

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 JATEN KARANGANYAR

Iis Mega Arianti, Winarni
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Tumbuh kembang pada masa remaja berlangsung pesat baik fisik maupun psikologis. Untuk mengimbangi tumbuh kembang yang pesat ini anak harus mendapat perhatian termasuk nutrisi yang baik. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi akan berdampak negatif pada penurunan konsentrasi belajar. Kecukupan gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif dan prestasi di sekolah, yang bilamana dapat mencapai tingkat yang lebih baik maka secara fisik anakpun akan menggunakan kapasitas otaknya secara maksimal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, dan menggunakan analisa Kendall's Tau. **Hasil:** Hasil uji Kendall Tau t didapatkan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar $-0,172$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar. **Simpulan:** Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar.

Kata Kunci: Status Gizi, Prestasi Belajar.

A. Pendahuluan

Menurut WHO, dikatakan remaja bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini diantaranya perubahan fisik, perubahan intelektual, perubahan bersosialisasi dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Depkes RI, 2010:1; Waryono, 2010: 107).

Berdasarkan data Kependudukan Indonesia tahun 2009, jumlah remaja di Indonesia

diperkirakan mencapai 42.316.900 atau (19,82%) dari seluruh penduduk Indonesia. Menurut Susenas tahun 2009, di Jawa Tengah jumlah remaja (usia 10-19 tahun) sebanyak 5.580.203 jiwa yang terdiri dari (52,05%) laki-laki dan (47,95%) perempuan (Sarwono, 2010: 13; BPS, 2011: 1 www.jateng.bps.go.id, diperoleh tanggal 23 Maret 2011).

Tumbuh kembang pada masa remaja berlangsung pesat baik fisik maupun psikologis. Untuk mengimbangi tumbuh kembang yang pesat

ini anak harus mendapat perhatian termasuk nutrisi yang baik. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi akan berdampak negatif pada penurunan konsentrasi belajar. Kecukupan gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif dan prestasi di sekolah, yang bilamana dapat mencapai tingkat yang lebih baik maka secara fisik anakpun akan menggunakan kapasitas otaknya secara maksimal (Soetjiningsih, 2002: 43; Waryono, 2010: 108; Soetjiningsih, 2004: 57).

Banyak persoalan yang dihadapi para remaja yang berkaitan dengan masalah gizi. Adapun masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah obesitas dan anemia. Berdasarkan hasil survei nasional menunjukkan prevalensi obesitas meningkat seiring bertambahnya umur. Anak pada umur 6-12 tahun ditemukan obesitas sekitar (4%), pada remaja 12-18 tahun ditemukan (6,2%) dan pada umur 17-18 tahun ditemukan (11,4%), sedangkan prevalensi penderita anemia pada remaja putri berjumlah (26,50%) dan (30-40%) remaja dengan IMT kurus (Depkes RI, 2010: 19 ; Dhamayanti, 2009:14 , www.idai.or.id , diperoleh tanggal 11 Februari 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar pada tanggal 8

Februari 2011 dari hasil wawancara beberapa siswa kelas VIII, (40%) siswa mempunyai kebiasaan sarapan pagi, dan (60%) siswa tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar, populasi seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten sejumlah 225 siswa, adapun jumlah sampel 144 responden. Variabel Penelitian : variabel bebas status gizi dan variabel terikat prestasi belajar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Subjek penelitian yang diambil adalah siswa kelas VIII dengan total populasi sebanyak 225 siswa. Setelah dirumuskan ke dalam rumus Nursalam (2008: 92), diperoleh sampel sebanyak 144 responden dan seluruh responden memenuhi kriteria inklusi. Distribusi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten

Kelas	Jumlah Responden
VIII A	21
VIII B	19
VIII C	21
VIII D	19
VIII E	21

Kelas	Jumlah Responden
VIII F	22
VIII G	21
Total	144

Tabel 1: menunjukkan bahwa dari 144 responden terdiri dari kelas VIIIA sebanyak 21 siswa (14%), kelas VIIIB sebanyak 19 siswa (13%), kelas VIIIC sebanyak 21 siswa (15%), kelas VIIID sebanyak 19 siswa (13%), kelas VIIIE sebanyak 21 siswa (15%), kelas VIII F sebanyak 22 siswa (15%), dan kelas VIIIG sebanyak 21 siswa (15%).

1. Variabel Status Gizi

Status Gizi responden ditentukan berdasarkan baku rujukan WHO-NCHS tahun 2007. Penilaian status gizi menggunakan metode antropometri dengan pengukuran Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB) dalam penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan umur. Dikatakan gizi lebih jika termasuk pada persentil 97 atau lebih pada tabel WHO-NCHS, dikatakan gizi baik jika termasuk pada persentil 5-95 pada tabel WHO-NCHS, dan dikatakan gizi kurang jika pada persentil 3 atau kurang pada tabel WHO-NCHS. Hasil penilaian status gizi secara antropometri dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penilaian Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar

Variabel	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Umur	13.02	14.07	13.8174	0.38307
Berat Badan	31.00	82.00	45.9375	9.75161
Tinggi Badan	143.00	171.00	157.6944	6.72047
Indeks Massa Tubuh	12.90	31.30	18.4576	3.62473
Status Gizi	1.0	99.0	27.708	31.0542
Persentil				

Tabel 2 menunjukkan hasil penilaian status gizi secara antropometri diketahui bahwa nilai minimal umur 13 tahun 2 bulan dan nilai maksimal 14 tahun 7 bulan serta rata-ratanya 13,8174. Nilai minimal indeks massa tubuh adalah 12,90 kg/m² dan nilai maksimalnya adalah 31,30 kg/m² serta rata-ratanya 18,4576 kg/m². Nilai minimal status gizi 1.0 dan maksimal 99.0 serta rata-ratanya 31,0542, sedangkan untuk mengetahui variabel penilaian status gizi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Penilaian Status Gizi Responden Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	34	23.6
Baik	92	63.9
Lebih	18	12.5
Total	144	100.0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa 144 responden, siswa yang memiliki status gizi lebih sebanyak 18 responden (12,5%), siswa yang memiliki status gizi baik sebanyak 92 responden (63,9%), dan siswa yang memiliki status gizi kurang sebanyak 34 responden (23,6%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai status gizi baik yaitu sebanyak 92 responden (64%). Akan tetapi, masih ada siswa yang masih mempunyai status gizi kurang yaitu sebanyak 34 responden. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Waryono (2010: 103), faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu makanan yang dikonsumsi anak, infeksi yang mungkin diderita anak, ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan dalam keluarga dan pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan.

2. Variabel Prestasi Belajar

Prestasi belajar siswa dilihat dari jumlah nilai ulangan murni semester gasal 2010/2011 dan dibandingkan dengan rata-rata jumlah nilai kelas, lalu menentukan kedudukan siswa dengan membagi 3 kelompok dalam kelas, yaitu:

- Kelompok Atas (Baik): Siswa yang mempunyai nilai diatas $M+1SD$
- Kelompok Tengah (Cukup): Siswa yang mempunyai nilai antara $M-1SD$ dan $M+1SD$.
- Kelompok Bawah (Kurang) : Siswa yang mempunyai nilai kurang dari $M-1 SD$.

Menurut Arikunto (2010), Acuan dalam penentuan prestasi belajar diperoleh dari perhitungan rata-rata tiap kelas dan nilai simpangan baku tiap kelas, maka didapatkan nilai rata-rata dan hasil ukur sebagai berikut:

Tabel 4. Acuan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar

Kelas	Rata-rata (M)	Nilai Prestasi		
		Baik (> $M+1SD$)	Cukup ($M-SDs/dM+1SD$)	Kurang (< $M-1 SD$)
VIII A	866,39	946,47	786,32 – 946,46	786,33
VIII B	903,18	969,84	836,53 – 969,83	836,54
VIII C	851,69	921,47	781,92 – 921,46	781,93
VIII D	909,13	965,85	852,42 – 965,84	852,43
VIII E	917,39	985,40	849,39 – 985,39	849,40
VIII F	867,71	940,17	795,26 – 940,16	795,27
VIII G	891,27	969,05	813,50 – 969,04	813,51

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penilaian prestasi belajar responden terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kurang, cukup dan baik. Distribusi hasil penilaian prestasi belajar dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Penilaian Prestasi Belajar Responden Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar

Prestasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	27	18,7
Cukup	95	66,0
Baik	22	15,3
Total	144	100,0

Sumber: Data Primer April 2011

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 144 responden, siswa yang mempunyai prestasi belajar baik sebanyak 22 responden (15,3%), siswa yang mempunyai prestasi belajar cukup sebanyak 95 responden (66%) dan siswa yang mempunyai prestasi belajar kurang sebanyak 27 responden (18,7%).

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mendapatkan prestasi belajar cukup yaitu sebanyak 95 responden (66%). Akan tetapi, masih ada siswa yang masih mendapatkan prestasi belajar kurang yaitu sebanyak 27 responden (18,8%). Prestasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor. Menurut Baharuddin (2009:19-27), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor psikologis (inteligensi, motivasi, minat, sikap, dan bakat), faktor fisiologis (keadaan tonus dan fungsi jasmani), dan faktor lingkungan.

3. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar

Distribusi hubungan status gizi dengan prestasi belajar dapat diketahui dengan tabulasi silang (*crosstab*) yang dapat dilihat pada Tabel 6. .

Tabel 6. Tabulasi Silang (*Crosstab*) Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar

Status Gizi	Prestasi Belajar					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Kurang	7	4,9%	22	15,3%	5	3,4%
Baik	15	10,4%	62	43,1%	15	10,4%
Lebih	0	0%	11	7,6%	7	4,9%
Total	22	15,3%	95	66%	27	18,7%

Sumber: Data Primer April 2011

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mempunyai status gizi lebih dan mendapatkan prestasi belajar cukup sebanyak 11 responden (7,6%), siswa yang mempunyai status gizi lebih dan mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 7 responden (4,9%), siswa yang mempunyai status gizi baik dan mendapatkan prestasi belajar baik sebanyak 15 responden (10,4%), siswa yang mempunyai status gizi baik dan mendapatkan

prestasi belajar cukup sebanyak 62 responden (43,1%), siswa yang mempunyai status gizi baik dan mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 15 responden (10,4%), siswa yang mempunyai status gizi kurang dan mendapatkan prestasi belajar baik sebanyak 7 responden (4,9%), siswa yang mempunyai status gizi kurang dan mendapatkan prestasi belajar cukup sebanyak 22 responden (15,3%), dan siswa yang mempunyai status gizi kurang dan mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 5 responden (3,4%). Siswa yang mempunyai status gizi lebih dan mendapatkan prestasi belajar baik tidak ada.

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai status gizi baik dan mendapatkan prestasi belajar cukup yaitu sebanyak 62 responden (43,1%). Kondisi fisik yang sehat merupakan kondisi yang cukup menguntungkan bagi proses pembelajaran yang ada di sekolah, dengan status gizi yang baik, siswa mampu melaksanakan proses pembelajaran dan berkonsentrasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu dalam menerima pembelajaran di sekolah

Hubungan status gizi dengan prestasi belajar dapat diketahui dengan uji Korelasi

Kendall's *Tau t* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Kendall's *Tau t* Status Gizi dengan Prestasi Belajar Responden Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar

		Kategori Status Gizi	Kategori Prestasi Belajar
Kendall's <i>Tau t</i>	Kategori Status Gizi	Koefisien Korelasi	1.000
		Sig. (2-tailed)	-.172
		N	144
Kategori Prestasi Belajar	Kategori Prestasi Belajar	Koefisien Korelasi	-.172
		Sig. (2-tailed)	0.026
		N	144

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, berdasarkan dari hasil uji Kendall *Tau t* didapat *Correlation Coefficient* yaitu -0,172 dengan sig. yaitu 0,026, yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ dengan demikian terdapat hubungan yang negatif dan signifikan sebesar -0,172 antara status gizi dengan prestasi belajar siswa, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar. Nilai koefisien korelasi -0,172 menunjukkan hubungan antar variabel yang berkategori sangat rendah. Hal ini

disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi (faktor fisiologis) saja, tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar. Menurut Baharuddin (2009:19-27), faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor psikologis (inteligensi, motivasi, minat, sikap, dan bakat) dan faktor lingkungan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar, ada hubungan signifikan ini didapatkan dari hasil pemeriksaan berat badan, tinggi badan dengan menggunakan metode antropometri dan umur serta data sekunder berupa dokumentasi.

Remaja merupakan masa dalam kehidupan dimana mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat pesat. Remaja secara mental telah dapat berpikir logis dan siap dalam program pendidikan untuk perkembangan kemampuan berpikir (Yusuf, 2004:193-196).

Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal.

Kecukupan gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif dan prestasi di sekolah, yang bilamana dapat mencapai tingkat yang lebih baik maka secara fisik anakpun akan menggunakan kapasitas otaknya secara maksimal (Baharuddin, 2009:19 ; Soetjningsih, 2004:57). Hasil penelitian membuktikan bahwa Teori Baharuddin dan Soejetningsih benar, ada korelasi atau hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar

D. SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten kurang sebesar (24%) dan baik sebesar (64%), serta status gizi lebih adalah sebesar (12%). Prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten kurang sebesar (19%) dan cukup sebesar (66%), serta prestasi belajar baik sebesar (15%), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar. Hasil analisis korelasi dengan menggunakan *Kendall's Tau t* dengan $p < 0,05$ sebesar - 0,172 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten, Karanganyar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baharuddin. (2009). *Teori Belajar & Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Depkes RI. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Depkes RI.
- Dhamayanti. (2009). *Prevalensi Masalah Gizi*. www.idai.or.id, diperoleh tanggal 11 Februari 2011.
- Sarwono, S.W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soetjiningsih. (2002). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*. Jogjakarta: Pustaka Rihama.
- Susenas. (2009). *Penduduk Jawa Tengah Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Tahun 2009*. <http://jateng.bps.go.id>, diperoleh tanggal 23 Maret 2011.
- Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdyakarya.