

## **Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh Tahun 2017**

*Relationship between Nutritional Status and Academic Achievement of Elementary School Students in Baiturrahman Sub-District, Banda Aceh, 2017*

**Chairanisa Anwar<sup>\*1</sup>, Isatirradiyah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Banda Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

\*Korespondensi Penulis: chaira.anwar@uui.ac.id

### **Abstrak**

Angka status gizi kurang di Provinsi Aceh masih sangat tinggi yaitu 23,7% dibandingkan dengan angka status gizi kurang Nasional yaitu 17,9%. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat anak di Provinsi Aceh mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak. Masa di sekolah dasar adalah masa yang kritis untuk memberikan pendidikan gizi, karena proses berfikir dan proses berkehendak mulai berperan dalam perilaku makan seorang anak. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi akademik siswa SD di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi akademik anak dengan  $p\text{-value} = 0,005$  siswa yang memiliki prestasi akademik baik lebih banyak yang memiliki status gizi normal yaitu 80.0% daripada siswa yang memiliki status gizi tidak normal 46.8%.

Kata kunci: status gizi, prestasi akademik, siswa

### **Abstract**

*Period in elementary school is a critical time to provide nutrition education, because the process of thinking and begin to play a role in the process of willed child eating behavior. With the development of network technology and the food system, child - children, particularly those living in urban faced a challenge in choosing foods, especially exposure to processed foods preferred by children but lack the nutritional value of the optimal. To determine the relationship with the nutritional status of primary school students' academic achievement in the district of Banda Aceh Baiturrahman. The results showed no significant association between nutritional status to academic achievement with  $p\text{value} = 0,005$  students who have good academic performance that has more normal nutritional status than the 80.0 % of students who had normal nutritional status 46.8 %.*

*Keywords : nutritional status, academic achievement, student*

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat tergantung pada keberhasilan bangsa itu sendiri dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Betapapun kayanya sumber daya alam yang tersedia bagi suatu bangsa tanpa adanya sumber daya manusia yang tangguh maka sulit diharapkan untuk berhasil membangun bangsa itu sendiri. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Almatsier, 2002).

Masalah gizi yang ada di Indonesia ada dua jenis yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang menyangkut multidisiplin dan selalu harus dikontrol terutama masyarakat yang tinggal di negara-negara berkembang. Selanjutnya karena menyangkut masyarakat banyak, masalah kekurangan gizi (malnutrisi) dalam kelompok masyarakat saat ini menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia (Syafiq, 2008).

Masa di sekolah dasar adalah masa yang kritis untuk memberikan pendidikan gizi, karena proses berfikir dan proses berkehendak mulai berperan dalam perilaku makan seorang anak. Dengan semakin berkembangnya teknologi dan jaringan sistem makanan, anak – anak khususnya mereka yang tinggal dipertanian menghadapi tantangan tersendiri dalam memilih makanan, terutama paparan terhadap jenis makanan olahan yang disukai anak tetapi kurang memiliki nilai gizi yang optimal (Risatianti, dkk.).

Menurut Y.K. Husaini (1987) anak yang mengalami kurang gizi akan mengalami retardasi fisik dan intelektual sebanyak 20 – 30 % dibanding anak dengan gizi baik. Anak yang pendek dan kecil karena sebelumnya menderita gizi kurang, akan menjadi anak yang tidak responsif, sulit berkonsentrasi, sulit berkomunikasi, tidak energik dan mempunyai tingkat intelegensi (IQ) yang rendah, sehingga kemampuan akademiknya juga rendah. Makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang teratur anak akan dapat mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran, dan sumber daya manusia yang berkualitas. Karena itu kekurangan gizi pada anak dapat memberikan dampak yang tidak baik dalam proses tumbuh kembang anak yang akan menghambat proses pencapaian prestasi (Proverawati & Asfiah, 2009).

Gizi yang adekuat memegang peranan yang sangat penting selama usia sekolah untuk menjamin anak – anak tersebut mencapai potensi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan

yang penuh atau optimal. Beberapa masalah gizi yang terjadi pada saat ini salah satunya adalah kurang gizi (*undernutrition*). Gizi yang adekuat, berhubungan dengan peningkatan kinerja akademik di sekolah dan dapat menurunkan frekuensi ketidakhadiran siswa (Badriah, 2011).

Keadaan gizi juga mempengaruhi kemampuan anak dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Penelitian kaitan indeks prestasi di sekolah dengan status gizi anak : studi kasus anak di Kabupaten Nabire oleh Wilma (2006) menemukan bahwa semakin rendah status gizi anak semakin rendah pula nilai prestasi mereka. Penelitian Huwae (2005) menyatakan dari 43 sampel anak sekolah yang diteliti di Kabupaten Nabire terdapat 36 % menderita gizi kurang dan 1,3 % mengalami gizi buruk. Penelitian ini menyatakan terdapat hubungan yang erat antara status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar yaitu semakin tinggi status gizi siswa maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar mereka.

Data terakhir menurut SKRT 2001 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak usia sekolah sebesar 36 persen. Prevalensi kurus, pada anak usia sekolah 0,5 persen. Data ini menunjukkan adanya penurunan prevalensi gizi kurang dibandingkan dengan kondisi pada tahun 1989. Namun demikian ditinjau dari jumlah penduduk dan proporsi balita, jumlah balita dengan gizi buruk pada tahun 2002 dapat dikatakan lebih tinggi daripada tahun 1989 (SKRT, 2001).

Angka status gizi kurang dan gizi buruk di Provinsi Aceh masih sangat tinggi yaitu 23,7% dibandingkan dengan angka status gizi kurang dan gizi buruk Nasional yaitu 17,9%. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat anak di Provinsi Aceh mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak dengan kriteria sangat pendek dan pendek sebanyak 38,8 %, Hal ini juga mengindikasikan bahwa masih banyaknya anak Aceh yang bermasalah dengan asupan zat gizi (Riskesdas, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diperoleh data jumlah Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman terdapat 15 sekolah, yang terdiri dari 455 orang siswa kelas VI SD. Dari hasil studi pendahuluan di salah satu sekolah yaitu SD Negeri 3 Peuniti, dijumpai dari 98 siswa, sebanyak 63 (64,3%) siswa termasuk kategori status gizi yang tidak normal, serta 35 (35,7%) siswa lainnya termasuk status gizi normal, dari mereka yang status gizi tidak normal, sebanyak 22 diantaranya yang memiliki prestasi akademik cukup.

Dari uraian di atas diketahui pentingnya status gizi yang baik untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Atas dasar tersebut penulis ingin mengetahui apakah status gizi dapat mempengaruhi prestasi anak secara akademik di sekolah.

Sebagai subjek penelitian dipilih siswa kelas VI atau usia 10-12 tahun, karena pada umur 10 – 12 tahun adalah puncak pertumbuhan anak, dan anak lebih banyak kegiatan fisik serta lebih sering beraktifitas di luar rumah sehingga sering melupakan waktu untuk makan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V, SD Negeri 3 Peuniti Banda Aceh tahun 2017 yaitu sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 98 orang. Uji yang digunakan menggunakan uji *Chi-Square* dengan batas kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan tanggal 26-28 Juli 2017 terhadap Siswa Kelas VI jumlah 82 orang sampel, mayoritas responden status gizi siswa berada dalam kategori normal yaitu 50 siswa (47.7%).

Analisis bivariat menggunakan uji *chi\_square* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel status gizi siswa dengan prestasi akademik. Hasil analisis bivariat tersebut disajikan pada tabel 1. sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Analisis Bivariat Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Akademik Siswa di Sekolah Dasar Negeri 3 Peuniti Banda Aceh tahun 2017

Variabel Independen	Prestasi Akademik				Total		P-Value
	Baik	%	Cukup	%	f	%	
<b>Status Gizi</b>							
1. Normal	28	80.0	7	20.0	35	100	0.005
2. Tidak Normal	22	46.8	25	53.2	47	100	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan analisa hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2017, memperoleh hasil uji statistik (uji *chi-square*) diperoleh nilai  $P = 0.005$  ( $P < 0.05$ ). Artinya hipotesa alternatif peneliti diterima yaitu ada hubungan yang bermakna

antara status gizi dengan prestasi Akademik siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa, bahwa siswa yang memiliki prestasi akademik baik lebih banyak yang memiliki status gizi normal yaitu 28 siswa (80.0%) daripada siswa yang memiliki status gizi tidak normal 22 siswa (46.8%).

Penelitian Badiuzzaman (2010) tentang Pengaruh Status Gizi dengan Tingkat Prestasi Akademik Anak-Anak Sekolah Dasar di Kota Medan menunjukkan hasil yang sama yaitu ada pengaruh yang signifikan status gizi terhadap prestasi akademik, dimana menunjukkan sebagian besar siswa yang status gizi tidak normal memperoleh prestasi akademik kurang.

Berdasarkan penelitian dari Maryam (2011) dengan judul “Status Gizi, Peer Group, dan Aktivitas Harian serta Kaitannya dengan Prestasi Belajar Remaja (Studi Kasus pada Dua SMU di Kota Bogor)”, menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dan kesehatan dengan prestasi belajar. Namun, berdasarkan penelitian dari Jumirah, dkk (2008) dengan judul “Kecukupan dan Status Gizi Siswa SMU Dharma Pancasila Medan serta Kaitannya dengan Indeks Prestasi”, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat prestasi belajar.

Menurut Almatsier (2003), masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan melebihi keluaran atau sebaliknya, atau kesilapan dalam memilih bahan makanan untuk disantap. Buah dari ketergangguannya ini utamanya berupa penyakit kronis, berat badan yang lebih dan kurang, pica, karies dentis dan alergi. Malnutrisi masih saja melatarbelakangi penyakit dan kematian anak, meskipun sering luput dari perhatian. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial yang menyebabkan terjadinya gangguan belajar (*learning disabilities*), kemampuan belajar kurang, kesakitan sampai kematian.

Kecukupan zat gizi merupakan prasyarat yang sangat penting dalam perkembangan manusia, termasuk didalamnya perkembangan otak. Gizi yang cukup dan memenuhi kebutuhan merupakan determinan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan otak dari sejak dalam kandungan, dimana pertumbuhan otak berlangsung sejak dalam kandungan hingga usia 0-5 tahun dan perkembangan otak berlangsung mulai usia 6 tahun-usia dewasa,

proses pertumbuhan otak hanya berlangsung hingga usia 5 tahun. Setelah itu, proses pertumbuhan otak akan melambat. Manfaatkan waktu yang sangat terbatas tersebut dengan memberikan asupan gizi dan energi secara rutin. Dengan asupan gizi dan energi yang seimbang, otak akan menerima rangsangan yang baik untuk terus bekerja secara optimal, terutama untuk mengolah semua informasi yang diperoleh saat beraktivitas. Perkembangan dan pertumbuhan otak menentukan bagaimana tingkat kecerdasan manusia. Kecerdasan merupakan satu dari empat faktor internal prestasi belajar seseorang. Tiga lainnya adalah: bakat yaitu kemampuan tertentu yang telah dimiliki seseorang sebagai kecakapan pembawaan, kemudian minat yaitu kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan, dan motivasi dalam belajar yakni merupakan keadaan yang mendorong siswa untuk melakukan belajar.

Kecerdasan memiliki peran yang cukup penting dalam proses belajar dan menentukan keberhasilan proses belajar itu sendiri. Siswa yang memiliki kecerdasan normal atau di atas normal akan dengan mudah memahami materi pelajaran, maka siswa tersebut sangat berpotensi mendapatkan prestasi belajar yang bagus. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Indikator dari prestasi belajar ditentukan berdasar tiga hal, yaitu: berubahnya kompetensi kognitif, berubahnya kompetensi afektif, dan berubahnya kompetensi psikomotor anak didik. Aspek kognitif adalah aspek yang berkaitan dengan kegiatan berpikir, aspek kognitif berkaitan erat dengan tingkat Intelegensi atau kemampuan berpikir peserta didik. Sejak dahulu aspek kognitif selalu menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan formal di Indonesia. Sedangkan aspek afektif adalah aspek yang berkaitan dengan nilai dan sikap, penilaian pada aspek afektif terlihat pada kedisiplinan, hormat, kepatuhan dan lain sebagainya. Aspek afektif berkaitan erat dengan kecerdasan (Maryam, 2011).

Pada saat ini kegiatan perbaikan gizi anak meliputi penyuluhan gizi, pelayanan gizi di posyandu, pemanfaatan lahan pekarangan, peningkatan pendapatan keluarga serta pemberian makanan tambahan (PMT) pemulihan. Perbaikan keadaan gizi anak merupakan syarat penting untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kemampuan tumbuh kembang fisik, mental dan sosial anak, dan juga untuk meningkatkan produktivitas kerja serta prestasi akademik dan prestasi olahraga. Oleh karena itu, keadaan gizi anak merupakan salah satu ukuran penting dari kualitas sumber daya manusia (Depkes, 2010).

Menurut Hardinsyah (2007), kecerdasan kognitif seseorang erat kaitannya dengan status gizi seseorang, gizi kurang dapat mengganggu motivasi anak, kemampuannya untuk berkonsentrasi, dan kesanggupannya untuk belajar. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi prestasi belajar anak.

Status gizi akan mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang dan kemampuan seseorang dalam menangkap pelajaran di sekolah, sehingga seseorang yang memiliki status gizi baik akan memiliki daya tangkap yang lebih baik dan dapat memperoleh prestasi yang baik pula di sekolahnya. Sebaliknya jika seseorang memiliki status gizi yang kurang atau lebih akan berdampak pada kecerdasan sehingga kurang optimal dalam menangkap pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar kurang baik. Mencetak generasi yang sehat dan cerdas harus dimulai sejak anak dalam janin sampai remaja, berbagai intervensi harus diberikan kepada anak-anak khususnya dalam hal gizi, kesehatan dan pendidikan (Khomsan, 2004).

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Hadi (2005), keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat tergantung kepada keberhasilan bangsa itu sendiri dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu cara menilaikualitas seorang anak adalah dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Prestasi yang dicapai menunjukkan hasil dari proses belajar. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Himmah (2010), yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa SD di Bekasi mempunyai prestasi belajar yang kurang baik. Hal ini dikarenakan penelitian sebelumnya mengambil sampel dari kelas 3, sehingga sifat khas mereka terhadap pelajaran berbeda. Pada masa anak sekolah ini dibagi menjadi dua fase, yaitu masa kelas rendah (6-10 tahun) dan masa kelas tinggi (11-13 tahun). Sifat khas dari masa rendah diantaranya terdapat korelasi antara kesehatan jasmani dengan prestasi belajar, kecenderungan memuji diri, menghendaki nilai rapor yang baik tanpa memperdulikan prestasi diri yang sesungguhnya. Sementara itu, sifat khas dari masa kelas tinggi diantaranya berminat pada kehidupan konkret, realitas dan selalu ingin banyak tahu, minat terhadap pelajaran khusus (Munandar, 1985 dalam Faridi, 2011). Selain itu, penelitian sebelumnya hanya menggunakan rata-rata nilai pelajaran umum, karena penelitian yang dilakukan oleh Himmah (2010) pada siswa SD, sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada siswa MI. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah gizi yang baik.

Asumsi Peneliti, asupan gizi yang baik berperan penting di dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula

pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Selain status gizi, prestasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan sarapan pagi dan kesehatan serta faktor psikologis. Faktor psikologis diantaranya yaitu sikap, minat dan motivasi. Selain itu, prestasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pendidikan orang tua, ekonomi keluarga dan lingkungan baik sekolah maupun tempat tinggal. Oleh karena itu, pihak sekolah sebaiknya mempertahankan prestasi belajar yang sudah baik dengan memantau prestasi belajar siswanya.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan uji statistik tentang hubungan status gizi dengan prestasi akademik siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman tahun 2017, yang dilakukan pada tanggal 26-28 Agustus 2017 dengan jumlah responden sebanyak 82 orang, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Status Gizi dengan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh tahun 2017, dimana diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.005$  ( $p < 0.05$ ). Dimana siswa yang memiliki status gizi tidak normal cenderung akan memperoleh prestasi akademik kurang dibandingkan siswa dengan status gizi normal.

## **SARAN**

1. Kepada kepala sekolah SD di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh untuk dapat memberikan penyuluhan dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling pada siswa mengenai pola makan yang teratur dan bergizi, sehingga pengetahuan siswa tersebut meningkat dan tidak membuat mereka mengalami status gizi yang tidak normal serta masalah kesehatan lain.
2. Kepada siswa di Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang teratur dan makanan yang mengandung zat gizi, sehingga dapat memberikan nutrisi kepada otak untuk dapat berpikir secara optimal sehingga prestasi akademik pun menjadi baik. Dan untuk siswa yang memiliki status gizi tidak normal untuk dapat meningkatkan Berat badan dengan mengkonsumsi makanan seimbang dengan pola makan yang teratur.
3. Kepada peneliti lain untuk dapat memperluas penelitian selanjutnya dengan meneliti judul tentang faktor penyebab yang mempengaruhi prestasi akademik seperti faktor pola asuh

orang tua, pendapatan orang tua dan faktor lainnya, sehingga penelitian ini dapat dijadikan pembandingan untuk penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia. Pustaka Utama.
- Arisman. (2004). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2010). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Badriah. (2011). Penyesuaian Diri Siswa Usia Sekolah Dasar yang Beralih ke Homeschooling. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Farokah, Suprihati, Suyitno S., (2007). Hubungan Tonsilitis Kronis dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II Sekolah Dasar di Kota Semarang. Dalam: Riyanto W.B., 2007. Cermin Dunia Kedokteran No. 155 (THT), Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. dan Siti Asfuah. (2009). Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika. Cetakan I.
- Rahardja, Untung. (2007). Analisis Kelayakan Investasi Digital Dashboard pada Manajemen Akademik Perguruan Tinggi: Studi Kasus pada Perguruan Tinggi Raharja, Thesis, Program Studi Magister Teknologi Informasi. Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Indonesia.
- Ridwan. (2008). Kegiatan Belajar Terhadap Prestasi yang Dicapai. (online). Tersedia: <http://ketercapaian-prestasi-belajar>. Tanggal 9 Juli 2013.
- Risatianti k, dkk. (2010). Penelitian tentang Makan Yang Benar Sehatkan Badan. Program Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Pendekatan Regulasi Diri.
- [RISKESDAS]. Riset Kesehatan Dasar. (2007). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Syafiq, Ahmad. (2008). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Raja Grafindo.
- Syah, M. (2008). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.