

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PURWOREJO 3 KABUPATEN MADIUN

Lucia Ani Kristanti, Cintika Yorinda Sebtalesty
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Jalan Taman Praja No.25, Taman, Kota Madiun 63139
kristantiluciani@yahoo.co.id

INTISARI

Investasi bangsa pada anak sekolah salah satunya yaitu gizi baik. Di tangan generasi muda suatu bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta sulit mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa SD Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun sebanyak 110 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional cluster random sampling* dengan sampel sebanyak 52 siswa. Pengumpulan data status gizi menggunakan teknik pengukuran antropometri dan prestasi belajar diperoleh melalui dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan chi square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 33 siswa (63,5%). Mayoritas siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sebanyak 26 orang (50,0%). Terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun dengan *p value* $0,004 < 0,05$.

Kata kunci : status gizi, prestasi belajar

PENDAHULUAN

Bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi adalah salah satu ciri bangsa maju. Keadaan gizi mempengaruhi ketiganya. Kesehatan individu dan masyarakat dapat meningkat dengan gizi yang baik. Pertumbuhan normal, perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh

kelompok umur membutuhkan gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2014). Kurang gizi pada anak dapat mengakibatkan hambatan perkembangan kognitif dan kegagalan pendidikan sehingga berakibat pada rendahnya produktivitas di masa dewasa (Kemenkes RI, 2015).

Investasi bangsa pada anak sekolah salah satunya yaitu gizi baik. Di tangan

generasi muda suatu bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Anak menjadi lemah, cepat lelah, sakit-sakitan, anak menjadi sering absen, sulit mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik merupakan akibat dari kekurangan gizi pada siswa sekolah. Menurut Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan bahwa masih tingginya persentase anak usia 5-12 tahun yang kurus (11,2%), pendek (stunting) (30,7%), gemuk (18,8%) dan anemia (26,4%). Presentase anak SD yang pendek di Indonesia menurun dari tahun 2010 ke tahun 2013 yaitu 35,8% menjadi 30,7%, tetapi masih terklasifikasikan sangat tinggi dan merupakan masalah gizi masyarakat (Sinaga, 2016).

Menurut hasil pemantauan status gizi di Indonesia tahun 2016 persentase anak sekolah dan remaja umur 5-12 tahun yang tergolong sangat kurus dan kurus berdasarkan indeks IMT/U adalah 2,7% dan 7,8%. Sedangkan di Jawa timur 2,2% dan 7,8% (Kemenkes RI, 2017). Menurut hasil pemantauan status gizi di Indonesia tahun 2017 persentase anak

sekolah dan remaja umur 5-12 tahun yang tergolong sangat kurus dan kurus berdasarkan indeks IMT/U adalah 3,4% dan 7,5%. Sedangkan di Jawa timur 1,9% dan 6,0%. Menurut hasil pemantauan status gizi di Indonesia tahun 2017 persentase anak sekolah dan remaja umur 5 sampai dengan 12 tahun yang diklasifikasikan menjadi sangat pendek dan pendek berdasarkan indeks TB/U adalah 8,3% dan 19,4%. Sedangkan di Jawa timur 3,5% dan 17,1% (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi setiap orang dipengaruhi oleh makanan yang masuk dalam tubuh dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi akan optimal apabila tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien. Sehingga meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada kondisi maksimal (Almatsier, 2012).

Perubahan metabolisme dalam otak disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang

dibutuhkan dalam waktu yang sudah berlangsung lama. Pada kondisi yang lebih berat dan kronis, kurang gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan otak yang berukuran juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan organisasi biokimia dalam otak mengalami ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan. Hal ini mempengaruhi perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008).

Anak yang berusia antara 6-12 tahun disebut anak sekolah. Anak sehat pada usia ini akan mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Masa awal belajar anak dimulai ketika masuk SD yang berpengaruh pada proses belajar anak di masa depan. Diperlukan perhatian khusus untuk menunjang kondisi fisik otak yaitu gizi anak sekolah dasar. Hal ini merupakan syarat anak mempunyai kecerdasan tinggi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Status

Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun. Waktu penelitian bulan Juli 2018. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun sebanyak 110 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional cluster random sampling* dengan sampel sebanyak 52 siswa. Teknik pengumpulan data status gizi menggunakan pengukuran antropometri di mana pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak, pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dan prestasi belajar diperoleh melalui dokumentasi melalui nilai rapor. Teknik analisis data menggunakan chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Hasil deskripsi analisis univariat yang berupa status gizi dan prestasi belajar responden dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Obesitas	4	7,7
Gemuk	11	21,2
Normal	33	63,5
Kurus	4	7,7
Sangat Kurus	0	0,0
Jumlah	52	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 33 siswa (63,5%). Hal ini menunjukkan kebutuhan nutrisi anak sudah tercukupi dengan baik. Hal ini berarti komposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan sebagian besar adalah normal.

Konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi akan optimal apabila tubuh mendapatkan zat gizi yang

cukup dan digunakan secara efisien. Hal itu memungkinkan pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, perkembangan otak, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2012). Meskipun secara keseluruhan status gizi siswa sekolah dasar negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun normal, akan tetapi ada yang perlu mendapat perhatian. Beberapa anak di sekolah tersebut juga memiliki status gizi yang kurus, gemuk, dan obesitas.

Menurut Waryana (2010), penyebab gizi kurang tidak hanya disebabkan makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Kurang gizi dapat terjadi pada anak yang sering diare dan demam meskipun makanan yang masuk dalam tubuh itu. Demikian pada anak yang makanannya tidak cukup baik maka daya tahan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit. Faktanya penyebab kurang gizi dapat berasal dari makanan maupun penyakit yang terpadu.

Menurut Kemenkes RI (2011), kegemukan dan obesitas terutama disebabkan

oleh faktor lingkungan. Faktor genetik tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan faktor yang berkaitan dengan lingkungan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa junk food, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (soft drink). Aktivitas fisik yang kurang bisa menjadi faktor terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Keterbatasan lapangan untuk bermain dan

kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah. Selain itu, teknologi maju berupa alat elektronik seperti video games, playstation, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Prestasi belajar

Hasil deskripsi prestasi belajar responden dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 2. Prestasi Belajar Responden

Prestasi Belajar	Jumlah	Persentase (%)
Baik	26	50,0
Sedang	19	36,5
Kurang	7	13,5
Jumlah	52	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sebanyak 26 orang (50,0%). Baiknya prestasi belajar siswa mengindikasikan baiknya tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang telah disampaikan. Meskipun mayoritas prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun baik, akan tetapi ada

dengan uji chi square sebagai berikut :

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Status Gizi	Prestasi Belajar						p value	C
	Kurang		Sedang		Baik			
	F	%	F	%	F	%		
Obesitas	2	3,8	1	1,9	1	1,9	19,161 (0,004)	0,519
Gemuk	3	5,8	7	13,5	1	1,9		
Normal	1	1,9	9	17,3	23	44,2		
Kurus	1	1,9	2	3,8	1	1,9		
Jumlah	7	13,5	19	36,5	26	50,0		

Hasil uji *chi square* diperoleh X^2 diperoleh 19,161 dengan *p value* $0,004 < 0,05$ yang berarti ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,519 berada di rentang 0,40 – 0,59, sehingga tingkat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar adalah cukup kuat.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012), anak usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah, tapi porsi harus lebih banyak karena kebutuhannya yang lebih banyak,

yang perlu mendapatkan perhatian. Beberapa anak juga memiliki prestasi belajar sedang dan kurang.

Menurut teori Gestalt, belajar merupakan suatu proses perkembangan. Artinya bahwa secara kodrati jiwa raga anak mengalami perkembangan. Pengaruh lingkungan dan sesuatu baik yang berasal dari dalam diri diperlukan pada perkembangan anak. Berdasarkan teori ini hasil belajar siswa dipengaruhi oleh 2 hal, siswa itu sendiri dan lingkungannya. Pertama, siswa; dalam arti kemampuan berpikir atau tingkah laku intelektual, motivasi, minat, dan kesiapan siswa, baik jasmani maupun rohani. Kedua, lingkungan; yaitu sarana dan prasarana, kompetensi guru, kreativitas guru, sumber-sumber belajar, metode serta dukungan keluarga dan lingkungan (Susanto, 2016).

3. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Hasil analisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar

mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas. Menurut Almatsier (2012), status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh makan makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Septikasari (2018), asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik maka risiko kesakitan dan kematian anak akan meningkat. Tidak terpenuhinya zat gizi dalam tubuh anak dapat berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh. Tidak terpenuhinya zat gizi juga berdampak pada perkembangan otak dan kapasitas intelektual di masa kritis pertumbuhannya yang menyebabkan penurunan kecerdasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah tingkat kecerdasan.

Menurut Wasliman (2007) dalam Susanto (2016), hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik

faktor internal maupun eksternal merupakan hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik. Faktor internal ini meliputi kecerdasan, minat dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat. Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar seorang anak.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Mayoritas siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 33 siswa (63,5%).
- b. Mayoritas siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sebanyak 26 orang (50,0%).
- c. Terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri

Purworejo 3 Kabupaten Madiundengan p
 $value$ $0,004 < 0,05$.

2. Saran

a. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya mengawasi status gizi siswa dengan memanfaatkan sarana UKS dan juga memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya asupan gizi pada siswa untuk meningkatkan prestasi belajar anak.

b. Bagi OrangTua

Orang tua hendaknya memperhatikan status gizi anak-anaknya karena terbukti masih ditemukan anak yang kurus, gemuk dan obesitas. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan makanan yang mempunyai asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak dalam rangka meningkatkan prestasi belajarnya. Hal ini dapat dilakukan orang tua dengan cara mengikuti pendidikan kesehatan yang diselenggarakan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan B., Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dlm Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Anwar. 2008. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka
- Almatsier, S. 2012. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2015. *Status Gizi Pengaruhi Kualitas Bangsa*. www.depkes.go.id (diakses 11 Mei 2018)
- Kemenkes RI. 2017. *Hasil Pemantauan Status Gizi dan Penjelarasannya Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI
- Septikasari, M. 2018. *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press
- Sinaga, T. 2016. *Gizi Anak Sekolah*. <http://repository.ipb.ac.id> (diakses 12 Mei 2018)
- Susanto, A. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Waryana. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC