

# HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KECUKUPAN GIZI MAKAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI SIDOMULYO 01 KECAMATAN WONOSALAM KABUPATEN DEMAK

Mulyadi. \*, M. Zen Rahfiludin\*\*, Dina Rahayuning P\*\*

\*)Mahasiswa Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

\*\*)Dosen Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

Email : [mulyadibindarsi@gmail.com](mailto:mulyadibindarsi@gmail.com)

**Abstract :** *The quality of human resources in all ages is influenced by various factors including school children. Nutritional status and health of school children will affect student achievement. In Indonesia, for children aged 5-12 years the short prevalence is 30.7%, in Central Java province, the short prevalence is 18% and very short 9%. This study aims to describe and analyze the Relationship between Nutritional Status and Nutritional Adequacy of Morning Meal with Student Achievement in Sidomulyo State Elementary School 01, Wonosalam District, Demak Regency.*

*The method used in this study is quantitative with crosssectional research design. The population in this study were grade 4 and 5 students at SD Negeri Sidomulyo 01 as many as 48 children. This study used a total sampling of 48 students. The variables in this study are learning achievement as a dependent variable and the independent variable is nutritional status and nutritional adequacy of breakfast. The data normality test uses kolmogrov smirnov with the result <0.05, the data is not normally distributed. Data analysis using the rank spearman test.*

*The results showed that body mass index according to age (BMI / U), respondents had more normal nutritional status of 87.5%, adequate nutrition of breakfast less than 80% of the adequacy of the recommended breakfast. The average percentage of consumption of breakfast energy, protein, fat and carbohydrates for boys is 48.4%, 69.1%, 52.5%, and 43.7%. The average percentage of consumption of breakfast energy, protein, fat and carbohydrates for girls is 44.9%, 67.3%, 51.7%, and 38.5%. The average student's learning achievement is good (52.1%). There is no relationship between nutritional status and the nutritional adequacy of students' breakfast with learning achievement.*

**Keywords:** *nutritional status, nutritional adequacy, students, learning achievement, elementary school*

## PENDAHULUAN

Salah satu amanat yang terkandung dalam Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 tahun 2009 adalah upaya perbaikan gizi masyarakat. Upaya ini ditujukan untuk peningkatan kualitas gizi perorangan dan kelompok masyarakat yang dilaksanakan bagi

seluruh siklus kehidupan dimulai sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia, salah satu diantaranya adalah anak usia sekolah.<sup>1</sup>

Pada masa ini sangat perlu diperhatikan aspek kesehatannya sehingga perkembangan dan pertumbuhan yang optimal dapat dicapai.<sup>2</sup>

Prestasi siswa dalam belajar yang kurang maksimal dalam waktu lama akan mempengaruhi kemampuan potensi manusia dan dapat menjadi penghambat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara melalui jalur pendidikan. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap capaian prestasi siswa dalam belajar yang baik. Kondisi kesehatan seperti status gizi dapat memberikan dampak yang berpengaruh terhadap capaian nilai belajar.<sup>3</sup>

Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan kondisi memprihatinkan tentang status gizi. Secara nasional berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TBU), menunjukkan bahwa pada anak umur lima sampai dua belas tahun prevalensi pendeknya adalah 30,7%. Sedangkan di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi pendek adalah 18% dan sangat pendek 9%.<sup>4</sup>

Menurut laporan Puskesmas Wonosalam 1 Kabupaten Demak, hasil pemeriksaan berkala tahun 2017 pada siswa SD, menunjukkan bahwa dengan menggunakan indikator IMT/U angka prevalensi gizi kurus di SDN Sidomulyo 1 lebih banyak dibandingkan dengan status gizi siswa SD lain di wilayah Desa Sidomulyo. Prevalensi gizi kurus sebanyak 3,94%, gizi normal sebanyak 93,70% dan gemuk sebesar 2,36%.

Sehubungan dengan hal itu, peneliti tertarik mengambil penelitian tentang Hubungan Status Gizi dan Kecukupan Gizi Makan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Sidomulyo 01 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan tujuan melihat hubungan antar variabel berdasarkan data

yang dikelola dengan metoda statistik. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan pengambilan data secara bersamaan.<sup>5</sup>

Populasi adalah semua siswa yang ada kelas IV dan kelas V SD Negeri Sidomulyo 01 Kecamatan Wonosalam yang berjumlah 48 siswa.

Penelitian ini memiliki kriteria inklusi yaitu siswa tidak keberatan terlibat dalam penelitian dan kondisi kesehatan siswa dalam keadaan baik/ tidak sakit sedangkan kriteria eksklusi yaitu saat penelitian berlangsung, siswa tidak berada di lokasi, siswa sudah pindah sekolah, dan saat penelitian berlangsung, siswa mengundurkan diri terlibat dan menjadi responden.

## HASIL

### A. Gambaran Umum Responden

#### 1. Usia Responden

Penelitian ini memiliki responden dengan rentang usia antara 9-12 tahun. Hasil distribusi umur responden tertera table 1.

Tabel 1. Sebaran Responden menurut Usia

Usia (th)	n	%
7-9	22	45,8
10-12	26	54,2
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rentang usia sepuluh sampai dua belas tahun memiliki jumlah lebih banyak, yaitu sejumlah 26 siswa (54,2%), selebihnya adalah kelompok usia 7-9 tahun sebanyak 22 siswa (45,8%).

Umur dapat berpengaruh terhadap kepercayaan, tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi seseorang, diantaranya kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan saat sekolah. Akhirnya hal tersebut dapat berpengaruh pada variasi makanan, jumlah makanan

yang dikonsumsi, dan status gizi seseorang.<sup>6</sup>

## 2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Sebaran Responden menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
L	27	56,3
P	21	43,7
Jumlah	48	100

Menurut tabel 2 terlihat responden berjenis kelamin laki-laki memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan jenis lainnya, yaitu sebesar 27 responden (56,3%), sedangkan jumlah responden perempuan yaitu 21 responden (43,7%)

## B. Analisis Univariat

### 1. Status Gizi

Tabel 3. Sebaran Status Gizi Responden (IMT/U)

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Kurus	5	10,4
Normal	42	87,5
Obesitas	1	2,1
Total	48	100

Menurut tabel 3 menunjukkan status gizi normal memiliki jumlah yang paling banyak, yaitu 42 responden (87,5%). Status gizi kurus sejumlah 5 responden (10,4%), obesitas sejumlah 1 responden (2,1%)

### 2. Kecukupan Zat Gizi

Tabel 4. Rata-rata Asupan Zat Gizi

Zat Gizi	Laki-laki		Perempuan	
	Rata-rata makan pagi	Persen Kecukupan (%)	Rata-rata makan pagi	Persen Kecukupan (%)
E (Kal)	254,0	48,4	224,1	44,9
KH (gr)	10,4	69,1	9,4	67,3
P (gr)	9,2	52,5	8,7	51,7
L (gr)	31,5	43,7	26,5	38,5

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa asupan zat gizi rata-rata makan pagi responden belum mencukupi kebutuhan yang diperlukan. Semua kategori zat gizi makan pagi adalah <80% angka yang dianjurkan atau masuk dalam kategori kurang. Tingkat kecukupan zat gizi makan pagi responden hanya memenuhi sebagian kebutuhan yang diperlukan.

### 3. Prestasi Belajar

Tabel 5. Sebaran Responden menurut Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	n	%
Cukup	22	45,8
Baik	25	52,1
Sangat Baik	1	2,1
Total	48	100

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan nilai kategori baik, jumlahnya paling banyak dibanding lainnya, yaitu sebanyak 25 responden (52,1%). Kategori sangat baik adalah sebanyak 1 responden (2,1%) dan tidak ada responden dengan nilai kurang.

## C. Analisis Bivariat

Tabel 6. Distribusi Prestasi Belajar menurut Status Gizi

Status Gizi (IMT/U)	Jumlah Prest							
	Cukup		Baik		Sangat Baik		Jml	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurus	2	40	3	60	0	0	5	100
Normal	19	45,2	22	52,3	1	2,3	42	100
Obesita	1	100	0	0	0	0	1	100

Menurut tabel 6 terlihat bahwa responden yang memiliki status gizi kurus mempunyai prestasi yang cukup sejumlah 2 responden (40%) dan prestasi belajar yang baik sejumlah 3 responden (60%). Prestasi belajar cukup sebanyak 19 responden (45,24%) dengan status

gizi yang normal, prestasi belajar baik lebih banyak lagi sebanyak 22 responden (52,38%), dan prestasi belajar yang sangat baik sejumlah 1 responden (2,38%). Responden dengan status gizi obesitas memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 1 responden (100%).

Menurut hasil test Rank Spearman, nilai p value adalah 0,696 ( $\geq 0,05$ ), berarti tidak ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar siswa.

Tabel 7. Sebaran Prestasi Belajar menurut Tingkat Kecukupan Energi Makan Pagi

Energi Makan Pagi	Jumlah Prest							
	Cukup		Baik		Sgt Baik		Jml	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	19	45,24	22	52,38	1	2,38	42	100
Cukup	2	40	3	60	0	0	5	100
Lebih	1	100	0	0	0	0	1	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecukupan energi yang kurang, responden dengan prestasi belajar baik lebih banyak dibanding prestasi belajar yang lain. Sejumlah 19 responden (45,24%), memiliki prestasi belajar yang cukup, sedangkan sebanyak 22 responden (52,38%) memiliki prestasi baik dan nilai belajar sangat baik sejumlah 1 responden (2,38%). Responden dengan tingkat kecukupan energi yang cukup memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 2 responden (40%) dan sebanyak 3 responden (60%) dengan prestasi baik. Responden yang mempunyai kecukupan energi lebih memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 1 responden (100%).

Menurut hasil uji Rank Spearman, diperoleh hasil nilai p

value adalah 0,367,. Hasil uji ini bermakna H0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi makan pagi dan prestasi belajar siswa.

Tabel 8. Distribusi Prestasi Belajar menurut Tingkat Kecukupan Protein Makan Pagi

Protein Makan Pagi	Prest							
	Cukup		Baik		Sgt Baik		Jml	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	15	45,45	18	54,55	0	0	33	100
Cukup	3	42,86	3	42,86	1	14,28	7	100
Lebih	4	50	4	50	0	0	8	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecukupan protein yang kurang, memiliki prestasi belajar yang baik lebih banyak dibandingkan prestasi belajar yang lain. Sebanyak 18 responden (54,55%) dengan prestasi belajar baik dan prestasi belajar cukup sebanyak 15 responden (45,54%). Responden dengan tingkat kecukupan protein makan pagi cukup, prestasi belajar cukup dan baik masing-masing sebanyak 3 responden (42,86%) dan prestasi belajar sangat baik sebanyak 1 responden (14,28%). Responden dengan tingkat kecukupan protein lebih memiliki prestasi belajar cukup dan baik masing-masing sebanyak 4 responden (50%).

Menurut hasil uji Rank Spearman, nilai p value adalah 0,818 ( $\geq 0,05$ ). H0 tidak ditolak yang artinya tidak ada hubungan tingkat kecukupan protein makan pada pagi dan prestasi belajar siswa.

Tabel 9. Distribusi Prestasi Belajar menurut Tingkat Kecukupan Lemak Makan Pagi

Protein Makan Pagi	Prest							
	Cukup		Baik		Sgt Baik		Jml	
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	15	45,6	18	54,5	0	0	33	100
Cukup	3	42,9	3	42,8	1	14,2	7	100
Lebih	4	50	4	50	0	0	8	100

Tabel 4.14 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecukupan lemak yang kurang, dengan prestasi belajar yang baik lebih banyak dibanding prestasi belajar lainnya. Sebanyak 18 responden (52,63%) dengan prestasi belajar baik dan prestasi belajar cukup sebanyak 18 responden (47,37%). Responden dengan tingkat kecukupan lemak makan pagi cukup, prestasi belajar cukup sebanyak 2 responden (33,33%). Sebanyak 3 responden (50%) memiliki prestasi baik dan nilai belajar sangat baik sejumlah 1 responden (16,67%). Responden dengan tingkat kecukupan lemak lebih memiliki prestasi belajar cukup dan baik masing-masing sebanyak 2 responden (50%).

Menurut hasil uji Rank Spearman, nilai p value adalah 0,586 ( $\geq 0,05$ ).  $H_0$  tidak ditolak yang artinya tidak ada hubungan tingkat kecukupan lemak pada makan pagi dan prestasi belajar siswa. Tabel 10. Distribusi Prestasi Belajar menurut Tingkat Kecukupan Karbohidrat Makan Pagi

Protein Makan Pagi	Jumlah							
	Cukup		Baik		Sgt Baik		Jml	
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	15	45,45	18	54,	0	0	33	100
Cukup	3	42,86	3	42,	1	14,	7	100
Lebih	4	50	4	50	0	0	8	100

Tabel 10 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat yang kurang, memiliki prestasi belajar yang baik lebih banyak dibandingkan prestasi belajar yang lain. Sebanyak 24 responden (53,33%) dengan prestasi belajar baik, prestasi belajar cukup sebanyak 20 responden (44,44%) dan prestasi belajar sangat baik sebanyak 1 responden (2,23%). Responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat makan pagi cukup, prestasi belajar cukup dan baik masing-masing sebanyak 1 responden (50). Responden dengan tingkat kecukupan lemak lebih memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 1 responden (100%).

Menurut hasil uji Rank Spearman, nilai p value adalah 0,323 ( $\geq 0,05$ ).  $H_0$  tidak diterima berarti tidak ada hubungan tingkat kecukupan karbohidrat makan pagi dan prestasi belajar anak.

## PEMBAHASAN

### A. Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa

Menurut hasil uji Rank Spearman, nilai p value adalah 0,696 ( $\geq 0,05$ ).  $H_0$  tidak ditolak berarti tidak ada hubungan status gizi dan prestasi belajar siswa.

Hasil dari penelitian ini menyerupai hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Widajanti dan Zulaehah (2006) mengenai hubungan kecukupan status gizi dan prestasi belajar anak sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan, menarik

kesimpulan tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak. Dinyatakan bahwa status gizi dengan indeks massa tubuh sesuai umur adalah bukannya faktor mutlak yang mempengaruhi nilai akademik siswa. Masih banyak hal-hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini dan memiliki pengaruh pada prestasi belajar siswa.

Seorang anak yang memiliki sikap apatis terhadap ilmu pengetahuan, memiliki kecenderungan untuk belajar lebih tidak mendetail. Namun bagi seorang anak berintelegensi yang tinggi dan memperoleh dukungan positif dari orang lain, sehingga dimungkinkan memilih belajar yang lebih mengutamakan mutu belajar.<sup>7</sup>

#### **B. Hubungan antara Tingkat Kecukupan Gizi Makan Pagi dengan Prestasi Belajar**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semua hasil analisis hubungan antara tingkat kecukupan gizi makan pagi memiliki nilai p value melebihi 0,05. Ini berarti tidak ada hubungan kecukupan gizi makan pagi dengan prestasi belajar anak.

Menurut hasil wawancara, frekuensi makan sehari sebagian besar siswa adalah sebanyak tiga kali namun kurang memenuhi variasi jenis makanan yang baik. Sebagian besar responden makan pagi, hanya beberapa anak yang tidak makan pagi (8,3%). Sebagian besar orang tua reponden bekerja disektor pertanian sebagai petani (87,5%). Faktor pengetahuan, kemampuan, dan pola asuh, sangat berdampak terhadap jumlah dan mutu makanan yang diberikan kepada anak.

Selain mengkonsumsi makanan utama, anak-anak sering mengkonsumsi berbagai jajanan yang ada di sekitar lingkungan

sekolah. Beberapa jenis jajanan yang dikonsumsi antara lain bakso, cilok, mie ayam, dan sosis. Secara kualitas, jenis jajanan ini kurang memenuhi aspek gizi yang diperlukan.

Ketidaksesuaian antara kebutuhan dan makanan yang dimakan pada anak sekolah dasar akan menyebabkan masalah gizi yaitu gizi kurang atau kelebihan gizi (gemuk/ obesitas). Kekurangan asupan gizi pada anak usia sekolah akan berakibat pada turunnya kekebalan tubuh dari penyakit, meningkatnya jumlah angka kesakitan (morbiditas), pertumbuhan yang tidak sesuai, dan rendahnya kecerdasan siswa.<sup>8</sup>

#### **KESIMPULAN**

1. Status gizi anak dengan kategori normal memiliki jumlah yang paling banyak, yaitu 42 responden (87,5%). Responden dengan status gizi yang kurus sebanyak 5 responden (10,4%), dan obesitas sebanyak 1 responden (2,1%).
2. Asupan zat gizi rata-rata makan pagi belum mencukupi kebutuhan yang diperlukan. Semua kategori zat gizi makan pagi adalah <80% AKG atau masuk dalam kategori kurang. Tingkat kecukupan zat gizi makan pagi responden hanya memenuhi setengah kebutuhan yang diperlukan.
3. Nilai kategori baik, memiliki jumlah yang lebih banyak dibanding dengan kelompok lainnya, yaitu sebanyak 25 responden (52,1%). Kategori sangat baik adalah sebanyak 1 responden (2,1%) dan tidak ada responden dengan nilai kurang.
4. Tidak ada hubungan antara status gizi siswa dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Sidomulyo

01 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak (p value  $\geq 0,05$ )  
5. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan zat gizi saat makan pagi siswa dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Sidomulyo 01 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak (p value  $\geq 0,05$ )

#### **SARAN**

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian adalah infeksi yang menjadi penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi. Selain itu pola asuh, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan dapat dilakukan penelitian lanjutan agar diketahui hasil yang lebih menyeluruh.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015 – 2019
2. Sinaga, T. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016
3. Legi, NN. "Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan Malalayang" dalam Jurnal Gizindo Vol 4 (1): 321 – 325. 2012
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013
5. Pratiknya, AW. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers. 2014
6. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan (Teori dan Aplikasi). Jakarta: Rineka Cipta; 2003
7. Syah, M. Psikologi Belajar. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2010
8. Rumapea, CE., Sudaryati, E., Siagian, A. Gambaran Konsumsi Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Belajar Anak Sd Negeri 124400 Pematangsiantar. Medan: FKM USU. 2017