

FAKTOR PREDISPOSISI STATUS GIZI SISWA TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 1 KELURAHAN SITINJAK KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN

Nurhayani Harahap¹, Zuraidah² dan Anto³

¹Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Masyarakat,

^{2,3}Dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Masyarakat

yaniharahap08@gmail.com

ABSTRAK

Siswa kerap mengalami kesulitan dalam meraih prestasi belajar di sekolah, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi. Konsentrasi yang baik sangat dipengaruhi oleh status gizi siswa. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor predisposisi status gizi siswa terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Sampel diperoleh dengan rumus purposive sampling yaitu sebanyak 61 orang. Data dianalisis dengan Chi-Square test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan jenis makanan dengan prestasi belajar siswa dengan nilai p significance yaitu 0,002. Ada hubungan preferensi makanan dengan prestasi belajar siswa dengan nilai p significance yaitu 0,001. Ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan nilai p significance yaitu 0,002. Oleh sebab itu disarankan agar orangtua dan siswa membatasi konsumsi jenis makanan yang tidak bergizi, mengurangi preferensi makanan agar gizi siswa tetap terpenuhi serta menyediakan sarapan pagi agar siswa memiliki prestasi belajar yang baik di sekolah.

Kata Kunci : *Faktor-Faktor, Status Gizi, Prestasi Belajar*

PENDAHULUAN

SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan berdiri di wilayah yang jauh dari perkotaan, yang artinya informasi-informasi penting tentang kesehatan sangat terbatas. Ditambah lagi jaringan internet juga masih terbatas. Oleh sebab itu, orangtua siswa-siswi SD 1 Negeri Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan tersebut sangat kurang pengetahuannya tentang makanan bergizi. Sehingga anak-anaknya dibebaskan begitu saja untuk mengkonsumsi makanan, asalkan masih bisa dibeli maka apapun jenis makanannya akan dapat dikonsumsi oleh anak-anak sesuka hati.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan terhadap 10 orang siswa dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang disesuaikan dengan umur dengan menggunakan metode pengukuran antropometri dan dihitung berdasarkan rumus *Z Score*. Misalnya siswa laki-laki kelas IV diukur dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, diperoleh hasil yaitu tinggi badan 120 cm dan beratnya 26 kg, sedangkan normalnya tinggi badan siswa laki-laki kelas IV adalah 139 cm dan beratnya 32 kg dan standar deviasi -3SD. Dari hasil pengukuran tersebut, maka diketahui bahwa ada 8 orang anak memiliki status gizi yang kurang, sedangkan 2 orang lainnya memiliki status gizi yang baik.

Selain itu, peneliti juga melihat nilai rapor siswa untuk mengetahui bagaimana prestasi belajarnya di sekolah, dan diketahui bahwa terdapat 7 orang siswa memiliki prestasi belajar rendah dengan nilai rata-rata di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), 3 orang lainnya memiliki prestasi belajar pas-pasan dengan nilai *raport* di atas KKM. Penggunaan KKM sebagai parameter prestasi siswa dalam penelitian ini adalah berdasarkan Panduan Penilaian Kemendikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pembinaan SMP. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan masih rendah.

Selain melakukan pengukuran antropometri dan melihat nilai raport siswa, peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswa tersebut. Berdasarkan hasil wawancara maka

diketahui bahwa 8 orang siswa mengaku memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan bergizi, sedangkan 2 orang siswa lainnya mengaku memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan bergizi. Dari hasil wawancara tersebut juga diketahui bahwa siswa yang mengaku memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan bergizi suka mengkonsumsi makanan jajanan di warung atau di depan sekolah seperti bakso bakar, gorengan, dan lain-lain. Selain itu siswa juga memiliki persepsi yang salah tentang konsumsi makanan, bagaimana dikatakan pola makan yang baik, misalnya takaran yang seharusnya di konsumsi, pentingnya sarapan pagi, dan makanan yang dilarang karena adanya penyakit infeksi. Hal tersebut di atas tentu saja berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “faktor predisposisi status gizi siswa terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan karena di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak. Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan prestasi belajar siswa masih banyak dijumpai dalam kategori rendah. Sampel diperoleh dengan rumus purposive sampling yaitu sebanyak 61 orang siswa. Data dianalisis dengan *Chi-Square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Univariat

Prestasi belajar penting bagi siswa, karena prestasi belajar akan menentukan kemampuan siswa dan menentukan naik tidaknya siswa ketingkat yang lebih tinggi. Prestasi adalah bukti keberhasilan usaha yang dapat dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah.

Kelompok anak sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi dan kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar. Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas dari suatu bangsa. Upaya dalam meningkatkan kualitas SDM harus di fokuskan sejak dini, sistematis serta berkesinambungan. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah.

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Makanan; diketahui bahwa dari 61 siswa yang diteliti, sebagian besar siswa memiliki jenis makanan kurang bergizi yaitu sebanyak 39 (63,94%) siswa. Sedangkan siswa yang memiliki jenis makanan bergizi hanya sebanyak 22 (36,06%) siswa.

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Preferensi Makanan; diketahui bahwa dari 61 siswa yang diteliti, sebagian besar siswa tidak memiliki preferensi makanan yaitu sebanyak 41 (67,23%) siswa. Sedangkan siswa lainnya memiliki preferensi makanan yaitu sebanyak 20 (32,77%) siswa.

Analisis Bivariat

Hubungan Jenis Makanan dengan Prestasi Belajar Siswa; dari 61 siswa yang diteliti, sebagian besar siswa memiliki jenis makanan yang kurang yaitu sebanyak 39 (63,93%). Dari 39 siswa tersebut, ada sebanyak 13 (21,31%) responen yang memiliki jenis makanan kurang dan memiliki prestasi belajar dengan nilai di atas KKM, sedangkan 26 (42,63%) siswa memiliki

jenis makanan kurang dan memiliki prestasi belajar dengan nilai di bawah KKM. Hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai p significance yaitu $0,002 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis makanan dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018.

Peneliti berasumsi bahwa masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya kembali mempengaruhi prestasi belajar anak. Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Menurut Almatsier dkk (2011) bahwa makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan yaitu menurunnya kadar gula dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

Dalam praktiknya masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi selain menurunkan prestasi belajar anak juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya kembali mempengaruhi prestasi belajar anak.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nilai ulangan harian siswa. Persiapan mental, psikologis dan materi pelajaran sangat menentukan keberhasilan anak dalam mengerjakan soal-soal, yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan kecerdasan. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: (1) faktor psikologis (bersifat rohaniah) meliputi motivasi dan kecerdasan, motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar, (2) faktor fisiologis (bersifat jasmaniah) diantaranya yaitu status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, persediaan pangan keluarga, pola konsumsi makanan keluarga, zat gizi dalam makanan serta pendapatan keluarga, nutrisi memegang peranan penting untuk meningkatkan kemampuan belajar). Sedangkan faktor eksternal diantaranya: (1) faktor sosial, antara lain guru, keluarga (orang tua), teman, ekonomi, pendidikan orang tua, sekolah dan masyarakat sekitar, (2) faktor non sosial meliputi lingkungan fisik sekolah dan tempat tinggal, suara, pencahayaan, desain belajar dan les tambahan.

Motivasi belajar anak baik, kualitas guru yang baik, teman dan lingkungan yang kondusif dan baik, fasilitas sekolah yang memadai, proses pembelajaran yang baik. Jadi meskipun anak-anak tidak sarapan dari rumah namun masih memiliki nilai yang

baik. Di SD tempat penelitian ini ada program snack pagi dan makan siang untuk semua siswa, dimana snack diberikan kurang lebih pukul 9.30 dan makan siang pukul 12.00, sehingga pemberikan snack ini memberikan kontribusi asupan zat gizi, meskipun nilai zat gizi pada snack ini tergolong sedikit, tetapi ada nilai gizi yang masuk dipagi hari pada siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan jenis makanan dengan prestasi belajar siswa ($0,002$, $p < 0,05$). Ada hubungan preferensi makanan dengan prestasi belajar siswa ($0,001$, $p < 0,05$). Ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa ($0,002$, $p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 3 faktor yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018. Adapun faktor yang paling berpengaruh adalah jenis makanan. Hal ini mengandung implikasi agar kedepannya pihak-pihak terdekat siswa dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018 khususnya jenis makanan yang bergizi. Misalnya, ibu selalu menyediakan sarapan pagi bagi keluarga khususnya siswa yang akan berangkat kesekolah untuk belajar. Hal tersebut sesuai dengan anjuran Kemenkes yaitu “ AYO SARAPAN PAGI” dan pihak sekolah menyediakan kantin yang memperhatikan sanitasi dan menyediakan jajanan yang sehat untuk dikonsumsi oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Acmadi. Tentang Sikap Yang Tercermin Dari Perilaku [Internet]. Jakarta: Rineka Cipta; 2013. Available from: <http://jurnal.uinsu.ac.id.index.php/tawassuth/article/view/1226>
- Adriani M. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Pernada Media.
- Almatsier S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama.
- Amany T, Sekartini R. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 03 Pondok Cina Depok Tahun 2015. Sari Pediatri. 2017;18(6):487–91.
- Amirin TM. 2011. Populasi dan sampel penelitian 4: Ukuran sampel rumus Slovin. Erlangga, Jakarta.
- Awaluddin A, Tursinawati T, Nurmasiyah N. Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas I Sd Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*. 2017;5(2).
- Cendanawangi DN, Tjaronosari T, Palupi IR. Ketepatan Porsi Berhubungan Dengan Asupan Makan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Diet Indonesia (Indonesian Jurnal Nutrition Diet)*. 2016;4(1):8–18.
- Gibson , R S. 2015. *Principles Of Nutritional Assessment*. New York: University Press.
- Herlina. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 081234 Kota Sibolga.
- Kemenkes B. *Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka*. 2017;
- Merryana Adriani SKM, Kes M.2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Pernada Media.
- Notoadmodjo PDS. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta.
- Notoatmodjo S. 2013. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta. Jakarta Indones.
- RI KK. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI <http://gizinet.org.id/PGS2016> Status

Gizi Bayi.

- Sa'adah RH, Herman RB, Sastri S. 2014. *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang*. J Kesehat Andalas.
- Suhandi. *Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa*. 2018; Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/187029-ID-hubungan-status-gizi-dengan-prestasi-bel.pdf>
- Syatyawati R. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahyuningsih E. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Kelas V Sdn 01 Kadilanggon Wedi Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2016;4(8).
- Waode SAU. Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar tahun 2018. *Jurnal Medula* [Internet]. 2018; Available from: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/medula/article/view/188>
- Wijayanto SRIKK. 2014. *Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.