

Hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa

Intan Dwi Rostikawaty^{1*}, Hartati Hartati², Noor Yunida Triana³

^{1 3} Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

² Poltekkes Kemenkes Semarang

*Corresponding author: intanrostika66@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: Nutrition is one of the main determining factors in the quality of human resources. Good nutritional status will influence the growth and development process of children, which can improve intellectual abilities, which will have an impact on learning achievement at school. **Objective:** This research aims to determine the relationship between nutritional status and learning achievement of class VI students at SD Negeri Mandala 03, Cimanggu District, Cilacap Regency. **Method:** This research is a correlational and analytical design. The sampling technique was a total sampling of 34 respondents. Data analysis used the Spearman Rank test. **Results:** The findings show no relationship between nutritional status and the learning achievement of class VI students at SD Negeri Mandala 03, Cimanggu District, Cilacap Regency ($p=0.712$). Student learning achievement is not only influenced by nutritional status, but also they can be influenced by other factors, such as interest and motivation, environment, social media, ease of access to information, and genetic factors. **Conclusion:** Student learning achievement is not only influenced by nutritional status.

Keywords: Achievement, learning, nutritional status

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak saat ini. Upaya peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) dapat dilakukan sejak dini sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto, 2008). Kelompok usia sekolah termasuk golongan penduduk berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Dalam kondisi ini, anak harus mendapatkan masukan gizi dalam kuantitas dan kualitas yang cukup. Status gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi, merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya. Pada usia remaja anak lebih banyak aktifitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Sebaiknya anak mendapatkan makanan yang seimbang agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjningsih, 2002).

Masa kanak-kanak dan remaja merupakan masa pertumbuhan, belajar, dan perkembangan yang cepat. Mereka memiliki kebutuhan gizi yang tinggi dan dalam banyak hal kebutuhan gizinya berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa. Memastikan asupan makanan yang cukup, tetap merupakan tantangan bagi banyak anak di dunia. Sebaliknya, bagi sebagian besar anak dinegara maju, membuat pilihan makanan yang lebih tepat dan mempertahankan kebiasaan makan sehat merupakan hal yang terpenting (Truswell dan Mann 2012 dalam Hartono, 2014).

Gizi juga merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik (Adisasmito, 2012). Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat (Cakrawati & Mustika, 2012). Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Di yakini bahwa kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah. Anak-anak yang *stunting* (pendek) karena kurang gizi ternyata lebih banyak yang terlambat masuk sekolah, lebih sering absen, dan tidak naik kelas. Lebih dari sepertiga (36,1 %) anak di Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah (Khomsan, 2012).

Kekurangan gizi di Indonesia merupakan masalah utama yang diketahui dapat menghambat lajunya pembangunan nasional. Kurang gizi berdampak pada penurunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih lanjut dapat berakibat pada kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan, menurunkan produktifitas, meningkatkan kasakitan serta kematian. Seperti halnya di Negara-negara yang berkembang lainnya, kekurangan gizi dapat terjadi pada remaja umumnya, baik gizi balita maupun remaja (Depkes RI, 2008).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (Depkes, 2010) menunjukkan bahwa presentase gizi kurang di Indonesia adalah sebesar 13%, gizi buruk sebesar 4,9%. Prevalensi anak pendek sebesar 17,1% dan prevalensi anak sangat pendek sebesar 18,5%. Prevalensi total anak underweight sebesar 17,9%, dan total gizi pendek sebesar 35,6%. Data Riskesdas ini menunjukkan adanya penurunan angka gizi kurang dari tahun ke tahunnya di Indonesia. Prevalensi gizi kurang pada balita ($BB/U < -2SD$) memberikan gambaran yang fluktuatif dari 18,4 persen (2007) menurun menjadi 17,9 persen (2010) kemudian meningkat lagi menjadi 19,6 persen (tahun 2013). Indonesia sendiri telah menetapkan target Millennium Development Goal's (MDG's) untuk prevalensi gizi kurang yaitu sebesar 15,5% pada tahun 2015.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar (Syah, 2010). Status gizi terbagi atas gizi baik, gizi kurang, dan gizi lebih. Status gizi masyarakat ditentukan oleh makanan yang dimakan, hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di masyarakat, serta faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu pelayanan kesehatan, kemiskinan pendidikan, sosial budaya, dan gaya hidup (Cakrawati & Mustika, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Aritonang, (2004) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara status gizi dengan kecerdasan dengan menggunakan indikator BB/U. Khomsan, (2004), dalam Pamularsih, (2009), asupan gizi yang baik berperan penting didalam pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencangkup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Berbeda dengan hasil penelitian Setiawati, dkk (2002) dan Setiadi (2001) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar dengan menggunakan pengukuran antropometri. Status gizi selain ditentukan dengan ukuran antropometri, juga dapat ditentukan secara biokimia, yaitu pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Akibat gizi kurang terhadap proses tubuh tergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang (Muliadi, 2007 dalam Suparyanto 2012).

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara status gizi dan prestasi belajar siswa.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian analitic and correlational design, untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 34 responden. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tinggi badan (microtoice) timbangan, standar baku rujukan National Centre Health Statistic (NCHS), dan data resmi prestasi belajar hasil laporan Ujian Akhir Semester (UAS). Analisis data menggunakan analisis univariat untuk karakteristik responden dan analisis bivariat uji Korelasi Spearman Rank untuk melihat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap.

HASIL

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Status Gizi	Jumlah responden (n)	%
Berat badan lebih (Gizi lebih)	0	0
Berat badan normal (Gizi normal)	26	76,5
Berat badan rendah (Gizi kurang)	8	23,5
Berat badan sangat rendah (Gizi buruk)	0	0
Total	34	100

Berdasarkan data pada Tabel 1, paling banyak responden dalam kategori gizi normal yaitu sebanyak 26 responden (76,5%), dan status gizi responden paling sedikit dalam gizi kurang sebanyak 8 responden (23,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan prestasi belajar

Prestasi belajar	Jumlah responden	%
Baik	19	5,9
Kurang baik	15	4,1
Total	34	100

Berdasarkan data pada Tabel 2, prestasi belajar responden paling banyak yaitu baik sebanyak 19 responden (55,9%) dan prestasi belajar kurang baik adalah sebanyak 15 responden (44,1%).

Tabel 3. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa

Status Gizi BB/U	Prestasi Belajar						<i>(rho)</i>	<i>p</i>
	Kurang Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	f	%		
Gizi kurang	4	50	4	50	8	100		
Gizi normal	11	42,3	15	57,7	26	100	0,066	0,712
Total	15	44,1	19	55,9	34	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan BB/U kategori gizi kurang berjumlah 8 responden, 4 responden (50%) diantaranya memiliki prestasi belajar kurang baik, 4 responden (50%) memiliki prestasi belajar baik. Responden dengan BB/U kategori gizi normal berjumlah 26 paling banyak memiliki prestasi belajar baik, yaitu sebanyak 15 responden (57,7%) dan paling sedikit dengan prestasi belajar kurang baik yaitu sebanyak 11 responden (42,3%). Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* diperoleh koefisien korelasi (*rho*) sebesar 0,066 dengan nilai signifikansi $p=0,712$, maka status gizi siswa tidak ada hubungan dengan prestasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap.

PEMBAHASAN

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden dalam kategori berat badan normal (gizi normal) yaitu sebanyak 26 responden (76,5%), dan status gizi responden paling sedikit dalam kategori berat badan rendah (gizi kurang) sebanyak 8 responden (23,5%). Seseorang yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik memiliki daya pikir dan aktivitas fisik yang baik sehingga hal ini akan mendukung prestasi didalam belajarnya (Kertasapoetra dan Marsetyo, 2002). Menurut Moehji (2003), gizi buruk yang terjadi pada anak usia muda membawa dampak anak menderita mental, sukar berkonsentrasi rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah. Menurut Djamarah (2002) dalam Annas (2011), anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah mudah mengantuk dan sukar menerima pelajaran.

Supariasa (2002) melaporkan indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (*current nutrition status*), sedangkan teori lain mengatakan bahwa hampir 70% pembentukan sel otak terjadi sejak janin masih dalam kandungan sampai anak berusia 2

tahun. Jika otak mengalami hambatan pertumbuhan, jumlah sel otak, serabut sel otak, dan penghubung sel otak berkurang (Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M.Zen Rahfiludin (2007) di Semarang, yaitu rata-rata z score TB/U adalah -1,73 dan z score BB/U adalah -1,53 dengan proporsi anak yang menderita gizi kurang sebesar 34,4% dan 23,2% (indikator TB/U dan BB/U) bila menggunakan nilai z score -2 SD. Sementara itu rata-rata kadar hemoglobin dan ferritin sebesar 12,65 gr/dl dan 35,89 mg/ml. Hubungan yang signifikan antara kadar zat besi (hemoglobin dan ferritin) dengan keadaan gizi masa lalu (indeks TB/U) dan antara hemoglobin dengan indeks BB/U. Namun tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan TB/U dengan prestasi belajar dan status gizi berdasarkan BB/U dengan prestasi belajar.

Hal tersebut disebabkan karena status gizi hanya sebagian dari beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Jadi masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar selain status gizi. Sebagaimana yang dikatakan oleh Agustini (2013), bahwa ada berbagai faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar antara lain: faktor psikis, fisik, pengantar proses dalam belajar di sekolah, situasional maupun sosial. Dari faktor yang berpengaruh tersebut diatas, maka pada dasarnya dikategorikan dalam 2 penyebab, yaitu dari pihak murid selanjutnya dari pihak pendidik maupun sistem sosial. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Perannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar murid yang bermotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui prestasi belajar paling banyak pada responden adalah prestasi belajar baik sebanyak 19 responden (55,9%). Responden menyatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi yang baik harus ada faktor yang mendukung selain status gizi, maka ada lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolahpun harus mendukung.

Prestasi belajar siswa meliputi prestasi kognitif (kemampuan berfikir dan analisis, prestasi afektif (sikap) dan prestasi psikomotor (tingkah laku) menurut (Syah, 2010). Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor ekstern adalah lingkungan keluarga, lingkungan teman dan sarana belajar. Sedangkan faktor intern adalah tingkat kecerdasan, kepribadian, minat dan motivasi. Faktor internal itu sendiri dipengaruhi oleh keadaan gizi dan kesehatan seperti anemia dan kurang gizi (Ali 2006 dalam Kurnia, 2009).

Intelegensi siswa juga dipengaruhi oleh faktor siswa sendiri yaitu keluarganya, sekolah, dan tempat dia bermain (Willis, 2012). Selanjutnya, yang termasuk lingkungan sosial siswa adalah masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan dari siswa tersebut (Syah, 2010). Kondisi masyarakat di lingkungan kumuh, serba kekurangan, dan tingkat pendidikan orang tua yang rendah, akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswa. Siswa tersebut akan menemukan kesulitan ketika memerlukan teman belajar atau berdiskusi dan ketika akan meminjam alat-alat belajar tertentu yang kebetulan belum dimilikinya. Menurut Willis (2012), perkembangan intelektual anak juga dapat

dipengaruhi oleh stimulasi dan sarana, dimana yang dimaksud stimulasi yaitu pemberian pendidikan yang baik kepada anak oleh orang tua dan tersedianya sarana yaitu alat - alat yang dapat mendukung pendidikan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohammad (2011), bahwa tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar. Prestasi belajar anak tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi tapi juga dipengaruhi oleh faktor stimulasi dari orang tua, individu (dalam diri siswa) dan sarana yang tersedia. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ristiana (2009) yang menyatakan bahwa perkembangan prestasi sangat berpengaruh dari awal perkembangan fisik maupun otak saat masa kanak-kanak, dengan hasil uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, tindakan sarapan, dan status gizi dengan prestasi belajar.

Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa

Status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap ($p=0,712$). Hal ini sesuai dengan pendapat Hamalik (2008), bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, baik dari luar maupun dari dalam seperti faktor lingkungan rumah maupun pergaulan siswa karena lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2003) dalam Annas (2011), bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada prestasi belajar pada siswa SMK Katholik Klaten. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ina Aryani (2002) pada siswa SMU Negeri 3 Semarang yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi baik dan status gizi kurang dengan prestasi belajar. Hal ini dapat disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status kesehatan (status gizi) saja melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhinya, seperti faktor lingkungan dan faktor instrumental.

Hasil ini tidak mendukung teori Djamarah (2004) yang menyatakan bahwa status gizi berhubungan dengan prestasi belajar. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, yang menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan hasil belajar SD Kajar Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Isdaryanti (2007) yang berjudul Asupan energi protein, status gizi, dan prestasi belajar anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin disebabkan karena perbedaan karakteristik demografi dan besarnya populasi yang diteliti. Selain itu, penilaian status gizi tidak hanya dapat ditentukan dengan antropometri tapi juga dapat dinilai berdasarkan uji laboratorium.

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap dengan nilai $p \text{ value} = 0,712 > 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah beserta staf guru di SD Negeri Mandala 03 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Cilacap.

REFERENSI

- Adisasmito, W. (2012). *Sistem kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Grafindo Persada.
- Agustin, Creisy, C dkk. (2013). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar anak kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar di Kelurahan Maasing Kecamatan Tumining Kota Manado. *Jurnal Ilmu Gizi*, 1 (1), 3-5.
- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2). <http://www.google.com/url?q=http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article>.
- Cakrawati dan Mustika N.H, Dewi. (2012). *Bahan pangan, gizi, dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta. <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEUUndergraduate4422daftar%20pustaka.pdf>.
- Depkes RI. (2008). *Gizi dalam angka*. Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI.
- Depkes RI. (2010). *Gizi dalam angka*. Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan KIA. (2011). *Apa dan mengapa tentang taburia; Panduan praktis bagi kader*. Jakarta: Dirjen Binkesmas- Kemenkes RI.
- Hamalik. (2008). *Perencanaan pengajaran berdasarkan pendekatan sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartono, A. (2014). *Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Isdaryanti, C. (2007). Asupan energi protein, status gizi dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar Arjowinangun Pacitan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gajah mada.
- Judarwanto, W. (2008). Perilaku makan anak sekolah. *Picky Eaters Clinic* (Klinik khusus kesulitan makan pada anak). <http://kesulitanmakan.bravehost.com>.
- Khomsan, A. (2012). *Ekologi masalah gizi pangan dan kemiskinan*. Bandung: Penerbit Alfa beta.
- Mohamad, A. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Pamularsih, A. (2009). *Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SDN 2 Selo Kec. Selo Kab. Boyolali*. KTI. <http://xa.ying.com/>.
- Rahfiludin, (2007). *Hubungan zat besi dengan status gizi dan prestasi belajar pada anak sekolah dasar*.
- Ristiana, S.M. (2009). Hubungan pengetahuan sikap, tindakan sarapan dengan status gizi dan indeks prestasi anak sekolah dasar di SD Negeri No, 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit. *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara Medan.

- Setiadi, D.W. (2001). Hubungan kecerdasan emosional status gizi dengan prestasi belajar. Siswa SLTP. *Tesis*. Semarang: Undip.
- Soetjiningsih. (2002). *Gizi anak sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Suparyanto. (2012). *Konsep status gizi: dunia kesehatan*. <http://dr-suparyanto.com>.
- Syah M.(2010). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Willis, S. (2012). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Alfabeta.