



Hubungan Status Gizi dengan Prestasi belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Rao Selatan

Ade Putra, Sefri Hardiansyah,

Guru PJOK SMK Negeri 1 Rao Selatan

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

putraade940@gmail.com, hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Status gizi, prestasi belajar

Abstrak : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Selatan, Kabupaten Pasaman. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional. Sampel berjumlah 30 siswa kelas X SMK Negeri 1 Rao Selatan, Kecamatan Rao Selatan, Kabupaten Pasaman. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi siswa serta rata-rata nilai rapor siswa semester I tahun ajaran 2022-2023 untuk data prestasi belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan rumus korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa hal ini dibuktikan dari hasil analisis diperoleh $P 0.145 > 0.05$.

Key words : *Nutritional status, learning achievement*

Abstract : *This study was conducted with the aim of knowing the relationship between nutritional status and learning achievement of class X students of Negeri 1 Rao Selatan Vocational High School, South Rao District, Pasaman Regency. This research is included in correlational research. The sample amounted to 30 students of class X SMK Negeri 1 Rao Selatan, South Rao District, Pasaman Regency. The instrument used to obtain data in this study is to use body mass index (BMI) to determine the nutritional status of students and the average grade of students' report cards for the first semester of the 2022-2023 school year for data on student learning outcomes. The data analysis technique used is the product moment correlation formula. The results showed that there was no significant relationship between nutritional status and student learning outcomes as evidenced by the results of the analysis obtained $P 0.145 > 0.05$.*

PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang diakibatkan oleh makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membentuk jaringan dan organ-organ tubuh dengan fungsinya masing-masing dalam suatu sistem, sehingga menghasilkan pertumbuhan (fisik) dan

perkembangan (mental), kecerdasan, dan produktivitas sebagai syarat dicapainya tingkat kehidupan sehat, bugar dan sejahtera (Rizki, dkk, 2017). Dwijyanthi (2011:105) mengatakan bahwa ciri-ciri anak yang berstatus gizi baik, yaitu pertumbuhan berat badan sesuai dengan tinggi badan dan tidak mudah lelah. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara

pertumbuhan fisik dan perkembangan mental (Almatsier, 2004).

Gizi secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penyakit. Seseorang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Jika makanan tidak cukup baik maka kondisi fisik dan daya tahan tubuh (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang. 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 3 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 (IQ) atau kemampuan berpikir peserta didik. Sejak dahulu aspek 4 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.

Dalam kegiatan pendidikan formal tes prestasi belajar dapat berbentuk ulangan harian, tes formatif, tes sumatif, bahkan ebtanas dan ujianujian masuk perguruan tinggi. Kecerdasan kognitif seseorang erat kaitannya dengan status gizi seseorang (Hardiansyah, 2007:8). Gizi kurang dapat mengganggu motivasi anak, kemampuannya untuk berkonsentrasi, dan kesanggupannya untuk belajar. Hal 5 tersebut tentu akan mempengaruhi prestasi belajar anak (Berg, 1986:149). 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.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Rao Selatan adalah sekolah kejuruan yang berbasis pada bidang Teknologi sesuai dengan potensi sumber daya yang ada di Kabupaten Pasaman berdiri sejak tahun 2007, sekolah ini membuka tujuh program keahlian yaitu, Teknik Audio Visual (TAV), Teknik Elektronika Industri (TEI), Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), dan Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL). Rekayasa Perangkat Lunak (RPL), Broad Casting (BP), Disain Komunikasi Visual (DKV) Sekolah ini terletak di Jl. Medan Padang, Kec. Rao Selatan, Kab. Pasaman.

Berdasarkan sumber yang penulis dapatkan dari Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Rao Selatan pada awal tahun 2007, ternyata masih ada prestasi belajar siswa kelas X pada semester 1 di sekolah tersebut dibawah nilai Standar Kompetensi Belajar Minimum (SKBM) yaitu 63,95 sebesar 15,6% jumlah siswa, sedangkan nilai dari 84,4% jumlah siswa yang lainnya berada tidak jauh diatas nilai SKBM sekolah dengan rincian nilai rata-rata siswa paling rendah adalah 44,48 dan nilai tertinggi 70,89. Hasil observasi penulis selanjutnya menunjukkan bahwa latar belakang ekonomi dari siswa kelas X di sekolah ini beragam yaitu, wiraswasta sebesar 38%, petani 19%, buruh 17%, perikanan 9%, PNS 7%, dan lain-

lain sebanyak 10%. Perihal status gizi siswa-siswi di SMK N 1 Rao Selatan, dari sumber yang penulis terima bahwa dilihat dari kondisi fisiknya siswa-siswi di sekolah ini memiliki berbagai macam kondisi fisik yang berbeda, ada yang kurus, normal, dan gemuk. Dari data tersebut penulis akhirnya berkesimpulan bahwa status gizi siswa-siswi di SMK N 1 Rao Selatan beraneka ragam (heterogen).

Latar belakang ekonomi merupakan salah satu faktor external hal yang mempengaruhi status gizi. Sementara itu, kekurangan atau kelebihan zat-zat esensi gizi juga dapat mengakibatkan masalah learning disabilities (gangguan 7 belajar). Sementara itu, aspek kognitif sangat berkaitan erat dengan status gizi, dan juga bertolak dari hasil penelitian terdahulu maka, berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan status gizi dengan tingkat prestasi belajar siswa khususnya kelas X di SMK Negeri 1 Rao Selatan

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan status gizi sebagai bebas (X) dan prestasi belajar sebagai variabel terikat (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah IMT untuk mengukur status gizi dan rata-rata nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan korelasi product moment.

HASIL PENELITIAN

a. Deskripsi Data

1) Status Gizi

Status gizi dalam penelitian ini diukur dengan indeks masa tubuh (IMT) kepada 30 orang siswa diperoleh rata-rata 21.70, median 21.90, modus 22.04, standar deviasi 1.72, skor tertinggi 25.68 dan skor terendah 18.66. Untuk lebih jelasnya hasil pengukuran status gizi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Status Gizi Siswa

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17.0	0	0
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17.0 - 18.4	0	0
Normal	18.5 - 25.0	28	93,33
Kelebihan berat badan tingkat ringan	25.1 - 27.0	2	6,67
Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27.0	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar status gizi siswa berada pada kategori normal dengan jumlah 28 orang atau 93.33% dan 2 orang siswa atau 6.67% memiliki status gizi pada kategori kelebihan berat badan tingkat ringan. Data status gizi kemudian disajikan pada diagram 2 di bawah ini:

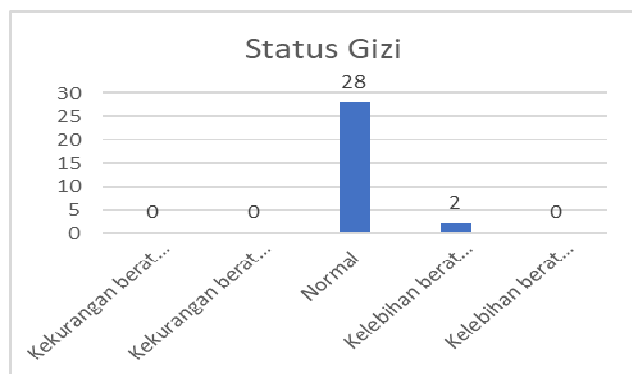


Diagram 1. Status Gizi

2) Prestasi belajar

Data prestasi belajar dalam penelitian ini diperoleh dari rata-rata nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 dengan nilai rata-rata 88.10, median 88, modus 86, standar deviasi 3.84, skor tertinggi 94 dan skor terendah 76. Untuk lebih jelasnya prestasi belajar siswa dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Prestasi belajar

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
<60	0	0	Sangat Rendah
60-69	0	0	Rendah
70-79	1	3,33	Sedang
80-89	17	56,67	Tinggi
90-100	12	40	Sangat Tinggi
Jumlah	30	100	

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa 1 orang siswa (3.33%) memiliki prestasi belajar pada kategori sedang dan 17 orang (56.67%) memiliki prestasi belajar pada kategori tinggi serta 12 orang siswa (40%) memiliki prestasi belajar pada kategori sangat tinggi. Data prestasi belajar kemudian disajikan pada diagram 2 di bawah ini:

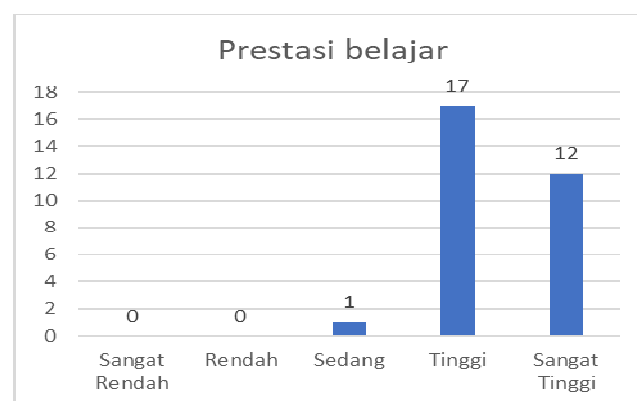


Diagram 2. Prestasi belajar

3) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan uji normalitas kolmogorov-smirnov diperoleh hasil seperti pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Uji Kolmogorov-Smirnov

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Status_Gizi	.149	30	.087
Hasil_Belajar	.159	30	.051
a. Lilliefors Significance Correction			

Berdasarkan tabel 3 di atas untuk status gizi diperoleh nilai sig 0.087 dan prestasi belajar nilai sig 0.051 semua nilai sig > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa semua data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

4) Pengujian hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas X SMKN 1 Rao Selatan. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan uji korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Adapun hasil pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengujian Hipotesis

Coefficients ^a				
Model	Standardized Coefficients	t	Sig.	Beta
1	(Constant)		11.427	.000
	Status_Gizi	-.273	-1.500	.145
a. Dependent Variable: Hasil_Belajar				

Dari tabel 4 di atas diketahui nilai Sig 0.145 > 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak dengan kata lain bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak dengan kata lain bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas X SMKN 1 Rao Selatan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa status gizi tidak termasuk sebagai salah satu faktor penentu prestasi belajar, jadi siswa yang mempunyai status gizi baik belum tentu mendapatkan prestasi belajar yang baik dan begitu juga sebaliknya. Karena status gizi adalah penentu utama perkembangan otak, maka sangat penting untuk perkembangan intelek. Kekurangan atau konsumsi berlebih makanan dapat mempengaruhi perkembangan masalah belajar, yang dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik. Namun, jelas dari temuan penelitian bahwa keadaan gizi berdampak kecil pada prestasi akademik siswa. Slameto (2003:54) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah faktor jasmaniah, psikologis dan kelelahan, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor keluarga, sekolah, masyarakat, serta lingkungan alamiah dan instrumental. Menurut Muhibbin Syah (2008: 139), ada aspek lain dalam penelitian ini yang mungkin mempengaruhi prestasi belajar siswa diantaranya:

(1) Pengaruh internal

Faktor dari dalam diri peserta didik, seperti keadaan jasmani atau rohani peserta didik, yang antara lain dapat mencakup faktor-faktor internal berikut: (a) Aspek biologis prestasi belajar yang sangat baik dan kesuksesan finansial bergantung pada kondisi fisik yang prima. Namun, keadaan fisik yang tidak menyenangkan akan

berdampak pada kemampuan belajar anak.
(b) Aspek emosional diantara unsur-unsur psikologis yang mempengaruhi keberhasilan adalah 1) Perhatian, 2) Bakat.

(2) Pengaruh eksternal

Kategori ini mencakup lingkungan sekitar siswa seperti : (a) Unsur sosial, yang meliputi kondisi dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat, (b) Variabel non-sosial, seperti keadaan dan letak gedung sekolah, keadaan dan letak rumah keluarga, ketersediaan sumber daya dan peralatan untuk belajar, iklim setempat, dan jumlah waktu yang dihabiskan murid untuk belajar. Elemen-elemen ini dianggap memainkan peran dalam seberapa berhasil siswa belajar di kelas. (c) Faktor pendekatan belajar, atau "pendekatan belajar", mengacu pada jenis upaya belajar siswa, termasuk taktik dan metode yang digunakan siswa dalam melakukan kegiatan belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data pembahasan di atas maka adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas X di SMKN 1 Rao Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Berg A. (1986). Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional. Zahara DN, Penerjemah. Jakarta: CV Rajawali.
- Dwijayanthi, Linda (Ed.). 2011. Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hardiansyah. (2007). Inovasi dan Pengembangan Modal Sosial Bagi

Peningkatan Kualitas Hidup Manusia dan Pengentasan Kemiskinan. Orasi Ilmiah, Fakultas Ekologi Manusia: Institut Pertanian Bogor.

Muhibbin Syah. (2008). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Rizki, N., Awaluddin, A., & Tursinawati, T. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi belajar Siswa Kelas I SD Negeri 5 Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 2(4).

Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya. Jakarta : PT Rineka Cipta.