

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI I METRO

Rizki Pratiwi Amalia¹, Eka Trismiana¹

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan yang dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengkonsumsi makanan. SMA Negeri I Metro merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terdapat di Kota Metro, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan diketahui bahwa pada Tahun Ajaran 2011/2012 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 51,3,

Tahun Ajaran 2012/2013 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 46.86 dan pada Tahun Ajaran 2013/2014 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 46.85. hal ini menunjukkan terjadi penurunan pada rata-rata nilai ujian nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui hubungan antara asupan gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014.

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan survey analitik, pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMA Negeri I sejumlah 237 orang. Sampel sejumlah 149 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini lembar observasi. Analisa data yang digunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden dengan asupan gizi normal sebanyak 81 responden (54,7%). Responden dengan prestasi belajar baik sebanyak 130 responden (87,8%). Ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan prestasi belajar pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014 (p value 0,007). Saran pada siswa agar lebih memperhatikan asupan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh seperti menghindari makan makanan tinggi kalori namun rendah serat seperti junk food.

Kata Kunci : Asupan gizi, prestasi belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam hidup manusia, karena pendidikan bagi manusia berpengaruh terhadap dinamika sosial budaya masyarakatnya. Syah (2003) menyatakan bahwa pendidikan pada dasarnya adalah usaha untuk menumbuhkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Secara detail, dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk mencapai itu semua di Indonesia sekarang ini sudah banyak didirikan perguruan tinggi baik dari perguruan tinggi negeri maupun swasta.

Persyaratan akademik di pendidikan tinggi bukan sekedar mengikuti perkuliahan saja, tetapi ada ketentuan lain seperti prosentase kehadiran dalam perkuliahan, penyelesaian tugas-tugas dan ikut aktif dalam kegiatan akademik lainnya (diskusi, presentasi, mengikuti

ujian, kuis). Setelah mengikuti ketentuan-ketentuan yang ada Siswa boleh memperoleh nilai akademik sesuai dengan usaha yang dilakukan.

Menurut Ahmadi (2008), ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor dalam diri sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal) atau lingkungan. Faktor internal terdiri dari faktor genetik, minat dan bakat, motivasi diri dan keadaan fisik dan psikis. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan kampus, keluarga, lingkungan masyarakat, dan sumber belajar.

Keadaan fisik dan psikis juga berpengaruh terhadap kualitas pencapaian hasil belajar Siswa selama mengikuti perkuliahan, pemusatan perhatian Siswa selama menerima materi kuliah, juga dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen (Ahmadi, 2008). Siswa dengan kesehatan fisik dan psikis yang rendah menyebabkan motivasinya juga rendah. Dengan kesehatan fisik dan psikis yang rendah Siswa tidak mempunyai motivasi untuk menyukai materi perkuliahan sehingga akan merasa kesulitan menerima dan menguasai baik teori maupun praktek yang diberikan yang cenderung rumit dan membutuhkan pemahaman dan perhatian (Slameto, 2003).

1. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan yang dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengkonsumsi makanan. Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan gizi para remaja akibat mengkonsumsi makanan jajanan yang berlebihan. Saat ini terjadi pergeseran pola makan tradisional menjadi pola makan yang siap saji (*fast food*) yang mengalami peningkatan. Kehadiran *fast food* langsung disukai masyarakat, khususnya remaja karena cara penyajiannya cepat sehingga bisa langsung menyantapnya sambil berdiri atau berjalan, bahkan sambil jalan-jalan di taman kota. Sebuah penelitian di 6 kota di Jakarta menunjukkan bahwa sekitar 15, 20% remaja mengkonsumsi *fast food* sebagai makan siang. Angka tersebut perlu penanganan lebih lanjut mengingat remaja merupakan generasi penerus bangsa. Apalagi mengingat makanan siap saji tersebut memiliki kandungan energi yang tidak tinggi, namun kandungan lemak yang tinggi. Hal ini jika dikonsumsi secara terus menerus, maka remaja akan mengalami kegemukan (Khomsan, 2003).

Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan 40,6% penduduk mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal (kurang dari 70 % dari angka kecukupan gizi /AKG) yang dianjurkan tahun 2004. Berdasarkan kelompok umur dijumpai 54,5 % adalah remaja.

Sarapan pagi termasuk dalam pedoman umum gizi seimbang dalam pesan yang kedelapan (Depkes, 2009). Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000). Khususnya bagi remaja, sarapan pagi sangat penting untuk menunjang prestasi dan aktivitas fisik yang meningkat. Kota Metro termasuk dalam provinsi Lampung. Berdasarkan Riskesdas 2010 untuk Lampung menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurang pada remaja 8,8 %, gizi normal 88.7% dan gizi lebih 2.5%.

SMA Negeri I Metro merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terdapat di Kota Metro, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan diketahui bahwa pada Tahun Ajaran 2011/2012 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 51,3, Tahun Ajaran 2012/2013 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 46.86 dan pada Tahun Ajaran 2013/2014 rata-rata nilai ujian nasional sebesar 46.85. hal ini menunjukkan terjadi penurunan pada rata-rata nilai ujian nasional.

Hasil presurvei di SMA Negeri I Metro diperoleh bahwa dari 10 siswa, yang mengkonsumsi asupan gizi dengan cukup sebanyak 7 orang (70%) dan 3 orang (30%) konsumsi gizinya tidak cukup. Dengan nilai diatas KKM sebanyak 6 orang (40%) dan di bawah KKM sebanyak 4

orang (40%).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan asupan gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2007). Penelitian ini dilakukan untuk mengukur hubungan antara asupan gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014

Rancangan penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana baik data dari variabel independen maupun dependen di ambil bersamaan pada satu waktu.

Populasi penelitian adalah semua siswa kelas XI SMA Negeri I sejumlah 237 orang. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI dikarenakan pada siswa kelas X belum memiliki catatan prestasi belajar yang dibutuhkan peneliti dan masih dalam proses adaptasi, sedangkan pada siswa kelas XII sudah melalui masa ujian akhir, sehingga tidak dapat digunakan sebagai sampel penelitian.

HASIL & PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Gizi Pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014

Asupan Gizi	Jumlah	Persentase
Normal	81	54.7
Tidak Normal	67	45.3
Jumlah	148	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan asupan gizi normal sebanyak 81 responden (54,7%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014

Prestasi Belajar	Jumlah	Persentase
Baik	130	87.8
Tidak Baik	18	12.2
Jumlah	148	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan prestasi belajar baik sebanyak

130 responden (87,8%).

Hubungan antara Asupan Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014

Asupan Gizi	Prestasi Belajar				Total	P Value	OR (96% CI)
	Baik		Tidak Baik				
	n	%	n	%			
Normal	77	95.1	4	4.9	81	0.007	5,085
Tidak Normal	53	79.1	14	20.9	67		(1,586-
Total	130	87.8	18	12.2	148		16,301)

Data hasil penelitian pada tabel 4.3 didapatkan di antara 81 responden dengan asupan gizi normal, sebanyak 77 responden (95,1%) prestasi belajarnya baik, sedangkan dari 67 responden dengan asupan gizi tidak normal sebanyak 53 responden (79,1%) prestasi belajarnya baik.

Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,007, artinya lebih kecil dibandingkan dengan nilai alpha (0,007 < 0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan secara statistik dengan derajat kepercayaan 95%, diyakini ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan prestasi belajar pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014.

Hasil Odd Ratio (OR) diperoleh nilai 5,085 (95% CI 1,586-16,301), artinya responden dengan asupan gizi normal berpeluang 5,085 kali lebih besar untuk memiliki prestasi belajar yang baik jika dibandingkan dengan yang asupan gizi tidak normal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan gizi normal sebanyak 81 responden (54,7%). Menginjak masa remaja, kebutuhan gizi ini jauh lebih besar seperti yang tercermin dalam meningkatnya angka kecukupan gizi yang direkomendasikan, yang harus dipenuhi dengan cara meningkatkan asupan dari semua kelompok makanan.

Makanan berlemak dan bergula dalam diet harus di batasi, dan hanya dikonsumsi setelah kelompok makanan lain tercukupi. Variasi makan perlu diperhatikan untuk mengurangi resiko terlewatkannya nutrient tertentu. Data yang di kumpulkan melalui survey pada penduduk muda berusia 4-18 tahun menyiratkan bahwa diet tidak sejalan dengan rekomendasi gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarigan (2013), bahwa pada kelas akselerasi terdapat 1 (5,6%) siswa memiliki asupan energi dan protein kurang, 17 (94,4%) siswa dengan asupan energi dan protein cukup, 6 (33,37%) siswa memiliki status gizi tidak normal, 12 (66,67%) siswa dengan status gizi normal, kelas non akselerasi, 3 (16,7%) siswa memiliki asupan energi dan protein kurang, 15 (83,3%) siswa memiliki asupan energi

dan protein cukup, 5 (27,78%) siswa dengan status gizi tidak normal, 13 (72,22%) siswa memiliki status gizi normal.

Menurut peneliti kebiasaan makan yang kurang pada remaja berawal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik yang sudah tertanam sejak kecil dan akan terus terjadi pada usia remaja mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat-zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan yang tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi keadaan ini berkaitan dengan "mode" yang tengah marak di kalangan remaja seperti kebiasaan makan fast food dan makanan siap saji. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh siapa saja teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan prestasi belajar baik sebanyak 130 responden (87,8%).

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, umumnya ditujukan dengan nilai yang diberikan oleh guru (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001). Prestasi belajar merupakan hasil dari proses kegiatan belajar. Untuk mengetahui prestasi belajar dapat dilakukan melalui proses penilaian hasil belajar dengan menggunakan tes maupun evaluasi (Zainul dan Nasution, 1997)

Hasil penelitian ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian Afriani (2012) yang menunjukkan prestasi belajar siswa/ siswi SLTP Negeri 2 Karawang 56% baik.

Menurut peneliti prestasi belajar, bukan saja dipengaruhi oleh kemampuan intelektual yang bersifat kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor non kognitif seperti emosi, motivasi, kepribadian serta juga berbagai pengaruh lingkungan. Pengembangan potensi anak mencapai aktualisasi optimal bukan saja dipengaruhi faktor bakat, melainkan juga faktor lingkungan yang membimbing dan membentuk perkembangan anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi responden dengan asupan gizi normal sebanyak 81 responden (54,7%).
2. Distribusi frekuensi responden dengan prestasi belajar baik sebanyak 130 responden (87,8%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan prestasi belajar pada Siswa SMA Negeri I Metro Tahun 2014 (p value 0,007).

Saran

1. Bagi SMA Negeri I Metro
Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah perlu dilakukan upaya-upaya untuk mencegah dan menanggulangi masalah gizi pada anak sekolah seperti penyuluhan tentang pentingnya sarapan dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usaha Kesehatan Sekolah perlu ditingkatkan dengan melakukan kegiatan yang nyata untuk kemandirian anak sekolah dalam perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk dalam pemilihan jajanan yang sehat dan bergizi. Dengan demikian tujuan UKS untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik melalui perilaku hidup bersih dan sehat dapat tercapai.
2. Bagi Siswa
Agar mengkonsumsi gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, menghindari makan makanan tinggi kalori namun rendah serat seperti junk food.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Agar melakukan penelitian terkait dengan menggunakan variable yang berbeda seperti metode pembelajaran atau faktor lingkungan sehingga diketahui faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani (2012) *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa / Siswi Kelas 2 SLTP Negeri 2 Karawang*. <http://digilib.esaunggul.ac.id/>
- Almatsier. S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Achmad. 2000, *Penuntasan Masalah Gizi Kurang Gizi. In Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI*, Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Arnelia, 2003. *Pola Asuh Belajar dan Prestasi Belajar Anak SD Pasca Pemulihan Gizi Buruk*, Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan PUSLITBANG, Bogor.
- Budiyanto.2002. *Dasar – Dasar Ilmu Gizi*, UMM Press.
- Eko. 2006. *Perbandingan Prestasi Belajar dengan Siswa Sekolah Dasar yang Tidak Menderita dan Tidak Menderita dan Tidak Menderita Gondok di Daerah Endemik GAKI*. (tesis), Program Sarjana UGM
- Kartasapoetra, G. &Marsetyo, H (2003). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*. Rineka Cipta. Jakarta. Cet. Ke empat.
- Khumaidi, M (1994). *Gizi Masyarakat*. BPK Gunung Mulya. Jakarta.
- Listyorini (2011) *Hubungan Asupan Energi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*. http://library.uns.ac.id/dglib/pengguna.php?mn=detail&d_id=23451
- Masrun, Martaniyah. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Penerbit Papas Sinar Siinanti.
- Schroeder, D.G., 2001. *Malnutrition*. In : R. D. Semba dan M.W. Bloem (Eds), *Nutrition and Health in Developing Countries*. New Jersey: Human Press.
- Sediaoetama, (1996). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia*. Dian Rakyat. Jakarta. Cet. Kedua.
- Sulasminingsih.2006. *Kebiasaan Makan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar di SDN Koroulon 1 Bimomartani Ngemplak Sleman*. (tesis yang tidak dipublikasikan), Program Sarjana UGM
- Supariasa. 2001, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran
- Suharjo.2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soekirman. 2000, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Tarigan (2013) *Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, Status Gizi Terhadap Tingkat Prestasi Akademik Siswa Akselerasi Dan Non Akselerasi Di SMA N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012*. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/22>