Pola Makan,Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri

by Nurwijayanti Nurwijayanti

Submission date: 16-Aug-2023 09:03PM (UTC-0700)
Submission ID: 2146906579
File name: 1._Jurnal_Care.pdf (315.86K)
Word count: 2782
Character count: 17118

Jurnal Care Vol .6, No.1,Tahun 2018

Pola Makan,Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri

Nurwijayanti
Stikes Surya Mitra Husada Kediri
e-mail : wijayantistikes@gmail.com

ABSTRACT

There are many factors that can influence the success of learning such as dietary and breakfast habits and nutritional status. Lack of nutrients will reduce the concentration of student while learning so that will reduce student learning outcomes. The purpose of this study to determine the relationship between dietary habits, breakfast habits and nutritional status of Vocational High School student achievement. Analytical research design correlation with cross sectional approach. Analytical research design correlation done with cross sectional approach. The population is the first and second grades students with a sample of 54 respondents in simple random sampling. Data collected by questionnaires. Data analyzed with the regression test. The result of this research was found that almost half of the respondents had adequate dietary habit (46.3%), most respondents had breakfast habit in the frequent category (55.6%), and most of them had normal nutritional status (68.5%). The statistical tests results revealed that there is a correlation between dietary, breakfast habits and nutritional status towards Vocational High School students achievement. Dietary, breakfast habits and nutritional status should be considered well to improve student concentration so that later will improve the students achievement.

Keywords: Breakfast habit; dietary habit; learning achievement; nutritional status

ABSTRAK

Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar diantaranya pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi. Kekurangan zat gizi akan mengurangi konsentrasi belajar siswa sehingga dapat menurunkan hasil belajar siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMK. Desain penelitian analitik korelasi dengan cara pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah siswa SMK kelas 1 dan 2 dengan sampel 54 responden secara *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji regresi. Hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden pola makannya dalam kategori cukup (46,3%), sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan dalam kategori sering (55,6%), sebagian besar responden mempunyai status gizi normal (68,5%) . Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMK. Pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi harus diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan; pola makan; prestasi belajar; status gizi

PENDAHULUAN

Prestasi belajar sudah sejak lama menjadi kajian yang menarik dalam berbagai penelitian, terutama dalam penelitian bidang psikologi pendidikan. Ini dikarenakan prestasi belajar merupakan salah satu tolok ukur dari keberhasilan seseorang dalam dunia akademik (Latipah, 2010). Setiap jenjang pendidikan mempunyai tujuan masing-masing dalam proses belajar mengajarnya. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan jenjang pendidikan yang salah satu tujuannya memiliki hubungan dengan perkembangan teknologi (Atmoko, 2013). Setiap orang tua akan selalu mengharapkan anaknya mampu berprestasi dalam belajarnya. Namun demikian terkadang kenyataan jauh berbeda dengan harapan orang tua.Prestasi anak Indonesia masih cukup rendah bila dibandingkan negara lain, salah satunya diketahui dari laporan Balitbang tahun 2011 mengenai survei yang dilakukan *Trends in Mathematic and Science Study* (TIMSS) pada tahun 2007 bahwa prestasi siswa Indonesia mengalami penurunan yaitu hanya berada di ranking ke-36 dari 49 negara. Prestasi anak-anak Indonesia yang berusia sekitar 15 tahun juga masih rendah, Hasil survey yang dilakukan *Programme for InternationalStudent Assesment* (PISA) pada tahun 2009, menunjukkan Indonesia hanya menempati urutan 61 dari 65 negara (Nurdin, 2012). Rata-rata nilai prestasi belajar siswa dengan kategori sangat baik 10,1%, kategori baik 46,8%, kategori cukup baik 41,8%, kurang 1,3%, dan gagal 0% (Ratnasari, 2015).Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar, diantaranya pola makan, status gizi dan kebiasaan sarapan pagi (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Purnakarya (2010) kekurangan zat gizi akan mengurangi konsentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswa di sekolah seperti lesu, mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi (Elnovriza, 2008). Masalah gizi yang terjadi di Indonesia masih sangat banyak salah satu diantaranya adalah Kekurangan Energi Protein (KEP) yang sangat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar siswa (Depkes,2005). Sarapan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Anak yang tidak sarapan di pagi hari maka akan mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, bahkan berdampak pada penurunan status gizinya (Muaris,

2009). Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar (Depkes, 2012). Dapat dikatakan bahwa dengan sarapan, maka anak akan lebih mudah dalam menyerap pelajaran dan dimungkinkan akan berdampak pada prestasi belajar yang baik pula. Nutrisi berperan dalam meningkatkan kemampuan belajar. Penelitian Kurniasari (2005) menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan. Sependapat dengan penelitian Djusmaidar (1991), sebanyak 18,8% anak sekolah dasar (SD) tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Sisi lain dari akibat tidak sarapan pada anak sekolah yakni adalah rendahnya prestasi belajar. Rendahnya prestasi belajar anak jika dibiarkan dalam waktu yang lama akan berdampak pada terhambatnya karier akademis di jenjang pendidikan selanjutnya. Anak akan kesulitan di dalam meraih tempat pendidikan favorit. Juga berdampak terhadap kesulitan dalam mencari pekerjaan. Dampak makro adalah menyebabkan siswa sulit untuk meraih masa depan yang lebih baik dan *output* proses pendidikan dengan kualitas yang lebih rendah (Slameto, 2006).Meningkatkan prestasi belajar anak harus dilakukan dan hal tersebut dapat dilakukan dengan melalui berbagai cara. Peningkatan mutu pendidikan merupakan cara yang tidak boleh ditinggalkan. Namun demikian hal kecil yang tidak boleh dilupakan adalah penggalian penyebab dari rendahnya prestasi belajar yakni melalui perbaikan kebiasaan sarapan, pengaturan pola makan yang sehat dan upaya mempertahankan status gizi dalam keadaan gizi baik. Meningkatkan gizi anak merupakan suatu dasar pembentukan manusia yang berkualitas. Upaya peningkatan gizi untuk membangun sumber daya yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin. Untuk itu perbaikan gizi memegang peranan penting dan harus ditempatkan sebagai bagian integral daripada upaya pembangunan nasional (Suhardjo, 2013). Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2017 di SMK Kota Kediri terhadap 10 siswa dengan nilai raport 10 terbawah menunjukkan bahwa 3 siswa (30%) kurang motivasi dalam belajar; sebanyak 6 siswa (60%) mempunyai konsumsi energi kurang, dan 1 siswa(10%) orang karena faktor sosial ekonomi yang rendah. Dari 6 siswa yang memiliki konsumsi energi kurang

(IMT< 18,5) diketahui bahwa 4 orang tidak pernah sarapan dan 2 orang jarang sarapan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya prestasi belajar siswa dapat disebabkan karena faktor gizi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasi analitik dengan rancangan seksional silang (*cross sectional*) yaitu suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dan *ekposure* dengan cara pendekatan *cheklist* atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2010). Teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling* (acak sederhana) dan didapatkan sampel sejumlah 54 responden dari populasi sejumlah 63 siswa SMK kelas 1 dan 2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan,kebiasaan sarapan dan status gizi. Sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi belajar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji regresi.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 53,7% responden mempunyai uang makan per hari < Rp 10.000 ; Sebanyak 96,3% responden tinggal bersama orang tua; sebanyak 74,1% responden mempunyai persediaan makanan selingan. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 463% mempunyai pola makan yang cukup; sebanyak 55,6% mempunyai kebiasaan sering sarapan; sebanyak 68,5% responden mempunyai status gizi normal.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Makan,Tempat Tinggal dan Persediaan Makanan Selingan

Karakteristik	Jumlah	%
Uang Makan		
<Rp.10.000	29	53,7
Rp.10.000-Rp.20.000	16	35,2
>Rp.20.000	9	11,1
Tempat Tinggal		
Orang Tua	52	96,3
Kost	1	1,9
Saudara	1	1,9
Persediaan Makanan Selingan		
Ya	40	74,1
Tidak	14	25,9

Sumber : Hasil Analisa Data

Tabel 2. Karakteristik Variabel Berdasarkan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Pola Makan		
Kurang	8	14,8
Cukup	25	46,3
Baik	21	38,9
Kebiasaan Sarapan		
Jarang	16	29,6
Sering	30	55,6
Lebih	8	14,8
Status Gizi		
Kurang Tingkat Berat	9	16,7
Kurang Tingkat Ringan	5	9,3
Normal	37	68,5
Kelebihan BB ringan	1	1,9
Kelebihan BB berat	2	3,7
Prestasi belajar		
Kurang	11	20,4
Cukup	38	70,4
Baik	5	9,3

Sumber : Hasil Analisa Data

Berdasarkan Tabel 3 diketahui ada pengaruh antara pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMK.

PEMBAHASAN

Pola Makan Siswa

Sebagian besar responden mempunyai pola makan yang cukup. Ini artinya pemenuhan makan responden dari segi jumlah,jenis dan frekuensi makanan menunjukkan kategori cukup.Artinya makanan yang dikonsumsi responden sudah cukup mengandung karbohidrat seperti nasi yang paling banyak dikonsumsi, sumber protein (tahu/tempe adalah sumber protein yang paling banyak dikonsumsi) , sumber lemak (santan), serat dan vitamin. Sesuai dengan Almatsier (2010) yang menyatakan bahwa pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan.

Pola makan responden yang cukup ini juga bisa disebabkan karena faktor responden yang masih tinggal bersama dengan orang tuanya. Peran orangtua masih sangat tinggi dalam mengatur pola makan putra putrinya.Orang tua

senantiasa memberikan makanan bergizi bagi anaknya. Namun demikian, belum tentu anak bersedia mengkonsumsi semua makanan yang telah disediakan orang tuanya. Berdasarkan kebiasaan sarapan responden diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sering sarapan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah mempunyai kebiasaan yang baik yakni dalam hal sarapan pagi.Sarapan pagi memberikan dampak yang baik bagi anak salah satunya memudahkan anak dalam menyerap pelajaran yang diberikan oleh Bapak ibu gurunya. Sesuai dengan Depkes(2012) yang menyatakan bahwa makan pagi bagi anak sekolah akan dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar. Di dalam menu sarapan biasanya juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Menurut Waryono (2010) sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi anak yang seharusnya dimulai sejak dini. Akan sangat berguna bagi tubuh siswa jika sarapan mengandung gizi seimbang, termasuk adanya sayur dalam menu sarapan. Konsumsi sayur anak untuk acara makan pagi/sarapan perlu ditekankan, mengingat banyak anak yang tidak menyukai sayur.Ketidaksukaan sayur pada anak ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sayur pada anak. Sesuai dengan Putri,dkk (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa seluruh anak (87 orang) mempunyai pengetahuan sayur (jenis,manfaat, kandungan dan akibat dari rendahnya konsumsi) yang kurang .

Sebagian responden mempunyai kebiasaan jarang sarapan. Beberapa penyebab yang melatarbelakangi anak jarang sarapan adalah belum tersedianya makanan di rumah (makanan belum matang) sedangkan jam sekolah sudah dimulai dan akhirnya anak mengambil keputusan untuk tidak sarapan dan menunda sarapan sampai dengan istirahat pertama.

Selain itu alasan lain yang disampaikan responden adalah karena tidak terbiasa sarapan terlalu pagi dan sarapan yang terlalu pagi akan menyebabkan perutnya sakit. Responden yang tidak sarapan biasanya makan dijam istirahat atau menyediakan makanan selingan, namun sama saja itu artinya responden sudah

melewatkan sarapan. Sebagian besar responden mempunyai status gizi dalam kategori normal. Dapat diartikan bahwa sebagian besar responden sudah mempunyai konsumsi yang seimbang dengan pengeluaran energy dalam jangka waktu yang lama, sehingga didapatkan status gizi normal. Status gizi normal merupakan ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Sesuai dengan teori bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat fungsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara lain : gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2009).Hasil wawancara dengan responden, bahwa mereka juga selalu menyediakan makanan selingan untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Ordinal

Model Fitting Information				
Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	Df	Sig.
Intercept Only	43.040			
Final	24.125	18.914	8	.015

Prestasi Belajar pada Siswa

Sebagian besar responden mempunyai prestasi belajar dalam kategori cukup.Prestasi belajar yang cukup menunjukkan bahwa tingkat pencapaian hasil siswa dalam kategori pertengahan antara baik dan buruk. Dengan prestasi belajar yang cukup maka diharapkan siswa lebih meningkatkan kualitas belajarnya. Berbagai faktor yang mempengaruhi baik buruknya prestasi belajar siswa, yakni faktor internal (faktor yang berasal dari dalam siswa itu sendiri) seperti fisiologis dan psikologis maupun faktor eksternal (luar) seperti faktor lingkungan keluarga, pendidikan orang tua dan perhatian orang tua serta suasana hubungan antara anggota keluarga.

Pengaruh Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar.

Hasil uji statistik disampaikan bahwa ada hubungan antara pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar.Pola makan yang baik pada anak dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada status gizi yang baik pula

pada anak. Status gizi yang baik menjadi salah satu indikator anak sehat.Pola makan yang baik juga bisa dikatakan bahwa jumlah makan yang dikonsumsi sudah sesuai kebutuhan, jenis zat gizi dalam makanan terpenuhi serta frekuensi/ kuantitas makan yang baik. Dengan pola makan yang baik maka bisa disampaikan bahwa pemenuhan zat gizi anak juga terpenuhi.Zat gizi yang masuk ke dalam tubuh anak menjadi bahan bakar pemenuhan energi dalam melakukan aktivitas keseharian anak. Adanya kebiasaan konsumsi makan yang baik didukung pula adanya kebiasaan anak untuk sarapan pagi, maka memberikan dampak konsentrasi anak juga akan baik.Konsentrasi anak yang baik dalam belajar akan meningkatkan prestasi anak. Demikian pula sebaliknya, konsentrasi anak yang kurang, yang mungkin disebabkan beberapa faktor seperti pola makan yang tidak baik, jarangnya sarapan pagi maka sedikit banyak akan berpengaruh terhadap prestasi belajar. Sesuai dengan Purnakarya (2010) bahwa kekurangan zat gizi akan mengurangi konsentrasi belajar responden. Kekurangan zat gizi masa remaja akan berdampak pada aktifitas responden di sekolah seperti lesu, mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi

KESIMPULAN

1. Hampir setengah responden mempunyai pola makan yang cukup
2. Sebagian besar kebiasaan sarapan responden dalam kategori sering
3. Sebagian besar status gizi responden dalam kategori normal
4. Sebagian besar prestasi belajar responden dalam kategori cukup
5. Ada hubungan antara Pola makan, Kebiasaan sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan faktor yang lain (anemia, hipoglikemia dan kesehatan panca indera) yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

REFERENSI

Almatsier,Sunita.(2009).*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Atmoko, E. H. (2013). *Program Akuntansi beserta Manajemen Aset Menggunakan VB dan SQL Server*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Departemen Kesehatan R.I. (2005). *Rencana Strategi Departemen Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. 2011. Jakarta: Depkes RI.

Djusmaidar.(1991). *Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi, Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian Bogor.

Elnovriza, D., Yenrina, R., Bachtiar, H. (2008).*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Zat Gizi Mahasiswa Universitas Andalas yang BerdomisilidiAsramaMahasiswa*.Padang.Dipublikasikan

Hamzah, dan Mohamad, Nurdin.(2012). *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM: Pembelajaran Aktif, Inovativ, Lingkungan, Kreatif, Efektif, Menarik*. Jakarta. PT Bumi Aksara

Kurniasari,Rita.(2005).*Hubungan Frekuensi dan Asupan Gizi Makan Pagi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Darah dan Konsentrasi di Sekolah pada Muris Kelas V dan VI SD N Jetis 1dan SDN Jetishardjo I Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada

Latipah, Eva. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. Vol,37.No.1, Juni, 2010, hal:110-129.

Muaris,H (2009).*Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. PT.Gramedia Pustaka Utama:Jakarta

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Purnakarya. (2010). *Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi*. Jakarta.

Putri,RM.,Susmini.,Hadi,H.S. (2017). Gambaran pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.Volume 5 No 1;hal74-80. (http://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/121)

Ratnasari.(2015).*Eksperimentasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray dengan Pendekatan Saintifik (TSTS-PS) dan Tipe Teams Assited Individualization dengan Pendekatan Saintifik (TAI-PS) pada Materi Himpunan Ditinjau dari Kecemasan Belajar Matematika Siswa*.UNS Pascasarjana Prodi Pendidikan Matematika.Diakses pada 6 Mei 2016 (http://dglib.uns.ac.id/dokumen/detail/45436/Eksperimentasi-Model Pembelajaran-Kooperatif-Tipe-Two-Stay-Two-Stray-dengan-PendekatanSaintifik-TSTS-PS-dan-Tipe-Teams-Assited-Individualization-dengan-68 Pendekatan- Saintifik-TAI-PS-pada-Materi-Himpunan-Ditinjau-dari Kecemasan-Belajar-Matematika-Siswa).

Slameto. (2006). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suhardjo.(2003).*Perencanaan Pangan dan Gizi*.viewed 9 Maret 2013, Jakarta: Bumi Aksara, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19370/5/Chapter%20I.pdf>.

Sulistyoningsih.(2011).*Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*.Yogyakarta:Graha Ilmu

Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*, Yogyakarta.

Pola Makan,Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri

ORIGINALITY REPORT

15%	15%	8%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id

Internet Source

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 10 words
Exclude bibliography	On		