juga sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Elita Mardiani bahwa terdapat hubungan antara frekuensi *fast food* dengan *Body Mass Indeks* (BMI). Proporsi kejadian gizi lebih pada remaja perempuan (52,6%) lebih tinggi daripada laki-laki (47,4%). Perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih (IMT tinggi). Remaja perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Saat kematangan fisik terjadi, biasanya jumlah lemak tubuh remaja perempuan dua kali lebih banyak daripada laki-laki.²⁷

M. Athuf Thaha, 2015 dalam *jurnal Kedokteran dan Kesehatan* dengan judul Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungai lilin, yang menggunakan metode survei deskriptif dengan rancangan studi *cross sectional* diketahui bahwa, status gizi siswa yang dihitung berdasarkan standar deviasi memperlihatkan bahwa terdapat 94 siswa (77,0%) dengan status gizi baik dan 9 siswa (7,4%) dengan status gizi buruk, 9 siswa (7,4%) dengan status gizi kurang, 8 siswa (6,6%) dengan gizi lebih, dan hanya 2 siswa (1,6%) obesitas. Jenis

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
kelamin juga mempengaruhi masalah gizi, dimana obesitas ini, anak laki-laki lebih banyak mengalami gizi buruk dan gizi kurang (20,6%) daripada anak perempuan (8,5%). Hal ini disebabkan karena anak laki-laki memiliki aktifitas

²⁷ Wiwied Dwi Oktaviani, Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 2, 2012, hal. 542-553.

Combined by PDF Combine (Unregistered Version)

If you want to remove the watermark, please register
 fisik yang lain tingginya pada anak perempuan sehingga asupan nutrisi yang masuk tidak mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan.²⁸

E. Referensi Mata Kuliah

Referensi merupakan suatu sumber acuan (rujukan, petunjuk), buku yang dianjurkan oleh dosen kepada mahasiswanya untuk dibaca.²⁹ Sedangkan referensi mata kuliah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu acuan tambahan yang dapat dijadikan sebagai referensi tambahan terhadap mata kuliah yang bersangkutan. Referensi matakuliah yang dimaksud disini adalah referensi untuk mata kuliah gizi dan kesehatan, dimana dalam mata kuliah gizi dan kesehatan ini mempelajari satu materi yaitu tentang status gizi yang mana di dalam materi status gizi mempelajari tentang pola makan, pengukuran status gizi secara langsung dan tidak langsung, penyakit yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan gizi, serta hal-hal lainnya yang berkaitan dengan gizi.

Referensi dalam penelitian ini nantinya akan dibuat dalam bentuk modul dan lembaran kerja mahasiswa yang berkaitan dengan mata kuliah gizi dan kesehatan, khusus nya pada materi status gizi. Mahasiswa dapat mempraktekkan secara langsung bagaimana pengukuran status gizi berdasarkan langkah-langkah yang telah dijelaskan di dalam modul pembelajaran.

²⁸ M. Athuf Thaha, Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungai lilin, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, volume 2, no. 1, Januari 2015, hal. 48-53.

²⁹ [Http://kbbi.web.id/referensi.html](http://kbbi.web.id/referensi.html). Diakses pada tanggal 14 Februari 2017