

## ANALISIS HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA PUTRI PADA SMA NEGERI 1 KABUPATEN BIREUEN

Siti Maryam<sup>1</sup>, Fadhli A Gani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh  
Email : sitimaryam\_ipb@yahoo.com

<sup>2</sup> Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Syiah Kuala

Diterima 5 Maret 2014/Disetujui 22 April 2014

### ABSTRAK

Sekolah merupakan sebuah unit sosial, karena di dalamnya terdiri dari beberapa orang yang menyatu bukan oleh faktor kebetulan tapi dengan sebuah kesengajaan, yakni mereka sengaja untuk menyatu walaupun melakukan tugas yang berbeda satu sama lain dalam rangka mencapai tujuan yang bersama, sehingga sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang mendidik anak-anak dan mengantarkan mereka menuju pada fase kedewasaan intelektual, agar mereka mandiri baik secara psikologis, biologis maupun sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan status gizi dan kesehatan hubungannya dengan prestasi belajar remaja yang dilakukan pada SMA Negeri 1 Bireuen. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan uji korelasi Spearman antara status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar memperlihatkan hubungan yang positif ( $r_s = 0,143$ ;  $p = 0,377$ ).

Kata kunci : Status gizi, Prestasi belajar

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang.

Pendidikan mempunyai peranan penting dalam pengembangan sumberdaya manusia, oleh karena itu misi dan visi pendidikan harus ditetapkan secara sungguh-sungguh. Visi dan misi bangsa Indonesia tentang pendidikan terlihat jelas dalam alinea keempat Pembukaan Undang-Undang Dasar (UUD) 1945. Pernyataan ini selanjutnya dijabarkan pemerintah dalam Undang-undang pasal 3 nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional (Sikdiknas) yang berbunyi: “ Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan hal tersebut di atas pembangunan pendidikan saat ini di arahkan untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia serta kualitas sumberdaya manusia Indonesia dan memperluas serta meningkatkan pemerataan kesempatan memperoleh

pendidikan. Dalam upaya meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, remaja yang merupakan generasi penerus bangsa harus mendapatkan perhatian khusus. Hal ini terlihat dari kebijakan khusus tentang remaja yang salah satunya adalah peningkatan minat belajar dan pembinaan remaja. Kebijakan pemerintah tersebut kemudian dirumuskan dengan mengadakan peningkatan pendidikan bagi remaja.

Sekolah merupakan sebuah unit sosial, karena di dalamnya terdiri dari beberapa orang yang menyatu bukan oleh faktor kebetulan tapi dengan sebuah kesengajaan, yakni mereka sengaja untuk menyatu walaupun melakukan tugas yang berbeda satu sama lain dalam rangka mencapai tujuan yang bersama, sehingga sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang mendidik anak-anak dan mengantarkan mereka menuju pada fase kedewasaan intelektual, agar mereka mandiri baik secara psikologis, biologis maupun sosial (Rosyada, 2004).

Menurut Achier (1991), remaja adalah seseorang yang sedang mengalami perkembangan yang pesat menuju kedewasaan dan berusia 12 – 19 tahun. Darajat (1995) membagi masa remaja menjadi dua tahap yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja juga merupakan individu yang sedang mencari identitas diri, yang umumnya ditandai oleh sifat

idealis, romantis, berpengharapan tinggi berkhayal dan berkeyakinan.

Masa remaja juga merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan yang tercakup dalam istilah “storm and stress” (Gunarsa & Gunarsa, 2003). Oleh sebab itu remaja akan mudah terkena pengaruh lingkungan, remaja akan diombang ambing oleh munculnya kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan krisis kepercayaan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan serta keterasingan kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.

Dalam mencapai keberhasilan pendidikan, peran keluarga mutlak diperlukan, karena keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh paling awal dan berkesinambungan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak. Status gizi dan kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan seseorang, karena status gizi adalah keadaan diri seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Orang yang belajar membutuhkan kondisi badan yang sehat. Orang yang sakit akibat penyakit atau akibat kelelahan tidak dapat belajar dengan efektif dan hal tersebut akan mempengaruhi hasil belajar (Soemanto, 1990).

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2003), prestasi belajar merupakan suatu hasil dari berbagai faktor, antara lain faktor kemampuan dasar (intelegensi), bakat, cara belajar, motivasi/dorongan, kondisi fisik anak, fasilitas belajar, lingkungan fisik, keadaan psikologis di rumah, hubungan anak dengan orang tua, hubungan dengan guru serta hubungan dengan teman. Minat dan motivasi dapat menjadi pendorong semangat remaja untuk meningkatkan prestasinya sehingga tercapai apa yang diinginkan.

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar remaja, pada kesempatan ini peneliti merasa perlu untuk mengetahui salah satu faktor yaitu bagaimana status gizi dan kesehatan mempengaruhi prestasi belajar remaja.

### Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan mempelajari status gizi dan kesehatan hubungannya dengan prestasi belajar remaja dengan hipotesis terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar remaja.

## METODE PENELITIAN

Disain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini dilakukan di SMU Negeri 1 Bireuen Kabupaten Bireuen. Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan dan pengumpulan data dilakukan pada April dan Mei 2004. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri SMU negeri 1 Bireuen yang duduk di kelas II. Sampel diambil secara random sampling sebanyak 40 orang.

### Jenis dan cara Pengumpulan Data.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Jenis data primer meliputi:

- 1) Karakteristik keluarga (umur orang tua, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan keluarga). Pengumpulan data diperoleh dengan pengisian kuesioner oleh sampel terpilih
- 2) Karakteristik individu. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik pengisian kuesioner, sementara untuk berat badan dan tinggi badan siswa diperoleh dengan pengukuran langsung, alat yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan injak dengan ketelitian 0,5 kg, dan tinggi badan menggunakan alat ukur mikrotois dengan ketelitian 0,1 cm.

Untuk mendukung data primer juga dibutuhkan data sekunder antara lain:

- 1) Data karakteristik sekolah dikumpulkan dengan teknik wawancara dengan pihak sekolah, disamping melakukan pengamatan langsung terhadap fasilitas tersedia di sekolah
- 2) Data prestasi belajar siswa. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan nilai raport siswa yang dilihat dari jumlah seluruh nilai mata pelajaran sewaktu kelas I dan kelas II (semester 1 sampai 3) dari 13 mata pelajaran.

### Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dikelompokkan menurut peubahnya, kemudian ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif kemudian diuji dengan statistik dengan menggunakan program aplikasi komputer SPSS. Untuk status gizi siswa ditentukan dengan menggunakan indikator IMT (Indeks Masa Tubuh) yaitu  $BB (kg) / TB (m)^2$ , dengan kriteria sebagai mana yang tertera pada Tabel 1. Sedangkan kondisi kesehatan lainnya ditentukan dengan nilai skor.

Tabel 1 Nilai Indeks Masa Tubuh (IMT)

Selang IMT	Status Gizi
< 17,0	Kurus sekali
17,0 – 18,4	Kurus
18,5 – 25,0	Normal
25,0 – 27,0	Gemuk
> 27,0	Gemuk sekali

Sumber: Depkes, 1996

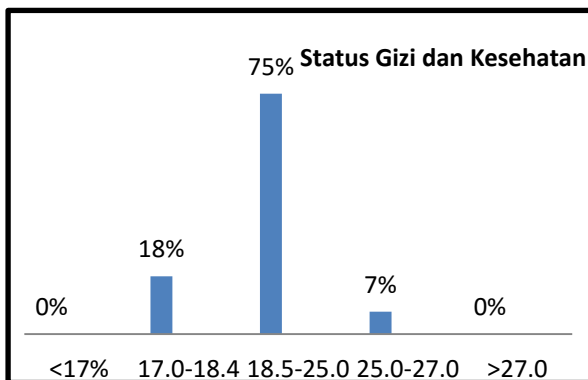
Data tentang prestasi belajar siswa yang diambil dari nilai raport semester 1 sampai 3., kemudian dirata-ratakan dan dikelompokkan menjadi empat katagori berdasarkan pedoman buku raport dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan yaitu: (1) baik, jika nilai rata-rata raport > 8,0; (2) lebih dari cukup, jika rata-rata raport 7,0 – 7,9; (3) cukup, jika nilai rata-rata 6,0 – 6,9 dan (4) kurang, jika nilai rata-rata raport < 6,0.

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dari status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar dilakukan uji korelasi Spearman (Soehartono, 2000).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Status Gizi dan Kesehatan

Keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan status gizi. Makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh umumnya membawa status gizi yang baik (Khomsan, 2002). Status gizi sampel berdasarkan pada pengukuran antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB yang dihitung menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Berdasarkan data yang peroleh keadaan status gizi sampel 75,0% adalah normal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) 18,5 – 25,0.



Gambar 1 Status Gizi Remaja Putri SMA Negeri 1 Bireuen

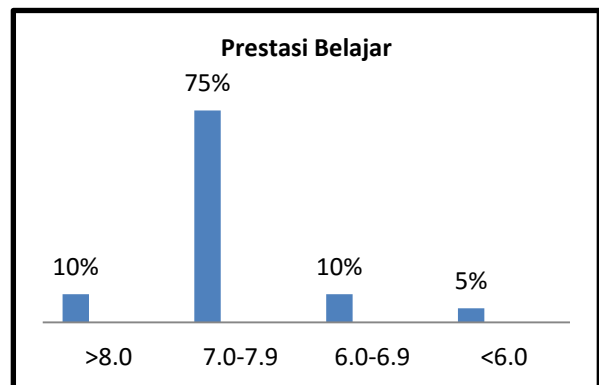
Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (62,5%) memiliki kebiasaan makan teratur. Kebiasaan makan yang diperoleh pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya setelah dewasa dan lansia. Frekuensi makan sampel dalam sehari sebagian besar adalah 3 kali (75%), hal ini berbeda dengan yang dikemukakan Arisman (2002) bahwa remaja putri sering melewati dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan, sebagian kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit mengandung gizi dan mengganggu nafsu makan.

Kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan sampel sangat mempengaruhi konsentrasi belajar, seseorang dapat belajar dengan baik kalau keadaan perutnya tidak kosong, dan sebagian besar (62,5%) sampel memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Hal ini sesuai seperti yang dikemukakan Daniel (1997) dalam Arisman (2002) bahwa 89% remaja mengatakan bahwa sarapan pagi itu penting, tetapi yang melakukannya secara teratur hanya 60 %. Demikian juga halnya dengan kegiatan olahraga sebagian besar (65%) melakukannya dengan teratur, karena olahraga yang teratur dapat membantu mencegah terjadinya obesitas.

### Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan output sekolah yang sangat penting dan merupakan alat untuk mengukur kemampuan siswa. Cara yang dapat dilakukan ada bermacam-macam. Menurut Rosyada (2004) instrument yang bisa digunakan untuk melakukan

evaluasi, sangat tergantung pada indikator kompetensi yang hendak diukur. Kalau tes tersebut diselenggarakan untuk mengevaluasi untuk pencapaian kompetensi pada level-level kognisi, maka instrument tes, yang secara umum ada dua bentuk yaitu objektif dan tes uraian. Tes objektif adalah item-item tes yang disusun berbasis pada objektif, yakni tujuan pembelajaran khusus atau indikator kompetensi. Untuk mengukur kompetensi pada level-level sintesis serta kompetensi generalisasi untuk level evaluasi tidak terjangkau dengan instrument objektif karena memberikan jawaban uraian, oleh sebab itu dikembangkanlah model tes uraian yang lebih populer dengan tes essey (Rosyada, 2004). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, guru memberikan tes kepada siswa dalam bentuk objektif dan essey, yang hasilnya sebanyak 75% sampel memiliki kriteria prestasi belajar “lebih dari cukup” (nilai-rata-rata raport antara 7,0 – 7,9).



Gambar 2 Prestasi Belajar Remaja Putri SMA Negeri 1 Bireuen

### Hubungannya Status Gizi dan Kesehatan dengan Prestasi Belajar

Untuk mengetahui bagaimana hubungan status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar remaja digunakan analisis korelasi Spearman. Sebaran hasil korelasi Spearman tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Spearman antara status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar

	Prestasi Belajar Remaja	Status Gizi dan Kesehatan
Prestasi belajar remaja	1,000	0,143 (0,337)
Status gizi dan kesehatan	0,143 (0,337)	1,000

Berdasarkan uji korelasi Spearman antara kondisi status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar memperlihatkan hubungan yang positif ( $r_s = 0,143$ ;  $p = 0,377$ ), artinya semakin baik status gizi dan kesehatan siswa maka semakin baik pula prestasi belajarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Kalpen (1977) bahwa kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari termasuk sekolah, karena dengan tubuh yang sehat, seorang

anak dapat belajar dan berkonsentrasi dengan baik yang akhirnya mempengaruhi prestasi belajarnya. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Suryabrata (1995) bahwa status gizi dan kesehatan seorang anak dapat mempengaruhi prestasi belajarnya.

## SIMPULAN

### Simpulan

1. Status gizi dan kesehatan sampel 75,0% adalah normal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) 18,5 – 25,0. 62,5% sampel memiliki kebiasaan makan teratur yaitu 3 kali, demikian juga dengan kegiatan oleh raga 65% sampel melakukannya dengan teratur.
2. Berdasarkan uji korelasi Spearman antara kondisi status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar memperlihatkan hubungan yang positif ( $r_s = 0,143$ ;  $p = 0,377$ )

### Saran

1. Agar prestasi belajar remaja berhasil dengan baik hendaknya masalah gizi dan kesehatan menjadi perhatian utama
2. Mengkondisikan waktu makan menjadi saat yang menyenangkan untuk membagi pengalaman diantara keluarga.
3. Mengetahui jadwal kegiatan remaja, sehingga waktu makan tidak bertabrakan dengan kegiatan lainnya yang dianggap lebih penting
4. Mendorong para remaja untuk menikmati makanan, mencoba makanan baru, mengkonsumsi beberapa makanan di pagi hari, makan bersama keluarga, menyeleksi makanan jajanan yang bergizi.
5. Memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas dan ketahanan fisik

Guharsa, S D & Y.S D. Guharsa, 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. BPK Gunung Mulia. Jakarta

Kalpen, A. S, 1997. *Tidak Bodoh tapi Tinggal Kelas*. Intisari, Februari, Hal, 170-175.

Khomsan. A, 2002 *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Rosyada. D, 2004. *Paradigma Pendidikan Demokratis. Sebuah Model Pelibatan Masyarakat dalam Penyelenggaraan Pendidikan*. Prenada Media. Jakarta

Singarimbun, M., & S. Effendi, 1991. *Metode Penelitian Survey*. LP3ES. Jakarta.

Soehartono, I, 2000 *Metode Penelitian Sosial*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.

Soemanto, W, 1990 *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta, Malang.

Suryabrata, S, 1995, *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

Achier, Y.A, 1991 *Meningkatkan hubungan Remaja dengan Orang Tua, dalam Sanusi Badri dan Syaruddin (Eds)*. Mengenal dan memahami Remaja. Pustaka Antara. Jakarta

Arisman, 2002. *Gizi Dalam daur Ulang*. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang

Biro Pusat Statistik. 2000. *Indikator Kesejahteraan Rakyat*, BPS. Jakarta

Darajat, Z, 1995. *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Ruhana. Departemen Kesehatan R.I. 1996. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa departemen Kesehatan RI, Jakarta