

## Research Articles

### **Analisis Kecukupan Gizi Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Kristen Manado Tua Kecamatan Singkil Kota Manado**

*Analysis of Nutritional Adequacy of Breakfast and Learning Achievement of Manado Tua Christian Middle School Students, Singkil District, Manado City*

**Andi Mu'tiah Sari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

\*Alamat korespondensi : Email : [ams@tritunas.ac.id](mailto:ams@tritunas.ac.id)

(Received 1 March 2023; Accepted 18 March 2023)

#### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi anak usia sekolah dengan prestasi belajar siswa SMP N 02 Songgom. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah crosssectional. Populasinya adalah semua siswa kelas VII. di SMP N 2 Songgom, sedangkan sampel penelitian ini yaitu siswa SMP N 02 Kelas VII A dan VII E sebanyak 60 anak. dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara random sampling. Pengumpulan data untuk status gizi dilihat dari nilai IMT anak yang didapat dari pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa SMP N 02 Songgom. Data prestasi belajar siswa merupakan data sekunder yang diperoleh dari nilai raport siswa. Analisis menggunakan uji chi Square untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent dan variabel independent. Hasil penelitian diperoleh siswa dengan status gizi yang baik memiliki tingkat restasi yang baik. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu status gizi ( $p < 0,005$ ) terhadap prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom. Kekuatan hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa sebesar 1,56 yang artinya siswa yang memiliki status gizi normal memiliki peluang mendapatkan prestasi belajar siswa yang baik 1,56 kali lebih baik dibandingkan siswa yang kebiasaan sarapannya kurang.

**Kata Kunci:** Prestasi Belajar, Status Gizi

#### **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan aspek penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas pendidikan adalah kesehatan dan gizi siswa. Sarapan pagi menjadi salah satu faktor kunci dalam memastikan kecukupan gizi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Di tengah dinamika perkembangan kota, khususnya di Kota Manado, pemahaman akan hubungan antara kecukupan gizi sarapan dengan prestasi belajar siswa menjadi semakin penting.

Sarapan di pagi hari dianggap sebagai sumber energi utama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar mengajar di sekolah. Peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat pada anak-anak menjadi suatu hal yang esensial dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern. SMP Kristen Manado Tua di Kecamatan Singkil, sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, menjadi objek penelitian yang relevan untuk memahami bagaimana kecukupan gizi sarapan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Penelitian SMP N 02 Songgom menunjukkan status gizi dengan prestasi belajar siswa sebesar 1,56 yang artinya siswa yang memiliki status gizi normal memiliki peluang mendapatkan prestasi belajar siswa yang baik 1,56 kali lebih baik dibandingkan siswa yang kebiasaan sarapannya kurang. Oleh karena itu, keunikan konteks dan karakteristik populasi siswa SMP Kristen Manado Tua memberikan motivasi untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik di tingkat lokal.

Melalui penelitian ini, kami berusaha untuk memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai hubungan antara kecukupan gizi sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Kristen Manado Tua di Kecamatan Singkil, Kota Manado. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan kebijakan sekolah, pihak keluarga, dan masyarakat sekitar dalam meningkatkan aspek kesehatan dan prestasi belajar siswa.

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan Kecukupan Gizi Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa adalah Crossectional. Pelaksanaan penelitian pada 15 Maret 2022 pada anak kelas VIII A dan VIII B di SMP Kristen Manado. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa – siswi di SMP Kristen Manado kelas VIII. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa – siswi di SMP Kristen Manado Kelas VIII A dan VIII B Kota Manado sejumlah 60 anak; dengan kata lain digunakan teknik Simple Random Sampling dalam penelitian ini.

Variabel penelitian ini dapat dikategorikan dalam variabel dependen dan variabel independent. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Kecukupan Gizi Sarapan sementara variabel dependen pada penelitian ini adalah Prestasi Belajar Siswa. Untuk mengetahui Kecukupan Gizi Sarapan, peneliti memberikan kuesioner. Data prestasi belajar siswa diperoleh dari nilai raport anak. Setelah Data terkumpul dari hasil pengumpulan data, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu analisa data. Untuk mengetahui hubungan Kecukupan Gizi Sarapan dengan tingkat prestasi belajar pada anak usia sekolah menengah dengan analisis statistik inferensial dan menggunakan tabulasi silang. Selanjutnya untuk mengetahui hubungan korelasinya menggunakan Korelasi Spearman.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan pada 60 anak usia sekolah di Siswa SMP Kristen Manado Tua Kecamatan Singkil Kota Manado. Pengambilan lokasi penelitian berdasarkan banyaknya siswa dan asal siswa yang berasal dari desa yang berada di Kecamatan Singkil Kota Manado.

Gambaran Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Jenis	Nilai	
	Mean $\pm$ SB	Min-Maks
Umur (thn)	14,2 $\pm$ 2	13 - 16
IMT (kg/m <sup>2</sup> )	22,5 $\pm$ 2,6	17,8 – 27,4

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian (Umur dan MT). Mean umur pada responden yaitu 14,2 tahun dengan umur terendah yaitu 13 tahun dan umur tertinggi yaitu 16 tahun. Indeks masa tubuh (IMT) responden memiliki rata-rata 22,5 yang berarti memiliki status gizi yang baik dimana kisaran IMT responden antara 17,8 – 27,4.

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar siswa

Status Gizi	Prestasi Belajar Siswa		Total N	RR	P
	Kurang	Baik			
Normal	22	29	51	1,56	0,045*
Overweight	6	3	9		

Keterangan : Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa  $p < 0.005$

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal berjumlah 51 anak dengan 22 anak berprestasi kurang sedangkan yang 29 anak berprestasi baik. Status Gizi pada kategori overweight berjumlah 9 anak dengan prestasi belajar siswa kategori kurang berjumlah 6 sedangkan 3 anak lainnya kategori baik dalam prestasi belajar siswa. Hasil analisis chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMP Kristen Manado Tua Kecamatan Singkil Kota Manado terlihat dari nilai  $p < 0,005$  yaitu  $p = 0,045$ . Kekuatan hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa terlihat dari nilai RR yaitu 1,56 yang artinya siswa yang memiliki status gizi normal memiliki peluang mendapatkan prestasi belajar siswa yang baik.

Siswa yang memiliki status gizi kurang atau kekurangan gizi akan menyebabkan terjadinya perubahan metabolisme pada anak yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak anak. Hal tersebut dikarenakan kurangnya asupan pada anak seperti kekurangan energi protein, akan berefek pada fungsi hippocampus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan Memori. Status gizi kurang menyebabkan kemampuan kognitif dan perkembangan IQ terhambat sebagai akibat dari perkembangan otak yang tidak sempurna sehingga kemampuan belajar siswa terganggu yang berimbas pada prestasi belajar siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosita, 2014 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

## Kesimpulan

Terdapat hubungan status gizi ( $p < 0,005$ ) terhadap prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom. Kekuatan hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa sebesar 1,56 yang artinya siswa

yang memiliki status gizi normal memiliki peluang mendapatkan prestasi belajar siswa yang baik 1,56 kali lebih baik dibandingkan siswa yang kebiasaan sarapannya kurang.

### Referensi

- H. Yudi, "Hubungan Faktor Sosial Budaya dengan Status Gizi Anak usia 6-24 bulan di Kecamatan Medan Area Kota Medan tahun 2008," Univ. Sumatera Utara, 2008
- I. S. Anzarkusuma, E. Y. Mulyani, I. Jus'at, and D. Angkasa, "Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di kecamatan Rajeg Tangerang," *Indones. J. Hum. Nutr.*, 2014.
- R. H. Sa'adah, R. B. Herman, and S. Sastri, "Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang," *J. Kesehat. Andalas*, 2014, doi: 10.25077/jka.v3i3.176.
- Gibney M. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC pp.132.
- Masruroh A. 2016. Pengaruh Status Gizi, Konsumsi Pangan dan Fasilitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif*, vol. 6, no. 3, 2016