



**PERBANDINGAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 1 TANAH PUTIH
DENGAN SISWA SMP NEGERI 4 TANAH PUTIH
KABUPATEN ROKAN HILIR**

JURNAL

Oleh

**ARPAN
1405166526**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**THE COMPARISON BETWEEN NUTRITION STATUS OF
SMP NEGERI 1 TANAH PUTIH STUDENTS WITH SMP
NEGERI 4 TANAH PUTIH STUDENTS
ROKAN HILIR DISTRICT**

Arpan¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
arpan.aja@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, Background problem in this study originated from differences in economic levels of students' families SMP and SMP 4 1 Tanah Putih, and also the location and cleanliness of the school. So that the alleged differences between the nutritional status of students. This study aims to prove whether there are differences in the nutritional status of students at SMPN 1 and SMPN 4 Tanah Putih Rokan Hilir District. The research data was obtained from measurements of height and weight of students. The sample in this study are students of SMPN 1 and SMPN 4 Tanah Putih totaling 45 atudents by using total sampling technique. For female students , based on analysis of data obtained t (0.18) while t table (1.77) with a 0.05 significance level means t hitung (0.18) $<$ t table (1.77) so that H_0 is accepted and H_a rejected, so the conclusion there is not differences in the nutritional status of students of SMPN 1 Tanah Putih with students of SMPN 4 Tanah Putih Rokan Hilir. To female students, after analysis by using u_{ij} t , was obtained t hitung (1.75) while t table (1.70) with a 0.05 significance level means t hitung (1.75) $>$ t table (1.70) so that H_0 refused and h_a is received, so the conclusion is There are differences in the nutritional status of the female students of SMPN 1 Tanah Putih with female students of SMPN 4 Tanah Putih Rokan Hilir, where the nutritional status of the female students of SMPN 1 Tanah Putih better than the female students of SMPN 4 Tanah Putih Rokan Hilir.

Keywords : *Comaprison, Nutrition Status*

PERBANDINGAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 1 TANAH PUTIH DENGAN SISWA SMP NEGERI 4 TANAH PUTIH KABUPATEN ROKAN HILIR

Arpan¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
arpan.aja@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini berawal dari perbedaan tingkat ekonomi keluarga dari siswa 1 SMPN dan SMPN 4 tanah putih, dan juga letak serta kebersihan sekolah tersebut. Sehingga diduga terdapat perbedaan status gizi antar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan status gizi siswa SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMPN 1 dan SMPN 4 Tanah Putih yang berjumlah 45 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Untuk siswa putera, berdasarkan analisis data diperoleh t_{hitung} (0,18) sedangkan t_{tabel} (1,77) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (0,18) < t_{tabel} (1,77) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Untuk siswi puteri, setelah dilakukan analisis dengan menggunakan teknik uji t, ternyata didapat t_{hitung} (1,75) sedangkan t_{tabel} (1,70) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (1,75) > t_{tabel} (1,70) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah Terdapat perbedaan status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, dimana status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih lebih baik dibandingkan dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Kata kunci: *Perbedaan, Status Gizi*

PENDAHULUAN

Gizi merupakan unsur yang sangat penting di dalam tubuh. Dengan gizi yang baik, tubuh akan segar dan kita dapat melakukan aktifitas dengan baik. Gizi harus dipenuhi justru sejak masih anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan juga penting untuk perkembangan otak. Untuk mencapai hal tersebut bukan hal yang mudah, perlu sekali dukungan berbagai pihak termasuk pemerintah harus ikut andil terutama dalam mereformasikan kebijaksanaan-kebijaksanaan diberbagai bidang.

Sesuai dengan kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kualitas kesehatan, ekonomi, pertanian dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan Negara-negara lainya terutama dalam pembangunan kesehatan. Departemen Kesehatan (1995:5) menyatakan “bahwa terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia sehingga setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi”.

Peningkatan produktivitas belajar siswa yang baik disekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada disekolah tetapi sangat diperlukan sekali kondisi dan status gizi yang memadai guna membuat siswa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar disekolah diperlukan penambahan energi dan protein yang sesuai dengan kebutuhan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi yang dihasilkan sehingga dapat meningkatkan status gizi dan kualitas serta merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan pada giliranya akan menurunkan kemampuan otak dalam menyerap, menyimpan memproduksi dan merekonstruksi informasi. Disamping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan. Bila kekurangan gizi, siswa akan mudah sekali terkena berbagai macam penyakit, siswa yang kurang gizi tersebut akan sembuh dalam waktu yang lama, dengan demikian kondisi ini juga mempengaruhi perkembangan intelegensi siswa.

Untuk itu bagi siswa yang mengalami status gizi kurang harus dilakukan upaya untuk memperbaiki gizinya. Upaya-upaya yang dilakukan tersebut antara lain adalah meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi, melakukan pengobatan kepada siswa dengan memberikan makanan yang dapat menjadikan status gizi siswa menjadi lebih baik. Dengan demikian harus dilakukan pemilihan makanan yang baik untuk siswa.

Menurut ahli gizi medic, “makanan yang baik adalah makanan yang kuantitas dan kualitasnya baik misalnya : memberi makanan siswa berapa piring sehari sesuai dengan kebutuhanya, dan akan lebih baik jika memberikan vitamin dan protein melalui susu.”

Berdasarkan kenyataan yang ditemui dilapangan pada SMP Negeri 1 Tanah Putih dengan SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir bahwa kedua SMPN ini mempunyai perbedaan. SMP Negeri 1 Tanah Putih salah satu sekolah favorit karena siswa siswi yang masuk kesekolah tersebut sudah dipilih dan disaring, sekolahnya sangat disiplin, sarana dan prasarana olahraganya pun cukup untuk siswa dan siswi beraktifitas.

Sedangkan SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir masih didaerah yang sama namun sekolah ini sedikit berbeda dengan SMPN 1 Tanah Putih, yang mana siswa-siswinya tidak melalui penyaringan masuk terlebih dahulu, bisa dikatakan bahwa siswa-siswa di SMPN 4 Tanah putih kurang disiplin yang bisa berbelanja keluar masuk sekolah tanpa ada pengawasan dari satpam sekolah

Selain dari pada itu, perbandingan lain pada kedua SMPN ini juga terlihat pada aktifitas mereka sangat berbeda yaitu pada SMP Negeri 1 Tanah Putih berbagai macam aktifitas yang dilakukan sehingga dalam pemebelajaran mereka semangat mengikutinya. Sedangkan siswa di SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir gizi siswanya tidak banyak yang melakukan aktifitas fisik seperti siswa lainnya dan menyebabkan kurang semangat mereka mengikut pemebelajaran disekolah.

Permasalahan ini berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan siswa dan orang tua pada faktor penunjang pembelajaran yaitu tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang berbeda dan perhatian dari orang tua membuat siswa dari kedua sekolah ini berbeda. Namun belum adanya temuan khusus mengenai perbedaan ini.

Oleh sebab itu berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membandingkan dan mengetahui bagaimana status gizi siswa SMP Negeri 1 Tanah Putih dengan SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Khumadi (1994:5) menjelaskan bahwa : Zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan makan yang kita makan mempunyai nilai yang penting bagi tubuh. Dari kutipan diatas jelas bahwa gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Kedua fungsi diatas. Sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan perkembangan , diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya dan melakukan kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa : Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang

berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik, yaitu : gemuk , ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan dan digolongkan dalam status gizi lebih (obesitas) . Lebih dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang“.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah (1997:84-89) antara lainya mengemukakan :

“ (1). Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2). Kekurangan protein akan mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edemi kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. (3). cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainya”.

Disamping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup dan seimbang , tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya :

- Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan , memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi.
- Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir , memelihara sistem syaraf, otot dan jantung.
- Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan Vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (1997:83-93) menjelaskan:

“ (1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan. (2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula menyebabkan seseorang terlalu kegemukan dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi sangat berpengaruh pada komposisi tubuh.

Keadaan gizi pada seseorang sangat berbeda dan begitu juga pada sekelompok orang. Status gizi pada setiap orang berbeda karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari seperti karbohidrat, protein, lemak dan juga dipengaruhi oleh faktor umur dan juga jenis kelamin (Wirjatmadi,

1998). status gizi yang baik sudah akan dapat berpengaruh pada siswa tersebut. Dengan gizi yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya, dan juga dapat menjadi siswa yang tangguh dan bersemangat tinggi serta berprestasi disekolah.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian Exspost facto. Yaitu jenis penelitian yang membandingkan dari kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari kembali faktor penyebab kemudian data dikumpulkan (A. Muri Yusuf. 2005:55) antara status gizi siswa SMP Negeri 1 Tanah Putih dengan SMP Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada dua sekolah yaitu SMPN 1 dan SMPN 4 Tanah Putih sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 1 dan SMPN 4 Tanah Putih sebanyak 45 orang menggunakan teknik total sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes pengukuran tinggi dan berat badan siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini menggambarkan tentang status gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu : data status gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Sebelum ditentukan status gizi siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan yang ditentukan menggunakan indeks massa tubuh (IMT).

Tabel 1. Normal Status Gizi (Untuk Putera dan puteri)

Status Gizi	IMT
Kurus sekali	< 17,0
Kurus	17,0 s.d 18,5
Normal	18,5 s.d 25,0
Gemuk	25,0 s.d 27,0
Gemuk sekali	> 27,0

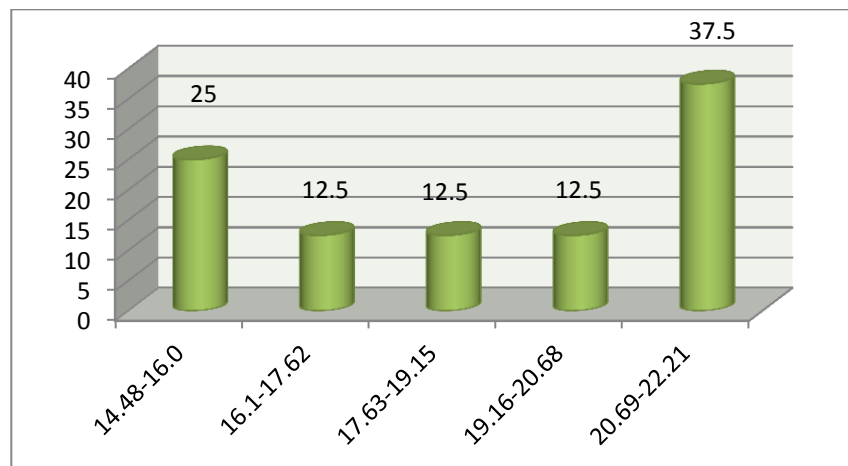
Setelah data dinilai dan di jumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal status gizi untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka hasilnya dibandingkan dengan normal status gizi.

a. Status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih

No	Kelas interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	14,48-16,0	2	25
2	16,1-17,62	1	12,5
3	17,63-19,15	1	12,5
4	19,16-20,68	1	12,5
5	20,69-22,21	3	37,5
Jumlah		8	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 8 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (25%) terdapat status gizi dengan rentangan 14,48-16,0, 1 orang responden (12,5%) terdapat status gizi dengan rentangan 16,1-17,62, 1 orang responden (12,5%) terdapat status gizi dengan rentangan 17,63-19,15, 1 orang responden (12,5%) terdapat status gizi dengan rentangan 19,16-20,68, 3 orang responden (37,5%) terdapat status gizi dengan rentangan 20,69-22,21, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



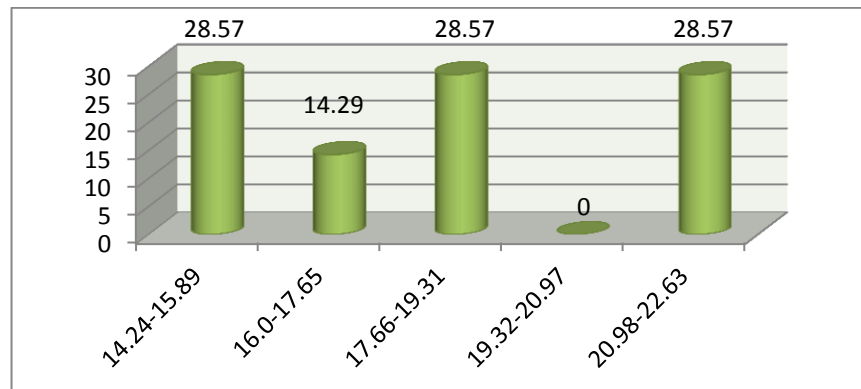
Grafik 1. Distribusi frekuensi status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih

b. Status gizi siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Tabel 2. Distribusi frekuensi siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

No	Kelas interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	14,24-15,89	2	28,57
2	16,0-17,65	1	14,29
3	17,66-19,31	2	28,57
4	19,32-20,97	0	0
5	20,98-22,63	2	28,57
Jumlah		7	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas, persentasi dari 7 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (28,57%) terdapat status gizi dengan rentangan 14,24-15,89, 1 orang responden (14,29%) terdapat status gizi dengan rentangan 16,0-17,65, 2 orang responden (28,57%) terdapat status gizi dengan rentangan 17,66-19,31, 2 orang responden (28,57%) terdapat status gizi dengan rentangan 20,98-22,63, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



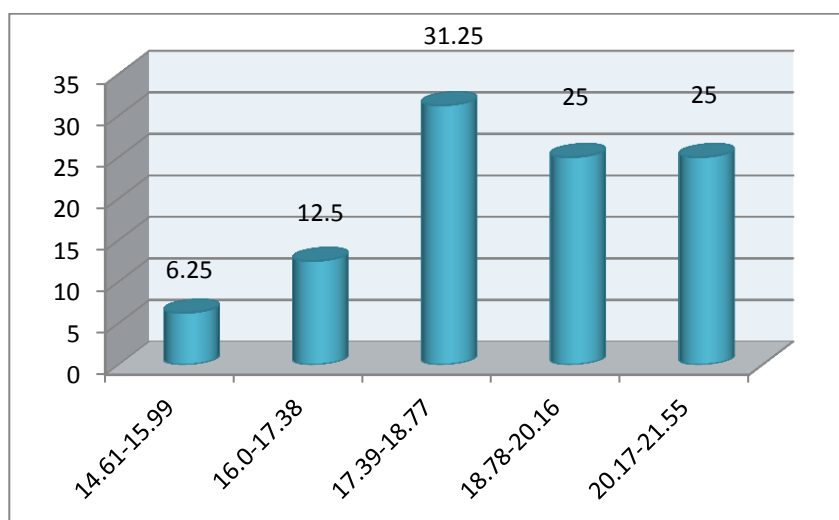
Grafik 2. Distribusi frekuensi Status gizi siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

c. Status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih

Tabel 3. Distribusi frekuensi status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih

No	Kelas interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	14,61-15,99	1	6,25
2	16,0-17,38	2	12,50
3	17,39-18,77	5	31,25
4	18,78-20,16	4	25
5	20,17-21,55	4	25
Jumlah		16	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 16 orang responden ternyata sebanyak 1 orang responden (6,25%) terdapat status gizi dengan rentangan 14,61-15,99, 2 orang responden (12,50%) terdapat status gizi dengan rentangan 16,0-17,38, 5 orang responden (31,25%) terdapat status gizi dengan rentangan 17,39-18,77, 4 orang responden (25%) terdapat status gizi dengan rentangan 18,78-20,16, 4 orang responden (25%) terdapat status gizi dengan rentangan 20,16-21,55, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



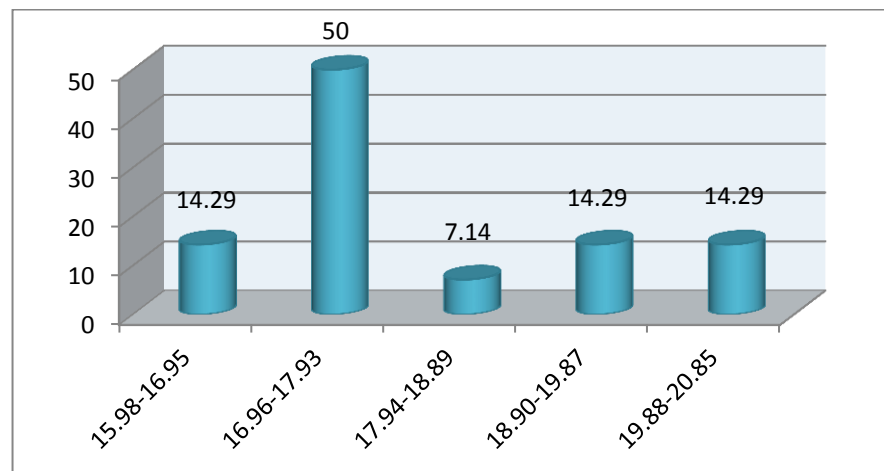
Grafik 3. Distribusi frekuensi status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih

d. Status gizi siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Tabel 4. Distribusi frekuensi siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

No	Kelas interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	15,98-16,95	2	14,29
2	16,96-17,93	7	50
3	17,94-18,89	1	7,14
4	18,90-19,87	2	14,29
5	19,88-20,85	2	14,29
Jumlah		14	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 14 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (14,29%) terdapat status gizi dengan rentangan 15,98-16,95, 7 orang responden (50%) terdapat status gizi dengan rentangan 16,96-17,93, 1 orang responden (7,14%) terdapat status gizi dengan rentangan 17,94-18,89, 2 orang responden (14,29%) terdapat status gizi dengan rentangan 18,90-19,87, 2 orang responden (14,29%) terdapat status gizi dengan rentangan 19,88-20,85, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 4. Distribusi frekuensi Status gizi siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

B. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis data yang dilakukan dengan memakai uji t maka diterima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu tidak terdapatnya perbedaan status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Sedangkan diterima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu terdapatnya perbedaan status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Tabel 5. Data hasil uji T-tes Status Gizi Siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan Siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

No	SMP N	Mean	Dk	Sig	t_{tabel}	t_{hitung}
1	SMPN 1	18,73	13	0,05	1,77	0,18
2	SMPN 4	18,34				

Hasil analisis data yang dilakukan dengan memakai uji t maka diterima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu tidak terdapat perbedaan. Sedangkan diterima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu terdapat perbedaan. Dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat t_{hitung} (0,18) sedangkan t_{tabel} (1,77) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (0,18) < t_{tabel} (1,77) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan **status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir**

Tabel 6. Data hasil uji T-tes Status Gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

No	SMA N	Mean	Dk	Sig	t _{tabel}	t _{hitung}
1	SMPN 1	19,09	28	0,05	1,70	1,75
2	SMPN 4	18,06				

Hasil analisis data yang dilakukan dengan memakai uji t maka diterima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu tidak terdapat perbedaan. Sedangkan diterima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05 yaitu terdapat perbedaan. Dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat t_{hitung} (1,75) sedangkan t_{tabel} (1,70) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (1,75) > t_{tabel} (1,70) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah Terdapat perbedaan status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, dimana status gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih lebih baik dibandingkan dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jabarkan di atas perlu dibahas lebih lanjut. Hal ini untuk memperjelas, meyakinkan temuan tersebut. Hal-hal yang perlu dibuktikan kebenarannya sesuai dengan hipotesis yang telah dikemukakan dan dapat menjelaskan kesenjangan yang terjadi terhadap kenyataan yang ada.

Menurut dari norma status gizi didapat bahwa 24 orang siswa baik putera maupun puteri di sebanyak 4 orang (16,67%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan <17,0 kategori kurus sekali, 4 orang (16,67%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 17,0-18,5 kategori kurus, 15 orang (62,50%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 18,5-25 kategori Normal, 1 orang (4,17%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 25-27 kategori gemuk.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih termasuk kategori Normal, begitu juga dengan status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih dikategorikan normal, hal ini dikarenakan SMPN 1 Tanah Putih terletak di pinggir jalan raya, dekat dari keramaian, sekolahnya sangat disiplin, sarana dan prasarana olahraganya pun sangat lengkap karena siswa siswi yang masuk kesekolah tersebut sudah dipilih dan disaring dari siswa siswi yang pintar sebab sekolah ini bertaraf internasional (RSBI), di sekolah ini dijaga oleh satpam sehingga siswa siswinya tidak bisa keluar masuk seenaknya tanpa minta izin pada satpam terlebih dahulu. begitu juga dari segi ekonomi orang tua siswa pada umumnya wiraswasta/ pegawai negeri.

Selain itu siswa-siswi selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, pekaranganya bersih, tempat warung penjual makanan jajan bersih dan sehat karena SMPN 1 Tanah Putih ini memiliki kantin kejujuran disekolah

tersebut, waktu upacara siswanya lebih semangat dan tidak ada yang pingsan, tetapi juga ada siswa yang loyo, kurus, tidak bersemangat mengikuti pelajaran akan tetapi hanya beberapa orang siswa.

Menurut dari norma status gizi didapat bahwa 21 orang siswa baik putera maupun puteri di sebanyak 6 orang (28,57%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan <17,0 kategori kurus sekali, 7 orang (33,33%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 17,0-18,5 kategori kurus, 8 orang (38,10%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 18,5-25 kategori Normal,

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir termasuk kategori normal, sedangkan status gizi siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir dikategorikan Normal, hal ini dikarenakan SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir tempatnya terletak didesa jauh dari keramaian siswa siswi yang pergi ke sekolah tidak pakai kendaraan, siswa tersebut banyak yang jalan kaki untuk berangkat ke sekolah, sarana dan prasarananya pun tidak lengkap begitu juga dengan pekerjaan orang tua mereka kebanyakan petani dan penghasilan orang tua siswa umumnya masih rendah..

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari data analisis dan pembahasan ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan teknik uji t, ternyata didapat t_{hitung} (0,18) sedangkan t_{tabel} (1,77) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (0,18) < t_{tabel} (1,77) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan status gizi siswa putera SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa putera SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan teknik uji t, ternyata didapat t_{hitung} (1,75) sedangkan t_{tabel} (1,70) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (1,75) > t_{tabel} (1,70) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah Terdapat perbedaan status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, dimana status gizi siswa puteri SMPN 1 Tanah Putih lebih baik dibandingkan dengan siswa puteri SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir..

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang perbandingan status gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Sekolah dapat memperhatikan status gizi siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik. Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan gizi. Siswa harus bisa menjaga kebugaran kondisi tubuh dengan

cara berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan standar kesehatan. Sebagai orang tua, agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar disekolah maupun aktifitas olahraganya di luar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa). Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMPN 1 Tanah Putih dengan siswa SMPN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir saja. Untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa lainnya dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). Menu Seimbang dari Berbagai Makanan Pokok Seri I. Jakarta : Departemen Kesehatan
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1995). Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat
- Khomsom, Ali. (2004). Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : PT Rajo Grafindo Persada.
- Winarno. (1996). Gizi dan Makanan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Wirjatmadi, Bambang. (1998). Penilaian Status Gizi. Surabaya : IRM Unair.