

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 02 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2015

Asri Mutiara Putri¹, Neno Fitriyani Hasbie¹

ABSTRAK

Latar belakang : Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi menyebabkan menurunnya kemampuan, konsentrasi belajar, gangguan belajar dan perubahan fisik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan status gizi terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung.

Metode : Penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel berjumlah 110 responden dengan *simple random sampling*. Data diperoleh dari data pengukuran berat badan dan tinggi badan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung.

Hasil : Dari sampel yang diteliti didapatkan responden dengan status gizi normal sebanyak 59 siswa (53,6%) serta responden dengan kelebihan berat badan sebanyak 51 (46,3%) dan responden yang memiliki tingkat prestasi belajar yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) ≥ 70 sebanyak 96 siswa (87,2%) serta yang memiliki tingkat prestasi belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) < 70 sebanyak 14 siswa (12,7%). Berdasarkan hasil uji statistik berupa uji *Sperman's rho* didapatkan $P(value) = 0.00$ dengan $R = 0.581$ yang berarti terdapat hubungan yang cukup tinggi antara status gizi dengan prestasi belajar.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang cukup tinggi antara status gizi terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung.

Kata kunci : Status gizi dan Prestasi belajar

Referensi : 29 (2006 – 2014)

PENDAHULUAN

Di negara-negara miskin maupun negara-negara berkembang contohnya Indonesia masih banyak ditemukan fenomena mengenai status gizi buruk yang masih sangat meresahkan dan yang menjadi korban pada umumnya adalah anak-anak serta remaja. Menurut Departemen Kesehatan terdapat sekitar 3,5 juta anak (19,2 %) dalam tingkat gizi kurang dan 1,5 juta anak gizi buruk (8,4 %).¹

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang dan masalah yang akan muncul yakni

perkembangan otak yang buruk dan pertumbuhan tulang yang rendah, dampak untuk selanjutnya yang akan timbul adalah menurunnya kemampuan, konsentrasi belajar, gangguan belajar dan perubahan fisik.²

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Faktor yang secara langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makan, pengaruh makanan terhadap perkembangan otak apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan dan jika keadaan ini berlangsung lama, akan

menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak sehingga otak kekurangan pasokan nutrisi yang cukup untuk digunakan daya kerja optimal otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal otak. Pada keadaan lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu dan jumlah sel dalam otak berkurang kemudian terjadi ketidakmatangan serta ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini yang akan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan otak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.³

Apabila keadaan ini tidak segera diatasi maka akan menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi pada saat menerima pelajaran dan akan berdampak pula terhadap prestasi dalam proses pendidikan.

Salah satu institusi pendidikan tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri yang ada di bandar Lampung adalah SMPN 02 Bandar Lampung. Sekolah yang memiliki berbagai prestasi dan cukup presentatif dari semua kalangan. Berdasarkan data bina lingkungan yang didapat untuk kelas VIII sebanyak 19 siswa, terdiri dari laki-laki berjumlah 4 siswa serta perempuan berjumlah 15 siswa.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah dan mengadakan penelitian kajian untuk melihat lebih dekat dan analisis yang lebih mendalam tentang hubungan status gizi dengan prestasi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi gambaran status gizi siswa dan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015. Hasil penelitian terhadap 110 orang didapat:

Status Gizi Siswa

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara faktor risiko dengan efek pengamatan atau observasi antar variabel dilakukan secara bersamaan.²²

Desain *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VIII yang berjumlah 110 siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengidentifikasi karakteristik secara umum dari anggota populasi dan masing – masing sampel diambil secara random atau acak.²³

Responden diberi nomor urut 1-150 dan di undi sebanyak 110 kali, responden yang memenuhi kriteria diambil sebagai subjek penelitian.

Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015

IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>22,6	Obesitas	-	-
>19,0 – 22,6	Gemuk	51	46,3
13,5 – 19,0	Normal	59	53,6
12,4 – 13,5	Kurus	-	-
<12,4	Sangat Kurus	-	-

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui distribusi frekuensi sebagian besar siswa berstatus gizi normal sebanyak 59 siswa atau 53,6% serta siswa yang status gizi tidak normal sebanyak 51 siswa atau 46,3%.

Prestasi Belajar Siswa

Tabel Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015

Prestasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
> 70	96	87,2 %
≤ 70	14	12,7 %

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pada prestasi belajar siswa dari nilai rapor yang memenuhi nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 yaitu 96 siswa (87,2%) dan yang dibawah nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 sebanyak 14 siswa (12,7%).

Status gizi dan Prestasi Belajar Siswa

Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015

IMT	Prestasi Belajar	
	≤ 70	≥ 70
Gemuk	6	44
Normal	8	52

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pada status gizi dengan prestasi belajar siswa dari IMT didapatkan siswa dengan berat badan gemuk yang memenuhi nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 yaitu 44 siswa (40%) dan yang dibawah nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 sebanyak 6 siswa (5,4%). Serta siswa dengan berat badan normal yang memenuhi nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 yaitu 52 siswa (47,2%) dan yang dibawah nilai Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) 70 sebanyak 8 siswa (7,2%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat *Spermans's rho* untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung tahun 2015. Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel silang berikut ini:

Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015

		Status Gizi	Prestasi Belajar
Status Gizi	Correlati on Coefficie nt	1.000	.581
	Spea rman 's rho	.	.000
N		110	110
Presta si Belaja r	Correlati on Coefficie nt	.581	1.000
	Sig. (2- tailed)	.000	.
N		110	110

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi status gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMP sebesar 0.581 artinya hubungan antara kedua variabel dalam kategori “cukup tinggi” berada pada interval (0,401 s/d 0,600) dan arah korelasi positif. Jika status gizi kategori baik maka akan meningkatkan prestasi belajar

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, pada tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 110 responden didapatkan ada sebanyak 59 (46,3%) responden yang memiliki kategori normal serta 51 (53,6%) responden yang memiliki kategori gemuk sedangkan prestasi belajar yang memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 70 yaitu 96 siswa (87,2%) dan yang dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 70 sebanyak 14 siswa (12,7%).

Hasil uji statistik *Sperman's rho* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.00 yang artinya *p-value* < 0.01 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel. Hasil ini sejalan dengan penelitian Intan tahun 2011 tentang determinan yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa di SMP Nirmada Lombok Barat, hasil uji statistik *chi square* menunjukkan ada hubungan gizi dengan prestasi belajar siswa *p value* = 0,034.¹⁸

Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Farokah yang menyebutkan, bahwa masalah gizi merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi belajar pada anak sekolah. Asupan gizi yang baik dan seimbang akan menghasilkan keadaan normal serta perkembangan berat badan yang normal dan menghasilkan proses belajar yang meningkat. Faktor yang akan timbul mengenai status gizi adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi, makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang dan pengaruh makanan terhadap perkembangan otak apabila makanan yang cukup dan mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan maka yang terjadi ialah metabolisme yang baik dalam otak, sehingga otak mendapatkan pasokan nutrisi yang cukup yang akan digunakan untuk berpikir, sehingga otak lebih mudah menerima stimulus-stimulus. Keadaan ini

yang akan berpengaruh baik terhadap perkembangan kecerdasan otak sehingga meningkatkan prestasi belajar.¹⁷

Penelitian Syah menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi belajar siswa yang kemudian mempengaruhi munculnya siswa-siswa yang berprestasi tinggi dan prestasi rendah. Faktor-faktor tersebut adalah faktor interna (faktor dari dalam diri siswa) yakni jasmani dan rohani, faktor eksternal (faktor dari luar siswa) yakni kondisi lingkungan sekitar siswa dan faktor pendekatan belajar seperti strategi belajar dan metode pembelajaran yang digunakan siswa untuk mempelajari materi pelajaran.²⁷

Penelitian Sardiman juga mengemukakan bahwa hasil prestasi belajar dipengaruhi oleh subyek belajar dengan dunia fisik serta lingkungan dan tergantung pada apa yang diketahui, tujuan dan motivasi yang mempengaruhi proses interaksi dengan bahan yang sedang dipelajari. Kehadiran faktor-faktor psikologis dalam belajar memberikan peran yang cukup penting. Faktor tersebut senantiasa memberikan kemudahan dalam upaya mencapai tujuan belajar secara optimal.²⁸

Penelitian Mustaqim juga mengatakan bahwa selain kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, kondisi psikis juga harus diperhatikan. Hal ini dikarenakan keadaan psikis yang kurang baik dapat disebabkan oleh keadaan fisik (internal) yang kurang baik atau karena keadaan lingkungan (eksternal) seperti keadaan keluarga, ekonomi, dan lain-lain dapat menjadi gangguan dalam belajar anak. Maka kondisi psikis harus dipersiapkan sebaik-baiknya.²⁹

Penelitian Hudha menunjukkan bahwa kegemukan disebabkan karena pola makan yang tergolong aktivitas fisik ringan sehingga energi yang dikeluarkan tidak sesuai dengan asupan makanan. Namun kegemukan juga merupakan faktor risiko

untuk terjadinya penyakit lain seperti hipertensi, diabetes mellitus, batu empedu dan lain-lain. Remaja memiliki risiko 70% untuk mengalami kegemukan. Ini lah yang menyebabkan ada sebagian siswa mengalami penurunan prestasi belajar. Penyebab kegemukan multifaktorial artinya banyak sekali faktor yang menyebabkan kegemukan terjadi. Beberapa faktor penyebab terjadinya kegemukan seperti faktor pengetahuan status gizi, faktor genetik, kesehatan, lingkungan, faktor ekonomi serta psikologis.²⁶

Faktor pengetahuan status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja. Pengetahuan atau kognitif pada siswa menjadi domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang dalam hal pemahaman gizi yang baik. Seperti halnya faktor lingkungan, kemajuan teknologi saat ini menyebabkan anak-anak cenderung menggemari kegiatan yang kurang menggunakan energi seperti menonton televisi, permainan dengan menggunakan *remote control*, *play station* atau *game* di komputer. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang menggunakan energi. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka seorang anak akan mudah menderita kegemukan.²⁶

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi yang berdampak buruk terhadap asupan nutrisi kedalam tubuh. Selain berdampak buruk juga dapat menghambat kemampuan tubuh membentuk protein baru serta terganggunya daya tahan tubuh seseorang. Lain hal dengan sebagian anak yang mengalami kekurangan gizi akan terjadi perubahan pada metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak. Dengan keadaan kurangnya asupan nutrisi pada anak menyebabkan kekurangan energi protein, yang berdampak pada fungsi hippocampus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan memori.¹⁹

Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar tersebut. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor fisiologi dan psikologi, dimana status gizi termasuk faktor fisiologi. Faktor pendekatan belajar termasuk faktor psikolog. Banyak penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan tingkat kecerdasan yang maksimal. Sebaliknya, status gizi yang buruk akan menghasilkan derajat kesehatan yang buruk. Sehingga mudah terserang penyakit dan prestasi anak disekolah juga menurun.¹²

Sorhaindo dan Feinstein di London menyatakan dalam penelitiannya, menemukan bahwa gizi buruk yang dialami anak akan mempengaruhi sistem imun sehingga anak lebih mudah menderita penyakit infeksi. Keadaan ini akan mempengaruhi kehadiran anak di sekolah sehingga anak cenderung tertinggal dalam proses pembelajaran sehingga mempengaruhi hasil belajar. Status gizi kurang menyebabkan perkembangan otak yang tidak sempurna yang menyebabkan kognitif dan perkembangan IQ terhambat serta kemampuan belajar terganggu yang selanjutnya berpengaruh pada prestasi belajar siswa.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian tentang prestasi belajar ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki status gizi normal dan kegemukan, secara keseluruhan memiliki prestasi belajar diatas Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) tetapi ada juga siswa yang memiliki prestasi belajar dibawah Kriteria KetuntasanMinimum (KKM) yang berjumlah 14 siswa. Siswa yang memiliki status indeks gizi normal berjumlah 8 sedangkan siswa yang memiliki status indeks gizi kegemukan berjumlah 6. Hal ini diduga karena ada faktor-faktor yang menyebabkan beberapa siswa memiliki prestasi belajar dibawah Kriteria KetuntasanMinimum (KKM).

Berikut ini yang diduga menjadi faktor-faktor yang menyebabkan prestasi belajar

terganggu pada saat penelitian selain status gizi, secara garis besar dibagi menjadi faktor internal yaitu semua faktor yang berada dalam

diri seseorang seperti faktor kesehatan dan keadaan cacat badan. Faktor psikologis yang mencakup seperti: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan serta kelelahan dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar antara lain lingkungan keluarga, faktor sekolah serta faktor masyarakat. Maka faktor eksternal dan internal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut lagi.¹²

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hubungan status gizi terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015 dapat disimpulkan:

1. Dari hasil penelitian pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung, didapatkan responden dengan status gizi normal sebanyak 59 siswa (53,6%) serta responden dengan kelebihan berat badan sebanyak 51 siswa (46,3%).
2. Dari hasil penelitian terhadap prestasi belajar pada siswa Sekolah menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung, didapatkan responden yang memiliki tingkat prestasi belajar yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dengan nilai > 70 sebanyak 96 siswa (87,2%) dan responden yang memiliki tingkat prestasi belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) ≤ 70 sebanyak 14 siswa (12,7%).
3. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat korelasi yang bermakna antar status gizi dengan prestasi belajar, dengan kekuatan korelasi cukup tinggi dan berarah positif.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung untuk mensosialisasikan makanan yang memiliki

nilai gizi sesuai pedoman umum gizi seimbang dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, menggunakan leaflet dan brosur untuk memudahkan siswa memahami materi yang disampaikan agar siswa dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari dan dapat menjaga status gizi dengan seimbang sehingga tidak mengalami berat badan berlebih

Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.2014
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013.
3. Soekirman. *Ilmu Gizi dan aplikasinya*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.2011.
4. Anwar. *Peranan Gizi dan Pola Asuh dalam Meningkatkan Kualitas Tumbuh*. Jakarta. 2011
5. Almtsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.2012.
6. Supariasa IDN. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.2010.
7. Ibnu F. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.2011
8. Gibney MJ. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC. 2012
9. Dirjen BKM. *Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat*. Jakarta: Kementrian Kesehatan.2010
10. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. *Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan*. Jakarta: Balitbangkes. Depkes RI.2010.

11. Djamarah. *Strategi belajar mengajar*. Jakarta:Rineka Cipta.2011.
12. Slameto. *Belajar dan faktor yang mempengaruhi*. Jakarta:Rineka Cipta.2010.
13. Syah. *Pendidikan Bagi Anak BerkesulitanBelajar*. Jakarta: Rineka Cipta.2006.
14. Sudjana. *Kurikulum pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.2009.
15. Nasution S. *Asas- AsasKurikulum*, Jakarta:Bumi Aksara.2013.
16. Anwar,dkk. *Pedoman Bidang Studi Sanitasi makanan dan minuman pada Institusi Pendidikan Tenaga Sanitasi*. Departemen Kesehatan RI.2010.
17. Farokah,dkk.Hubungan gizi dengan prestasi.Cermin Dunia kedokteran. 2012.
18. Intan. *Determinan yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa di SMP Nirmada Lombok Barat*.diakses tanggal 12 Februari 2015.
19. Ijarotimi O. Evaluation of energy and micronutrients intake with learning achievement at Nigerian. *Journal of Nutrition*. 2007; 3(4): 250-3.
20. Sorhaindo A. Relationship between child nutrition and school outcomes. London: Center for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education. 2006.
21. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.2006.
22. Arikunto S. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineksa Cipta.2010
23. Dahlan S.*Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*.Jakarta: Salemba medika.2011.
24. Hastono SP. *Analisa data*. Jakarta: FKMUI.2007.
25. Arisman. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC,hal :78.2010
26. Hudha L.Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas. Semarang. Universitas Negeri Semarang.2010
27. Syah M. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2013
28. Sardirman. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta. 2012
29. Mustaqim. Psikologi pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2013