

## Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa

Intan Primayanti<sup>1</sup> dan Turzaqo Haqqi Al faraby<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pend. Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Email: hermansyahikipmataram@gmail.com

### ABSTRACT

*Nutritional status problems that often occur in school-age children in Indonesia are influenced by various factors such as nutritional intake and physical activity. Nutritional status is one of the factors that can affect learning achievement. In NTB, the problem of nutritional status of school age children cannot be determined with certainty. This study aims to determine the relationship between nutritional status and student achievement in class XI SMAN 1 Gunungsari. This research was carried out with a cross-sectional analytic design and the number of research subjects was 75 students of class XI. Data were collected by measuring weight and height, filling out a questionnaire on sociodemographic factors, and collecting data on report cards. The results showed that based on the BW/BH index, most of the students had normal nutritional status (50.66%), followed by obesity (26.67%), under nutrition (9.33%), and overnutrition (13.33%). There were more students with low learning achievement in the subjects of Indonesian (52.00%), Mathematics (54.00%), and Science (50.65%). By using the Chi-Square test, nutritional status (divided into normal and abnormal) showed a statistically significant relationship with learning achievement in Indonesian ( $p = 0.019$ ) and science ( $p = 0.029$ ), while there was no statistically significant relationship with mathematics learning achievement ( $p = 0.051$ ). It can be concluded that there is a statistically significant relationship between nutritional status and learning achievement of Indonesian and Natural Sciences in class XI students of SMAN 1 Gunungsari.*

**Key Word:** Nutritional Status, learning achievement, student

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas XI SMAN 1 Gunungsari. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain potong lintang analitik dan jumlah subjek penelitian sebesar 75 siswa kelas XI. Pengambilan data dilakukan melalui pengukuran BB dan TB, pengisian kuesioner faktor sosiodemografi, dan pendataan nilai rapor. Hasilnya menunjukkan bahwa berdasarkan indeks BB/TB, sebagian besar siswa memiliki status gizi normal (50,66%), dilanjutkan dengan obesitas (26,67%), gizi kurang (9,33%), dan gizi lebih (13,33%). Terdapat lebih banyak siswa dengan prestasi belajar yang rendah pada mata pelajaran Bahasa Indonesia (52,00%), Matematika (54,00%), dan IPA (50,65%). Dengan menggunakan uji *Chi-Square*, status gizi (dibagi menjadi normal dan tidak normal) menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia ( $p=0,019$ ) dan IPA ( $p=0,029$ ), sementara tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik dengan prestasi belajar matematika ( $p=0,051$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara status gizi dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia dan IPA pada siswa kelas XI SMAN 1 Gunungsari.

**Kata kunci:** status gizi, prestasi belajar, siswa.

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah pembangunan nasional adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia, masalah ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti makanan, sikap masyarakat terhadap pendidikan dan sistem pendidikan termasuk sarana dan prasarana pendidikan yang dirasakan masih kurang, khususnya di daerah pedesaan. Masalah tersebut telah menjadi perhatian bangsa dengan adanya upaya pengembangan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, terpadu dan menyeluruh melalui berbagai upaya proaktif dan reaktif oleh seluruh komponen bangsa. Pendidikan tidak luput dari berbagai masalah seperti keterbatasan pemahaman masyarakat akan arti pentingnya pendidikan bagi anaknya, masalah kesehatan dan gizi keluarga yang dapat berpengaruh terhadap intelegensi dan prestasi belajar siswa. (Anwar, 2005)

Sampai saat ini, Indonesia masih merupakan negara yang menempati peringkat Indeks Pembangunan Manusia (IPM) atau *Human Development Index* yang rendah yang antara lain dipengaruhi oleh buruknya kondisi status gizi dan kesehatan penduduk Indonesia. (H. Hadi, 2005) Gambaran status gizi anak usia sekolah di Indonesia (Riskesdas 2013) memperlihatkan prevalensi nasional status gizi sangat kurus sebesar 4,4% (laki-laki) dan 3,5% (perempuan), status gizi kurus sebesar 7,7% (laki-laki) dan 6,7% (perempuan), status gizi gemuk sebesar 10,8% (laki-laki) dan 10,7% (perempuan), serta status gizi obesitas sebesar 9,7% (laki-laki) dan 6,6% (perempuan). Faktor utama yang berperan pada gizi kurang adalah kondisi sosioekonomi dan tingginya tingkat penyakit infeksi dan menular pada anak. (Rosso, 2009) Di lain sisi, prevalensi obesitas pada anak usia sekolah diperkirakan akan terus meningkat. Berdasarkan data penelitian pada tahun 2004 yang dilakukan di sepuluh kota besar di Indonesia, didapatkan prevalensi gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah berkisar pada angka 12%. Obesitas dipengaruhi oleh asupan gizi dan aktivitas fisik yang tidak seimbang serta dapat menimbulkan penurunan kemampuan kognitif, gangguan psikososial dan komplikasi penyakit tidak menular dan kronis di kemudian hari. (Hartitini, 2014)

Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan prestasi belajar pada anak usia sekolah yang menunjukkan hasil berbeda. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya faktor selain status gizi yang berperan lebih dominan ataupun cara pengambilan serta interpretasi data yang berbeda antarpeneliti. Di Depok sendiri, masalah gizi anak usia sekolah belum dapat ditetapkan dengan pasti karena program perbaikan gizi di Depok sampai saat ini lebih difokuskan pada anak berusia di bawah lima tahun (balita). (Hidayati, 2017)

Krisis ekonomi bangsa telah mengakibatkan masalah gizi yang menimbulkan *lost generation* yaitu suatu generasi dengan jutaan anak kekurangan gizi sehingga tingkat kecerdasan (IQ) lebih rendah. Anak yang mengalami Kurang Energi Protein (KEP) mempunyai IQ lebih rendah 10-13 skor dibandingkan anak yang tidak KEP. Anak yang mengalami anemia mempunyai IQ lebih rendah 5-10 skor dibandingkan anak yang tidak anemia. Anak yang mengalami gangguan

akibat kekurangan iodium (GAKI) mempunyai IQ lebih rendah 50 skor dibandingkan anak yang tidak mengalami GAKI. (Karsin, 2004)

Pengukuran dengan cara antropometri pada anak usia sekolah dianggap penting sebagai salah satu indikator derajat gizi dan kesehatan masyarakat. Anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami gangguan pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Gangguan tersebut dapat menurunkan potensi belajar, daya tahan tubuh, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu agar prestasi belajar anak dapat tercapai secara maksimal maka anak harus mendapat asupan atau intake gizi dalam kualitas dan kuantitas yang tepat agar dapat mendukung proses belajar anak. Namun pada kenyataannya di Indonesia masih dijumpai anak sekolah yang berada dalam keadaan gizi kurang. (Syah, 2001)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai status gizi dan hubungannya dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Gunungsari. Peneliti menetapkan sampel dari SMAN 1 Gunungsari dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner sosiodemografi dan pengukuran berat badan serta tinggi badan untuk menilai status gizi serta pendataan nilai rapor terakhir siswa untuk menilai prestasi belajar.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang) yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Gunungsari. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode pengambilan data menggunakan kuesioner sosiodemografi dan pengukuran berat badan serta tinggi badan untuk menilai status gizi serta pendataan nilai rapor siswa untuk menilai prestasi belajar.

#### **Pengukuran Status Gizi**

Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan persentase BB standart berdasar jenis kelamin, umur, tinggi badan dan berat badan. Caranya berat badan subyek yang diukur dibagi dengan berat menurut tinggi badan dalam tabel dikalikan 100%. Dapat dilihat pada rumus berikut ini:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}}$$

Setelah dilakukan perhitungan, hasil tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel norma penilaian status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan berikut ini:

Tabel 1. Penilaian Status Gizi

Status gizi	Laki laki	Perempuan
Kurus	< 20.1	<18.7
Normal	20.1- 25.0	18.7 - 23.8
Obesitas	>30	>28.6
Rata rata	22.0	20.0

## Prestasi belajar

Prestasi belajar diartikan sebagai penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang lazim ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Pada penelitian ini, prestasi belajar diukur dengan menghitung nilai rata-rata mata pelajaran yang diujikan dalam Ujian Nasional siswa Sekolah Dasar yaitu Bahasa Indonesia, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yang terdapat pada nilai rapor dan membandingkan nilai tersebut dengan nilai rata-rata kelas untuk mata pelajaran terkait. Prestasi belajar siswa dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Tinggi: nilai rapor siswa (mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematika, dan IPA) lebih dari/sama dengan nilai rata-rata kelas untuk masing-masing mata pelajaran.
- b. Rendah: nilai rapor siswa (mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematika, dan IPA) kurang dari nilai rata-rata kelas untuk masing-masing mata pelajaran.

Setelah data dikumpulkan kemudian dengan mengambil ukuran BB dan TB siswa SMA, dan prestasi belajar diukur dengan menggunakan nilai raport siswa. Analisis data untuk BB dan TB dengan Z-skore, kemudian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar menggunakan uji Pearson Chi-square pada SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 120 siswa di kelas XI SMAN 1 Gunungsari, terdapat 75 siswa yang mengisi data dengan lengkap serta mengikuti pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan variabel status gizi, diperoleh bahwa tidak terdapat subjek yang memiliki status gizi berupa gizi buruk dan sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (50,66%). Sebaran karakteristik subjek berdasarkan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 2. Sebaran karakteristik subjek berdasarkan status gizi**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Status gizi</b>		
Gizi buruk	0	0,00
Gizi kurang	20	26,67
Normal	38	50,67
<b>Gizi</b>		
lebih/overweight	10	13,33
Obesitas	7	9,33

## Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Prestasi Belajar

Berdasarkan variabel prestasi belajar, diperoleh subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia berjumlah 36 orang (49,20%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia berjumlah 38 orang (50,80%). Subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran Matematika berjumlah 34 orang (46,40%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran Matematika berjumlah 41 orang (53,60%). Subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) berjumlah 37 orang (49,70%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran IPA berjumlah 38 orang (50,30%). Sebaran karakteristik subjek berdasarkan prestasi belajar dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Sebaran karakteristik subjek berdasarkan prestasi belajar**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase(%)
<b>Prestasi belajar (Bahasa Indonesia)</b>		
Tinggi	36	48,00
Rendah	38	52,00
<b>Prestasi belajar (Matematika)</b>		
Tinggi	34	46,00
Rendah	41	54,00
<b>Prestasi belajar (IPA)</b>		
Tinggi	37	49,35
Rendah	38	50,65

SUMBER: data primer (2020)

### **Penguji Hipotesis**

#### **Status Gizi dengan Prestasi Belajar**

Setelah dilakukan uji statistik Chi-square, terdapat prestasi belajar pada dua mata pelajaran yang memiliki hubungan bermakna dengan status gizi, yaitu prestasi belajar Bahasa Indonesia dan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) ( $p < 0,05$ ). Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dapat dilihat pada tabel 4., 5, dan 6.

**Tabel 4. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar bahasa Indonesia**

Variabel	Prestasi Belajar
----------	------------------

	Bahasa Indonesia		Nilai <i>p</i>
	Tinggi	Rendah	
<b>Status gizi</b>			
Normal	13 (37,1%)	22 (62,9%)	0,019
Tidak normal	23 (59,0%)	16 (41,0%)	

Catatan: untuk keperluan analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar, kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih / *overweight*, dan obesitas digabung menjadi "tidak normal."

**Tabel 5. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar matematika**

Variabel	Prestasi Belajar Matematika		Nilai <i>p</i>
	Tinggi	Rendah	
<b>Status gizi</b>			
Normal	14 (38,9%)	22 (61,1%)	0,051
Tidak normal	20 (51,3%)	19 (48,7%)	

Sumber: data primer

**Tabel 6. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar IPA**

Variabel	Prestasi Belajar IPA		Nilai <i>p</i>
	Tinggi	Rendah	
<b>Status gizi</b>			
Normal	15 (38,5%)	24 (61,5%)	0,029
Tidak normal	22 (61,1%)	14 (38,9%)	

Sumber : data primer

Status gizi

Berdasarkan variabel status gizi, diperoleh bahwa sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (50,67%), diikuti oleh gizi kurang (26,66%), obesitas (9,33%), gizi lebih (13,33%), dan obesitas (9,33%). Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2012) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang sangat berperan dalam kondisi status gizi anak usia sekolah, di antaranya yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi sosioekonomi. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat memengaruhi status gizi anak usia sekolah melalui kebiasaan sarapan pagi yang tidak teratur, kecenderungan menyukai satu macam atau beberapa jenis makanan tertentu saja, kebiasaan jajan, kekurangan asupan makanan berserat, dan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji.<sup>7</sup>

### **Prestasi Belajar**

Berdasarkan variabel prestasi belajar, diperoleh subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia berjumlah 36 orang (48,00%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia berjumlah 38 orang (52,00%). Subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran Matematika berjumlah 34 orang (46,00%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran Matematika berjumlah 41 orang (55,00%). Subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi dalam mata pelajaran IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) berjumlah 37 orang (49,35%) dan subjek yang memiliki prestasi belajar rendah dalam mata pelajaran IPA berjumlah 38 orang (50,65%). Dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki prestasi belajar rendah pada masing-masing mata pelajaran berjumlah lebih banyak daripada subjek yang memiliki prestasi belajar tinggi. Menurut Supariasa (2004), kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan tubuh anak menjadi lebih lemah dan mudah terkena penyakit sehingga akan sering absen dari kegiatan belajar-mengajar di kelas.<sup>29</sup> Pada penelitian ini, prestasi belajar yang diukur berdasarkan mata pelajaran yang diujikan dalam Ujian Nasional pada jenjang Sekolah. Menurut Kementerian Pendidikan Nasional RI (2013), Ujian Nasional (UN) merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Ujian Nasional berguna dalam pemetaan mutu program dan/atau satuan pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, serta pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upayanya untuk meningkatkan mutu pendidikan

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan ball feeling sebesar 1,84 detik
2. Ada peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan agility sebesar 1,68 detik
3. Latihan ball feeling lebih efektif dari pada latihan agility terhadap peningkatan

kemampuan menggiring bola karena peningkatan reratanya lebih besar

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asep Kurnia Nengala. (2006). Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas VII. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Pelatihan. Diklat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). Keterampilan sepakbola dasar. Diklat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Andal Sepak Bola remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-dasar sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sardjono. (1982). *Pedoman mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Subagio Irianto (2010). Peningkatan penguasaan bola melalui *ball feeling* dalam permainan sepakbola. seminar olahraga nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roji. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.