

Status Gizi, Pola Makan Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kota Kupang

Lalu Juntra Utama^{1*}, Lina Yunita²

¹ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

Jl.R A Kartini Kelapa Lima Kota Kupang Nusa Tenggara Timur

Korespondensi : E-mail: juntra8686@gmail.com, Telp/HP. 08133866698

² Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kupang

Jl. Adi Sucipto Penfui No 85001, Lasiana, Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal sehingga kualitas manusia menjadi lebih optimal. Sumber daya manusia pada anak sekolah dilihat menggunakan indikator prestasi belajar siswa dalam satu semester. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, konsumsi makanan dan prestasi akademik di Tiga Sekolah Dasar di Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Lokasi penelitian meliputi SDN Angkasa Penfui, SDN Bertingkat Kelapa Lima dan SDN 1 Bakunase yang dipilih dengan metode purposive sampling. Ada 164 responden yang terdiri dari 78 siswa laki-laki dan 86 siswa perempuan dari kelas IV dan V. Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei - Juni 2018. Data primer meliputi sampel dan karakteristik keluarga, kebiasaan makanan dan status gizi. Data sekunder meliputi kondisi sekolah dan nilai raport. Status gizi diukur dengan berat badan dan tinggi subjek sedangkan prestasi akademik diambil dari rata-rata nilai raport sekolah. Sebagian besar sampel (64,7%) memiliki status gizi dalam kategori normal. Uji korelasi Spearman menunjukkan konsumsi makanan ($r = 0,173$, $p = 0,034$), status gizi sampel ($r = 0,551$, $p = 0,049$) memiliki korelasi yang signifikan dengan pencapaian akademik sampel. Pola makan dan status gizi siswa di Kota Kupang mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar.

Kata kunci: konsumsi makanan, status gizi, prestasi akademik

ABSTRACT

Nutrition status in children can have an impact on the quality of human resources. Nutrition is one of the factors that contribute to the quality of human resources. Nutritional intake an important role in optimal body growth. Human resources in school children are using indicators of student achievement in one semester. The objective of this research is to know the relation between nutritional status, food consumption and academic achievement at Three Elementary School in Kupang. This research used cross sectional study design. Location was chosen by purposive and purposive sampling method. There were 164 respondents consisted of 78 boys students and 86 girls students from class IV and V. Primary data include sample and family characteristic, food habits and nutritional status. Secondary data include condition of school and final test score. Nutritional status was measured by body weight and height of subject while academic achievement taken from average grade of school report. Most of samples (64.7%) have nutritional status in normal category. Spearman correlation test shows food consumption ($r = 0.173$, $p = 0.034$), nutritional status of the samples ($r = 0.551$, $p = 0.049$) have a significant correlation with the academic achievement of samples. Food consumption and nutritional status of students have a significant correlation with academic achievement in Kupang.

Keyword : food consumption, nutritional status, academic achievement

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumberdaya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki sifat yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima disamping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas, tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain masalah gizi, pendidikan, kesehatan, informasi dan teknologi.¹

Masalah gizi di Indonesia telah menjadi masalah umum pada tingkat individu maupun keluarga.

Kekurangan konsumsi energi dan protein menjadi salah satu penyebab masalah kekurangan gizi, yang diduga diakibatkan oleh taraf perekonomian penduduk Indonesia yang rendah. Kelebihan konsumsi energi dan lemak menjadi salah satu penyebab masalah kelebihan berat badan². Secara global, World Health Organization (WHO) menggambarkan prevalensi obesitas menjadi sebuah epidemi, yang dikarenakan terus meningkat. Sedangkan angka prevalensi kekurangan gizi masih belum bisa di turunkan, yang dikarenakan tingkat kemiskinan di negara berkembang cukup tinggi.¹ Masalah gizi pada remaja dikarenakan perilaku gizi

yang keliru, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan serta faktor aktivitas.³

Pencapaian prestasi belajar yang baik dari seorang murid dipengaruhi oleh status gizinya, selain itu juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: pola belajar, lingkungan belajar yang meliputi lingkungan fisik dan nonfisik, serta kelengkapan fasilitas yang dapat menunjang proses kegiatan belajar mengajar. Faktor-faktor yang mendukung seseorang untuk dapat belajar dengan baik sangat diharapkan oleh setiap siswa, sehingga mereka dapat belajar secara optimal dan menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan.⁴

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa status gizi secara Nasional, prevalensi untuk kegemukan sebesar 7,3%, kurus sebesar 9,4% berdasarkan IMT/U dan pendek 31,4%.⁵ Rendahnya status gizi pada anak dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Status gizi merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal sehingga kualitas manusia menjadi lebih optimal.³ Sumber daya manusia pada anak sekolah dilihat menggunakan indikator prestasi belajar siswa dalam satu semester.

Tujuan Penelitian: Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi, pola makan serta hubungannya dengan prestasi belajar siswa-siswi sekolah dasar di Kota Kupang. Tujuan khusus penelitian ini (1) mengetahui pola makan serta menganalisis sumbangannya terhadap tingkat asupan gizi siswa-siswi SD di Kota Kupang (2) menganalisis status gizi siswa-siswi SD di Kota Kupang (3) menganalisis prestasi belajar serta faktor-faktor yang diduga berhubungan dan mempengaruhi prestasi belajar siswa-siswi SD di Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Desain, Waktu dan Tempat

Penelitian ini merupakan *crosssectional study* dan dilakukan di tiga sekolah dasar di Kota Kupang yaitu SDN Angkasa Penfui, SDN Bertingkat Kelapa Lima dan SDN 1 Bakunase. Pemilihan lokasi dilakukan dengan cara *purposive*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei - Juni 2018.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas 4 dan kelas 5 sebanyak 164 siswa. Penarikan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi : (1) Melakukan screening awal dengan pengukuran antropometri, (2)Melakukan wawancara untuk pola

makan, (3) Mempunyai nilai raport dalam satu semester terakhir, (4) Mengembalikan kuesioner penelitian. Kriteria Eksklusi : (1) Sakit atau tidak masuk saat screening awal, (2) Tidak tinggal bersama dengan orang tua, (3) Menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian

Pengolahan dan Analisis Data

Proses pengolahan meliputi *editing, coding, entry* dan analisis. Proses editing adalah pemeriksaan seluruh kuesioner setelah data terkumpul. *Coding* adalah pemberian angka atau kode tertentu yang telah disepakati terhadap jawaban-jawaban pertanyaan dalam kuesioner, sehingga memudahkan pada saat memasukkan data ke komputer. *Entry* adalah memasukkan data jawaban kuesioner sesuai kode yang telah ditentukan untuk masing-masing variabel sehingga menjadi suatu data dasar. *Cleaning* yaitu melakukan pengecekan terhadap isian data yang di luar pilihan jawaban yang disediakan kuesioner atau isian data yang diluar kewajaran. Data yang telah diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara statistik deskriptif (persentase, rata-rata dan simpangan baku) dan *Chi-Square* menggunakan program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 21.0 for Windows*.

Uji *korelasi Rank Spearman* digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel yang mempengaruhi prestasi belajar. Teknik analisis data dengan menggunakan *analisis univariat* dan *bivariat*. Analisis *univariat* yaitu data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah dasar yang menjadi tempat penelitian ini adalah Sekolah Dasar negeri (SDN) Kelapa Lima Bertingkat II Kota Kupang, Sekolah Dasar Inpres Bakunase I dan Sekolah Dasar Negeri Angkasa Penfui Kota Kupang . Terdapat 164 subjek anak sekolah yang menjadi sampel penelitian yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Karakteristik Keluarga

Anak status gizi pendek memiliki persentase pendapatan orang tua sebagian besar termasuk kedalam kategori rendah (<Rp 2.000.000,-) yaitu sekitar 50%. Anak yang kurus dan normal memiliki persentase pendapatan orang tua sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang (Rp 2.000.000 - 3.500.000,-) yaitu sekitar 53.3% dan 54.7%. Hal ini dapat dihubungkan dengan tingkat pendidikan ayah yang sebagian besar adalah tamat Sekolah Menengah Atas dan mereka juga sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta yang memiliki tingkat pendapatan menengah ke bawah. Anak status gizi Gemuk memiliki persentase

pendapatan orang tua sebagian besar termasuk kedalam kategori tinggi (> Rp 3.500.000,-) yaitu sekitar 45.4%. Sebagian besar anak mempunyai orang tua dengan pendidikan ayah adalah SMA (41.5%) dan ibu tamat SMA (46,3%). Sebaran karakteristik keluarga dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Sebaran berdasarkan karakteristik keluarga

Variabel	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Pendapatan										
Rendah	16	50.0	5	33.4	33	31.1	3	27.3	57	34.8
Sedang	12	37.5	8	53.3	58	54.7	3	27.3	81	49.4
Tinggi	4	12.5	2	13.3	15	14.2	5	45.4	26	15.8
Pekerjaan Ayah										
PNS/TNI/Polri	7	21.9	2	13.3	27	25.5	5	45.5	41	25.0
Wiraswasta	16	50.0	5	33.4	41	38.7	3	27.2	65	39.6
Honorer	5	15.6	2	13.3	22	20.7	1	9.1	30	18.3
Lainnya	4	12.5	6	40.0	16	15.1	2	18.2	28	17.1
Pendidikan Ayah										
SD	9	28.1	3	20	11	10.4	0	0.0	23	14.0
SMP	5	15.6	0	0.0	17	16.0	1	9.1	23	14.0
SMA	11	34.4	8	53.3	43	40.6	6	54.5	68	41.5
Perg. Tinggi	7	21.9	4	26.7	35	33.0	4	36.4	50	30.5
Pendidikan Ibu										
SD	8	25.0	3	20.0	12	11.3	0	0.0	23	14.1
SMP	3	9.4	0	0.0	16	15.1	3	27.2	22	13.4
SMA	12	37.5	8	53.3	52	49.1	4	36.4	76	46.3
Perg. Tinggi	9	28.1	4	26.7	26	24.5	4	36.4	43	26.2

Karakteristik Anak

Penelitian ini dibedakan menjadi empat kelompok yaitu anak yang mempunyai status gizi pendek, kurus, normal dan gemuk. Karakteristik anak yang diamati meliputi jenis kelamin, umur, berat badan dan tinggi badan. Sebaran karakteristik anak dapat dilihat pada Tabel 2.

Anak yang berumur 6-12 tahun merupakan umur anak-anak yang duduk di bangku sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada anak SDN dengan rentang umur 9-13 tahun. Anak yang mempunyai status gizi pendek dan normal sebagian besar (56.2% dan 54.7%) berjenis kelamin perempuan sedangkan pada anak yang kurus dan gemuk sebagian besar (53.3% dan 72.7%) berjenis kelamin laki-laki. Tinggi badan pada responden rata-rata sekitar 134.6±8.8 cm dengan berat badan rata-rata 30.0±8.4 kg

Tabel 2 Sebaran berdasarkan karakteristik anak

Variabel	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Umur										
9 Tahun	4	12.5	0	0.0	11	10.4	3	27.3	18	10.9
10 Tahun	14	43.8	4	26.7	34	32.1	5	45.5	57	34.8
11 Tahun	12	37.5	1	6.7	42	39.6	2	18.2	66	40.2
> 11 Tahun	2	6.2	1	6.6	19	17.9	1	9.0	23	14.1
Jenis Kelamin										
Laki - laki	14	43.8	8	53.3	48	45.3	8	72.7	78	47.6
Perempuan	18	56.2	7	46.7	58	54.7	3	27.3	86	52.4
Tinggi Badan										
120 - 129,9 cm	29	90.6	1	6.7	30	28.3	1	9.1	61	37.2
130 - 139,9 cm	3	9.4	9	60	53	50.0	3	27.3	68	41.5
≥ 140 cm	0	0.0	5	33.3	23	21.7	7	63.6	35	21.3
Berat Badan										
18 - 30 kg	26	81.2	1	93.3	62	58.5	0	0.0	102	62.2
31 - 44 kg	3	9.4	1	6.7	41	38.7	2	18.2	47	28.7
> 44 kg	3	9.4	0	0.0	3	2.8	9	81.8	15	9.1

Status Gizi Dan Prestasi Belajar

Hasil penilaian status gizi pada anak yang mempunyai prestasi belajar sangat baik terdapat anak dengan status gizi pendek 31.3%, kurus 33.3%, normal 53.8% dan status gizi gemuk 18.2%. Nilai rapor anak yang pendek, kurus dan gemuk pada kategori baik lebih besar dibandingkan dengan anak yang status gizi normal namun pada kategori sangat baik anak yang status gizi normal lebih besar dibandingkan dengan anak yang pendek, kurus dan gemuk.. Sebaran karakteristik anak dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Sebaran status gizi dan prestasi belajar anak

Variabel	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Prestasi Belajar (Nilai Rapor)										
Sangat Baik (≥ 8,0)	10	31.3	5	33.3	57	53.8	2	18.2	74	45.1
Baik (7,0 - 7,9)	16	50.0	8	53.3	42	39.6	5	45.5	71	43.3
Cukup (6,0 - 6,9)	6	18.7	2	13.4	7	6.6	4	36.3	19	11.6

Sementara pada kategori cukup anak yang pendek, kurus dan gemuk mempunyai prosentase lebih besar dibandingkan dengan anak yang status gizi normal

Pola Makan

Berdasarkan data konsumsi pangan sumber karbohidrat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa beras menjadi pangan yang dominan dikonsumsi oleh anak. Tabel di bawah dapat memberikan preferensi pangan yang menjadi sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh penduduk Kota Kupang masih dominan pada kelompok padi-padian.

Tabel 4. Sebaran anak berdasarkan frekuensi konsumsi sumber karbohidrat

Kategori Konsumsi Pangan	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Beras/Nasi										
Sering (≥ 4 kali seminggu)	2	6.3	1	6.7	3	2.8	1	9.1	7	4.3
Setiap hari	30	93.7	14	93.3	103	97.2	10	90.9	157	95.7
Roti										
Tidak pernah	1	3.1	0	0	3	2.8	0	0	4	2.4
Jarang (1 -3 kali seminggu)	5	15.2	8	53.3	26	24.5	0	0	39	23.8
Sering (≥ 4 kali seminggu)	17	53.1	5	33.3	29	27.4	3	27.3	54	32.9
Setiap hari	9	28.1	2	13.3	48	45.3	8	72.7	67	40.9
Umbi - Umbian										
Tidak pernah	10	31.3	5	33.3	4	3.8	0	0	19	11.6
Jarang (1 -3 kali seminggu)	21	65.6	8	53.3	78	78	5	45.5	112	68.3
Sering (≥ 4 kali seminggu)	1	3.1	1	6.7	16	15.1	6	54.5	24	14.6
Setiap hari	0	0	1	6.7	8	7.5	0	0	9	5.5
Olahan Tepung (mie, bihun)										
Tidak pernah	2	6.3	5	33.3	17	16	0	0	24	12.8
Jarang (1 -3 kali seminggu)	14	43.8	6	40	68	64.2	3	27.3	91	55.5
Sering (≥ 4 kali seminggu)	13	40.6	4	26.7	20	18.9	7	63.6	44	26.8
Setiap hari	3	9.4	0	0	1	0.9	1	9.1	5	3
Jagung										
Tidak pernah	25	65.6	9	60	83	78.3	1	9.1	118	71.9
Jarang (1 -3 kali seminggu)	7	21.9	5	33.3	16	15.1	7	63.6	35	21.3
Sering (≥ 4 kali seminggu)	0	0	1	6.7	7	6.6	3	27.3	11	6.7
Setiap hari	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Pangan olahan kedelai seperti tempe dan tahu lebih sering dikonsumsi oleh anak dibandingkan dengan konsumsi kacang-kacangan baik pada anak dengan status gizi pendek, kurang, normal maupun anak dengan status gizi gemuk.

Persentase konsumsi pangan yang berasal dari daging (daging sapi, daging kambing dan daging babi) baik pada anak yang status gizi kurang, pendek dan gemuk sebagian besar tidak pernah mengkonsumsi daging (60%, 52.1% dan 45.5%) dan pada anak yang status gizi normal sebagian besar termasuk pada kategori jarang dikonsumsi (51.9%).

Tabel 5 Sebaran anak berdasarkan frekuensi konsumsi sumber protein nabati

Kategori Konsumsi Pangan	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kacang-kacangan										
Tidak pernah	2	6.3	1	6.7	36	33.9	6	54.5	45	27.4
Jarang (1 -3 kali seminggu)	21	65.6	8	53.3	49	46.2	3	27.3	81	49.4
Sering (≥ 4 kali seminggu)	7	21.9	6	40	16	15.1	2	18.2	31	18.9
Setiap hari	2	6.3	0	0	5	4.7	0	0	7	4.3
Olahan Kedelai										
Tidak pernah	0	0	0	0	4	3.8	1	9.1	5	3
Jarang (1 -3 kali seminggu)	14	43.8	3	20	28	26.4	4	36.4	49	29.9
Sering (≥ 4 kali seminggu)	9	28.1	4	26.7	47	44.3	4	36.4	64	39
Setiap hari	9	28.1	8	53.3	27	25.5	2	18.2	46	29.8

Ayam dikonsumsi oleh anak yang kurus dengan kategori tidak pernah (73.3%), pada anak pendek dan normal pada kategori jarang (56.3% dan 44.3%). Pada anak yang gemuk, konsumsi ayam termasuk dalam kategori sering (45.5%). Telur ayam dengan persentase terbesar yaitu pada kategori jarang (53.1%, 46.7%, 58.5% dan 36.4%) pada semua anak baik dengan status gizi pendek, kurus, normal maupun gemuk. Ikan-ikanan seperti (ikan laut, ikan air tawar, udang dan cumi) sebagian besar dikonsumsi oleh semua anak baik yang dengan status gizi pendek, kurus, normal maupun gemuk termasuk pada kategori sering (46.9%, 60%, 44.3%, 36.4%). Berdasarkan data di atas diketahui bahwa pangan hewani yang sering dikonsumsi oleh anak dengan status gizi pendek, kurus, normal maupun gemuk memiliki kesamaan yaitu ikan. Ikan merupakan pangan yang sering dikonsumsi karena selain harganya yang murah pengolahannya dan cara mendapatkannya mudah.

Tabel 6 Sebaran anak berdasarkan frekuensi konsumsi sumber protein hewani

Kategori Konsumsi Pangan	Status gizi (IMT/U)								Total	
	Pendek		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Daging										
Tidak pernah	17	52.1	9	60	16	15.1	5	45.5	47	28.7
Jarang (1 -3 kali seminggu)	11	34.4	5	33.3	55	51.9	3	27.3	74	45.1
Sering (≥ 4 kali seminggu)	4	12.5	1	6.7	26	24.5	1	9.1	32	19.5
Setiap hari	0	0	0	0	9	8.5	2	18.2	11	6.7
Ayam										
Tidak pernah	9	28.1	1	73.3	23	21.7	3	27.3	46	28
Jarang (1 -3 kali seminggu)	18	56.3	2	13.3	47	44.3	2	18.2	69	42.1
Sering (≥ 4 kali seminggu)	5	15.6	1	6.7	33	31.1	5	45.5	44	26.8
Setiap hari	0	0	1	6.7	3	2.8	1	9.1	5	3
Telur Ayam										
Tidak pernah	1	3.1	4	26.7	28	26.4	0	0	33	20.1
Jarang (1 -3 kali seminggu)	17	53.1	7	46.7	62	58.5	4	36.4	90	54.9
Sering (≥ 4 kali seminggu)	10	31.3	3	20	10	9.4	3	27.3	26	15.9
Setiap hari	4	12.5	1	6.7	6	5.7	4	36.4	15	9.1
Ikan										
Tidak pernah	0	0	1	6.7	4	3.8	0	0	5	3
Jarang (1 -3 kali seminggu)	9	28.1	3	20	32	30.2	3	27.3	47	28.7
Sering (≥ 4 kali seminggu)	15	46.9	9	60	47	44.3	4	36.4	75	45.7
Setiap hari	8	25	2	13.3	23	21.7	4	36.4	37	22.7

Hubungan Pola Makan dengan Prestasi Belajar

Hasil uji korelasi Rank Spearman antara pola makan terhadap prestasi belajar (nilai raport) dapat dilihat pada Tabel 7

Tabel 7. Hubungan konsumsi pangan dengan nilai rapor anak

Variabel	Prestasi Belajar (Nilai Raport)	
	rs	p
Pola Makan	0.173	0.034

Uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan (p=0.034; r=0.173) dengan prestasi

belajar. Hal ini berarti semakin tinggi kontribusi energi dan protein maka semakin baik prestasi belajarnya.

Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Hasil uji korelasi Rank Spearman pada tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada anak (P<0.05)

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan prestasi belajar

Variabel	Prestasi Belajar (Nilai Raport)	
	rs	p
Status Gizi	0.551	0.049

Uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dan prestasi belajar (p<0.05)

Pendidikan dan pekerjaan orang tua tersebut adalah salah satu faktor penting dalam penentuan gizi anak, sehingga keadaan gizi seorang anak dipengaruhi oleh orang tua. Tingkat pendidikan ayah baik secara langsung atau tidak, akan menentukan keadaan ekonomi keluarga dan pendidikan ibu merupakan modal utama dalam perekonomian rumah tangga yang juga berperan dalam menyusun pola makanan untuk rumah tangga.^{6,7} Pekerjaan dalam arti luas adalah aktivitas utama yang dilakukan oleh manusia dan jika dalam arti sempit istilah adalah pekerjaan yang digunakan untuk suatu tugas atau kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang.⁸ Sebagian besar pekerjaan ayah pada subjek penelitian adalah sebagai wiraswasta. Pekerjaan yang baik akan memberikan penghasilan atau pendapatan yang baik pula sehingga keluarga dapat mencukupi kebutuhan akan pangan dan kesehatan anggota keluarganya. Pekerjaan seseorang akan berkaitan dengan tingkat pendapatan yang diperolehnya. Konsumsi makanan baik jenis dan jumlah akan dipengaruhi oleh tingkat pendapatan. Perubahan pembelian makanan yang harganya mahal dengan kualitas lebih baik dari pola pembelian yang harganya murah tentu merupakan cerminan dari semakin tingginya pendapatan.⁹

Selain karakteristik keluarga, adanya perbedaan pada karakteristik anak akan menentukan status gizi dan pola makan. Karakteristik anak yang diamati meliputi jenis kelamin, umur, berat badan dan tinggi badan. Usia juga merupakan hal yang penting untuk diketahui kaitannya dengan perhitungan status gizi. Kesalahan dalam perhitungan usia akan menyebabkan kesalahan dalam interpretasi status gizi.¹⁰ Memasuki usia sekolah anak sudah mulai bisa menentukan makanan yang disukainya. Selanjutnya adalah jenis kelamin yang merupakan salah satu faktor penentu

kebutuhan dan pengeluaran energi. Kebutuhan energi pada setiap individu akan berbeda yang didasarkan pada angka metabolisme basal (AMB), aktivitas fisik dan pengaruh dinamika khusus makanan. Angka metabolisme basal akan dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.² Menurut Widyakarya Pangan Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG) anak umur 10-12 tahun idealnya memiliki berat badan rata-rata 36.4 ± 9.57 kg dan tinggi badan untuk umur 10-12 tahun menurut (WKNPG) yaitu 143.1 ± 10.05 cm, hal tersebut berbeda dengan berat badan dan tinggi badan rata-rata dari subjek penelitian ini yang dapat dipengaruhi oleh perbedaan umur anak-anak dalam penelitian ini adalah 9-13 tahun sedangkan berat badan dan tinggi badan menurut WKNPG untuk anak umur 10-12 tahun.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi untuk seseorang yang biasanya diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan.² Penentuan status gizi pada anak menggunakan indeks antropometri IMT/U berdasarkan pengkategorian *z-score*. Status gizi anak dihitung dengan menggunakan analisis *z-score*. Analisis ini merupakan rekomendasi dari WHO (World Health Organization). Status gizi tersebut merupakan tanda penampilan seseorang yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan dengan pengeluaran zat gizi yang bersumber dari pangan yang dikonsumsi oleh seseorang yang didasarkan pada kategori dan indikator yang digunakan.¹¹

Prestasi belajar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan nilai murni ulangan tengah semester (UTS) tahun ajaran 2017/2018 yang soal ulangannya terstandar untuk Kota Kupang. Status gizi (IMT/U) bukan faktor tunggal yang mempengaruhi prestasi belajar anak.

Uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan ($p=0.034$; $r=0.173$) dengan prestasi belajar. Hal ini berarti semakin tinggi kontribusi energi dan protein maka semakin baik prestasi belajarnya. Hasil ini bersesuaian dengan penelitian Pustika (2015) bahwa terdapat hubungan antara kontribusi energi dan kontribusi protein sarapan dengan prestasi belajar.¹² Hasil ini didukung dengan penelitian Kustiyah *et al.* (2005) bahwa semakin baik tingkat kecukupan energi dapat meningkatkan secara nyata kadar glukosa darah dan berpengaruh terhadap peningkatan daya ingat anak SD.¹³ Selain itu, penelitian Mahoney *et al.* (2005) menunjukkan bahwa intervensi sarapan tinggi protein dapat memperlambat laju pengosongan lambung dan glukosa darahnya lebih mencukupi sehingga mempengaruhi prestasi belajar. Protein berperan dalam pertumbuhan sel dan fungsi otak. Asam amino, sebagai unit terkecil protein, membantu membentuk struktur otak dan zat pengantar (neurotransmitter) pada sambungan sel syaraf. Dalam

hal ini asam amino berperan untuk mengatur pembentukan senyawa serotonin yang terlibat didalam sistem saraf atau asetilkolin yang penting untuk daya ingat.¹⁴

Uji korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dan prestasi belajar ($p<0.05$). Hasil ini sesuai dengan penelitian Sarma dan Shivananthawerl (2013) bahwa status gizi IMT/U memiliki hubungan yang positif dengan nilai ulangan.⁴ Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Baxter *et al.* (2013) bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar, namun terdapat hubungan positif antara sosial ekonomi keluarga dengan prestasi belajar. Hal ini dikarenakan keluarga dengan kelas sosial ekonomi lebih tinggi biasanya cenderung lebih mengutamakan pendidikan dan menyediakan fasilitas belajar yang lebih baik kepada anaknya sehingga anak memiliki prestasi belajar yang lebih baik.¹⁵ Dalam penelitian ini, uji korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara pendidikan ayah ($p=0.000$; $r=0.477$), pendidikan ibu ($p=0.000$; $r=0.470$) dan pendapatan keluarga ($p=0.000$; $r=0.579$) dengan prestasi belajar.

SIMPULAN

Sebagian besar anak mempunyai pola makan yang terdiri dari makanan pokok yang mengkonsumsi nasi/beras yang disertai dengan lauk hewani (ikan), lauk nabati (olahan kacang-kacangan) dan sayur. Tingkat keberagaman jenis pangan pada anak yang sama-sama tergolong pada kategori tinggi. Sebagian besar anak mempunyai status gizi IMT/U; normal (64,6%). Status gizi pendek (19,5%), kurus (9,1%) dan gemuk (6,7%). Nilai rapor pada anak yang status gizi normal lebih baik dibandingkan dengan anak dengan malnutrisi (pendek, kurus dan gemuk). Hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan ($p < 0.05$) antara Pola makan, status gizi dengan prestasi belajar.

TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian tahun 2018 melalui Poltekkes Kemenkes Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Best C, Neufingerl N, Van GL. 2010. The nutritional status of school-aged children: why should we care? *Food Nutr Bull.* 31: 400-417.
2. Almatier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): PT. Gramedia Pustaka Utama.
3. Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*, Ed. 2. Jakarta (ID): EGC.

4. Sarma MSG, Sivananthawerl T. 2013. The effects of nutritional status on educational performance of primary school children in the plantation sector in Nuwara Eliya educational zone. *Tropical Agricultural Research*. 24(3): 203 – 214
5. [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta (ID): Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
6. Legi NN. 2012. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan malalayang. *GIZIDO*. 4(1):321-326.
7. Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. 2012. Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *JKM*. 1(2):542-553.
8. Sanjur. 1982. Social and Cultural Perspective in Nutrition. New Jersey : Prentice Hall.
9. Hardinsyah, & Drajat, M. 1992 . Gizi Terapan. (PAU) Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi,IPB, Bogor.
10. Supriasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
11. Depkes RI, 2002. Program Perbaikan Gizi Makro, Jakarta : Direktorat Gizi Masyarakat, Depkes RI
12. Pustika M. 2015. Hubungan antara Asupan Energi dan Protein dari Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta [skripsi]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
13. Kustiyah L, Syarief H, Hardinsyah, Rimbawan, Suradijono SH. 2005. Pengaruh intervensi makanan kudapan terhadap peningkatan kadar glukosa darah dan daya ingat anak sekolah dasar. *Media Gizi dan Keluarga*. 30(1): 42-57.
14. Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, Samuel P. 2005. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Journal of Physiology & Behaviour*. 85: 634-645. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.06.023.
15. Baxter SD, Guinn CH, Tebbs J, Royer JA. 2013. There is no relationship between academic achievement and body mass index among fourth-grade, predominantly african-american children. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. 113(4): 551-557. doi: 10.1016/j.jand.2013.01.004.