

POLA MAKAN, STATUS GIZI, DAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI PABELAN 2 MAGELANG

DIETARY HABIT, NUTRITIONAL STATUS, AND STUDENT ACHIEVEMENT AT PABELAN 2 MAGELANG ELEMENTARY SCHOOL

Oleh: Mutiara Diva Dien Laksana, Program Studi Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta,

Email: 13511241022@student.uny.ac.id

Dosen : Rizqie Auliana, M.Kes

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui pola makan siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang selama tiga kali, 2) mengetahui status gizi siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang, 3) mengetahui prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang. 4) hubungan pola makan, status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan lokasi SD Negeri Pabelan 2 Magelang pada bulan Januari-Juli 2017. Populasi penelitian sebanyak 44 siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang. Teknik sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar wawancara, *food recall 24 hour* dan dokumentasi prestasi belajar. Hasil Penelitian menemukan: 1) pola makan siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang adalah 11 (25%) siswa masuk dalam kategori kecukupan gizi defisit tingkat berat, 11 (25%) siswa dengan kategori defisit tingkat ringan, 20 (45,5%) siswa dengan kategori normal, dan 2 (4,5%) siswa dengan kategori berlebih. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola makan siswa di SD Negeri Pabelan 2 Magelang selama 3 kali makan memiliki kategori yang normal. Pola makan yang biasa dikonsumsi oleh siswa adalah: nasi putih, mie, telur, sayur tempe, buah jambu, susu, dan es teh/teh hangat. 2) Status gizi siswa kelas III dan kelas IV yang memiliki kategori kurus sebanyak 1 (2,3%) siswa, normal 36 (81,8%) siswa, gemuk 1 (2,3%) siswa dan obesitas 6 (13,6) siswa. Tidak ada siswa yang memiliki kategori status gizi sangat kurus. 3) Prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang dengan 1 (2,3%) siswa yang memiliki kategori prestasi belajar sangat tinggi, 35 (79,5%) siswa kategori tinggi, 8 (18,2%) siswa kategori rendah dan tidak ada siswa yang memiliki kategori sangat rendah. 4) Tidak ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa dan status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi dan Prestasi Belajar

Abstract

The purpose of this research are : 1) to measure dietary habit student of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School for 3 times, 2) to measure nutritional status student of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School, 3) to measure learning achievement student of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School, and 4) to measure relation of dietary habit, nutritional status, to learning achievement of of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School. This research is a quantitative descriptive research taking place at Pabelan 2 Magelang Elementary School, in January to July 2017. The research population are 44 students of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School. Sampling technique of research is nonprobability sampling as the methods to collect data consisting interview, food recall 24 hour and documentation of learning achievement. Result of this research are: 1) Dietary habit of grade III and IV at Pabelan 2 Magelang Elementary School are 11 (25%) student has a heavy rate deficit category of nutritional adequacy, 11 (25%) student has a light rate deficit category of nutritional adequacy, 20 (45,5%) student has a normal category of nutritional adequacy, and 2 (4,5%) student has a excess category of nutritional adequacy. Dietary habit consumed of student are: white rice, noodles, egg, vegetable tempe, guava, milk and ice tea or tea. 2) Nutritional status of student class III and class IV has a category undernutrition is 1 (2,3%) student, normal are 36 (81,8%) student, overnutrition is 1 (2,3%) student, and obesity are 6 (13,6%) student. 3) leaning achievement of Student at Pabelan 2 Magelang Elementary School has 1 (2,3%) student got very high of learning achievement category, 35 (79,5%) student got high of learning achievement category, 8 (18,2%) student got low of learning achievement category. 4) There is no relation between dietary habit to learning achievement and nutritional status to learning achievement too.

Keywords: Dietary Habit, Nutritional Status and Learning Achievement

PENDAHULUAN

Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Magelang tahun 2016 mengungkapkan bahwa sebanyak 142 kasus anak mengalami gizi buruk di wilayah Magelang. Rata-rata angka yang ditemukan yakni 140 kasus perbulan dan tersebar di 21 kecamatan di Kabupaten Magelang. Kasus tertinggi berada di wilayah Pakis (12 kasus) dan terendah di wilayah Sawangan (3 kasus). Kasus gizi kurang ini ditentukan melalui perhitungan berat badan dibagi umur (BB/U). Berdasarkan perhitungan ini, berat badan yang tidak mencapai 60% dari umur termasuk gizi sangat kurang, sedangkan 60% sampai 80% termasuk gizi kurang, 80% sampai 110% termasuk gizi normal dan diatas 110% termasuk obesitas.

Penyebab langsung masalah gizi kurang adalah makan tidak seimbang dan penyakit infeksi. Makan yang tidak seimbang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah pola makan yang tidak baik. Seseorang yang memiliki pola makan yang tidak baik akan beresiko mengalami gangguan gizi seperti gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih (Sunita Almatsier, 2001).

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Faktor kekurangan gizi muncul akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Berbagai penyakit degeneratif yang ditimbulkan oleh pola makan yang tidak baik diantaranya diabetes militus, kanker, hipertensi, dan penyakit jantung. Mengindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat. Untuk membentuk pola makan yang baik, sebaiknya dilakukan sejak masa kanak-kanak karena hal ini akan terbawa hingga dewasa (Sitti Saharta Rowa, 2015).

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi

kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Anak-anak usia sekolah berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan sangat aktif, oleh karena itu membutuhkan makanan yang memenuhi kandungan gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Sulistyoningsih H, 2011).

Hasil penelitian Kurnia Noviani, dkk (2016) mengungkapkan bahwa kebiasaan jajan anak sekolah di Yogyakarta cenderung meningkat dan anak memilih mengkonsumsi jajan yang kurang sehat. Kebiasaan jajan cenderung menjadi budaya dari satu keluarga. Makanan jajanan di luar sekolah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan bahan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orangtua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi pada anak.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005) akibat masalah status gizi pada siswa sekolah dasar adalah anemia, kurang berat badan, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan badan terganggu, dan penurunan daya tahan tubuh. Untuk menyelesaikan akibat masalah status gizi ini berbagai upaya sudah dilakukan diantaranya, pemberian kapsul yodium pada anak SD yang tinggal di daerah endemik yaitu daerah dimana lebih dari 30% anak SD menderita gondok. Sedangkan jika status gizi anak baik dapat mempercepat pertumbuhan anak, perkembangan anak menjadi optimal dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2001). Hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di masyarakat, sistem pengolahan makanan, baik modern atau tradisional. Faktor lain yang mempengaruhi adalah pelayanan kesehatan, kemiskinan, pendidikan, sosial budaya, dan gaya hidup.

Rendahnya keadaan gizi pada anak dapat berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia. Gizi merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal sehingga kualitas manusia menjadi lebih optimal. Sumber daya manusia pada anak sekolah dilihat menggunakan prestasi belajar siswa dalam satu semester.

Menurut Muhibin Syah (2008) prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pola makan siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang, 2) mengetahui status gizi siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang, 3) mengetahui prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang, dan 4) mengetahui hubungan pola makan, status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey*, dengan desain penelitian dekriptif. Penelitian *survey* adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dan sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengambilan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data mengenai pola makan, status gizi, dan prestasi belajar siswa yang ditekankan pada siswa kelas III dan kelas IV.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Juli 2017 yang sebagian besar penelitian berlokasi di SD Negeri Pabelan 2 Magelang yang beralamatkan di Desa Pabelan, Mungkid, Magelang.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang dengan jumlah sampling sebanyak 44 siswa. Teknik sampling penentuan subyek penelitian adalah teknik sampling jenuh atau *nonprobability sampling* yaitu berdasarkan pada ciri-ciri subyek yang sesuai dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2015).

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan mengetahui instrumen pola makan dan status gizi yang sudah ada dalam Riset Kesehatan dan Masyarakat (Riskesdas) tahun 2014. Setelah instrumen tersebut dibagikan kepada siswa untuk mengisi pola makan siswa yang ditulis oleh orangtua, dalam pengambilan data. Teknik pengambilan data menggunakan tiga jenis teknik yaitu wawancara, *food recall 24 hour*, dan dokumentasi rapor siswa semester gasal 2016/2017. Setelah mendapatkan data yang sesuai kemudian data dianalisis sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang pertama diambil melalui wawancara. Wawancara merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi atau ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam salah satu topik tertentu. Data pola makan diperoleh dengan mewawancarai siswa tentang berat makanan sesuai dengan contoh yang telah disajikan peneliti. Selain itu, untuk mengisi data antropometri siswa pada berat badan dan tinggi badan siswa sesuai dengan alat ukur yang digunakan.

Teknik pengumpulan data yang kedua adalah *food recall 24 hour* selama tiga kali makan, siswa diberikan lembar instrumen dan

kemudian dibawa pulang untuk diisi oleh orangtua masing-masing dalam mengisi pola makan siswa sesuai dengan waktu makannya.

Teknik pengumpulan data yang ketiga adalah dokumentasi. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan (Sugiyono, 2013). Dokumentasi ini berupa data nilai rerata siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang pada semester gasal 2016/2017.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif untuk mengetahui pola makan, status gizi dan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang melalui perhitungan gizi siswa, perhitungan antropometri siswa dan tingkat prestasi belajar siswa. Data diolah menggunakan *microsoft excel* dan *spss 16*. *Microsoft excel* digunakan untuk menghitung serta pengkategorian pola makan, status gizi dan prestasi belajar pada siswa. Sedangkan aplikasi *spss 16* digunakan untuk mencari hubungan pola makan, status gizi, dan prestasi belajar siswa.

Perhitungan kecukupan gizi siswa dihitung dengan membandingkan konsumsi gizi yang dimakan dengan kecukupan gizi dikali 100%. Perhitungan kecukupan gizi dengan menggunakan rumus :

Jumlah Kandungan Energi :

$$= \frac{\text{Kandungan Energi}}{100 (\text{gr})} \times \text{Berat Bahan}$$

Jumlah Kandungan Protein :

$$= \frac{\text{Kandungan Protein}}{100 (\text{gr})} \times \text{Berat Bahan}$$

Jumlah Kandungan Lemak :

$$= \frac{\text{Kandungan Lemak}}{100 (\text{gr})} \times \text{Berat Bahan}$$

Jumlah Kandungan Karbohidrat :

$$= \frac{\text{Kandungan Karbohidrat}}{100 (\text{gr})} \times \text{Berat Bahan}$$

Keterangan :

| | |
|-----------------------|--------|
| Kandungan energi | = kkal |
| Kandungan protein | = gram |
| Kandungan lemak | = gram |
| Kandungan karbohidrat | = gram |

Rumus tersebut digunakan untuk menghitung jumlah kandungan gizi pada pola makan siswa. Dengan cara melihat data *food recall 24 hour* siswa yang telah diisi, selanjutnya siswa menyebutkan berat makanan sesuai dengan contoh makanan yang disajikan. Sehingga diketahui berat satuan dapur (gram) selanjutnya adalah menghitung kandungan gizi setiap komponen makanan yang dikonsumsi siswa. Dengan angka kecukupan protein siswa kategori usia 7-9 tahun adalah 49 gr dan 10-13 tahun untuk laki-laki 56 gr serta perempuan 60 gr. Kecukupan lemak siswa usia 7-9 tahun 72 gr dan 10-13 tahun laki-laki 70 gr serta perempuan 67 gr. Kecukupan karbohidrat siswa usia 7-9 tahun 254 gr dan 10-13 tahun pada laki-laki 289 gr serta perempuan 275 gr. Setelah diketahui kecukupan gizi maka pola makan dikategorikan sesuai dengan presentase yang ada dengan rumus :

Kecukupan Energi :

$$= \frac{\text{Konsumsi Energi}}{\text{Kecukupan Energi}} \times 100\%$$

Kecukupan Protein :

$$= \frac{\text{Konsumsi Protein}}{\text{Kecukupan Protein}} \times 100\%$$

Kecukupan Lemak :

$$= \frac{\text{Konsumsi Lemak}}{\text{Kecukupan Lemak}} \times 100\%$$

Kecukupan Karbohidrat :

$$= \frac{\text{Konsumsi Karbohidrat}}{\text{Kecukupan Karbohidrat}} \times 100\%$$

Selanjutnya untuk menentukan status gizi siswa adalah dengan pengukuran antropometri

berat badan dan tinggi badan siswa yang kemudian di hitung menggunakan indeks massa tubuh. Dengan rumus yang digunakan :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2(\text{m})^2}$$

Sumber: Baku Rujukan *World Health Organization-National Centre Health Statistic (WHO-NHCS)* (2005)

Setelah mengetahui indeks massa tubuh setiap anak, tahap selanjutnya adalah menentukan nilai ambang batas (*z-score*) yang sesuai dengan usia siswa. Untuk menentukan status gizi siswa dengan rumusnya :

$$Z\text{ Sci} = \frac{(X_i - M_i)}{SD_i}$$

Sumber: Sumber: Baku Rujukan *World Health Organization-National Centre Health Statistic (WHO-NHCS)* (2005)

Keterangan :

- i = macam ukuran antropometri yang dipakai
- $Z\text{ Sci}$ = nilai *z-score* untuk nilai antropometri hasil ukuran i
- X_i = nilai antropometri hasil ukur i
- M_i = nilai median untuk umur/TBi dari hasil pengukuran i (TBi atau BBi)
- SD_i = nilai simpangan baku pada umur/TBi dari hasil pengukuran i (TBi atau BBi)

Tahap selanjutnya adalah menghitung prestasi belajar siswa dengan menentukan nilai *mean*, *median*, dan *standart deviasi* pada nilai rerata siswa. Selanjutnya menghitung nilai interval kelas dengan menggunakan rumus:

$$K = 1 + 3,3 \text{ Log } n$$

Keterangan:

- n = jumlah subyek penelitian

Setelah mengetahui interval kelas tahap selanjutnya adalah mengetahui nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan dikategorikan menjadi empat kategori prestasi belajar. Dan untuk mengetahui hubungan pola makan, status gizi dan prestasi belajar siswa menggunakan aplikasi *spss 16* dengan analisis data *chi-square* dan menggunakan uji *fisher*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pola Makan

Jumlah kandungan karbohidrat atau makanan pokok yang dibutuhkan siswa dengan usia 7-9 tahun adalah 254 gr dan usia 10-13 tahun pada laki-laki 289 gr serta perempuan 275 gr.

Tabel 1. Angka Kecukupan Karbohidrat Siswa

| Kategori Usia | Laki-laki | | Perempuan | | Jml |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Keckpn | n | Keckpn | n | |
| 7-9 th | <254 gr | 2 | <254 gr | 2 | 4 |
| | >254 gr | 5 | >254 gr | 3 | 8 |
| 10-13 th | <289 gr | 10 | <275 gr | 8 | 18 |
| | >289 gr | 8 | >275 gr | 6 | 14 |
| Jumlah | | 25 | | 19 | 44 |

Angka kecukupan karbohidrat pada anak usia 7-9 tahun sebanyak 4 siswa yang memiliki kecukupan karbohidrat yang kurang sedangkan 8 siswa memiliki kecukupan karbohidrat yang normal. Dan untuk kategori umur 10-13 tahun sebanyak 18 siswa memiliki kecukupan gizi kurang sedangkan 14 siswa memiliki kecukupan karbohidrat normal. Dapat disimpulkan bahwa kecukupan gizi siswa SD Negeri Pabelan 2 Magelang memiliki kecukupan yang kurang.

Jumlah kandungan protein yang dibutuhkan siswa dengan usia 7-9 tahun adalah 49 gr dan usia 10-13 tahun pada laki-laki 56 gr serta perempuan 60 gr.

Tabel 2. Angka Kecukupan Protein Siswa

| Kategori Usia | Laki-laki | | Perempuan | | Jml |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Keckpn | n | Keckpn | n | |
| 7-9 th | <49 gr | 4 | <49 gr | 3 | 7 |
| | >49 gr | 3 | >49 gr | 2 | 5 |
| 10-13 th | <56 gr | 14 | <60 gr | 8 | 22 |
| | >56 gr | 4 | >60 gr | 6 | 10 |
| Jumlah | | 25 | | 19 | 44 |

Diketahui bahwa kecukupan protein pada siswa kelas III dan kelas IV untuk kategori umur 7-9 tahun terdapat 7 siswa yang memiliki kecukupan protein yang normal dan terdapat 5 siswa yang memiliki angka kecukupan protein yang kurang. Kategori umur 10-13 tahun terdapat 22 siswa yang memiliki kecukupan protein yang normal sedangkan untuk 10 siswa memiliki

kecukupan protein yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa kecukupan protein siswa di SD Negeri Pabelan 2 Magelang normal.

Jumlah kandungan lemak yang dibutuhkan siswa dengan usia 7-9 tahun adalah 72 gr dan usia 10-13 tahun pada laki-laki 70 gr serta perempuan 67 gr.

Tabel 3. Angka Kecukupan Lemak Siswa

| Kategori Usia | Laki-laki | | Perempuan | | Jml |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Keckpn | n | Keckpn | n | |
| 7-9 th | <72 gr | 4 | <72 gr | 3 | 7 |
| | >72 gr | 1 | >72 gr | 1 | 2 |
| 10-13 th | <70 gr | 18 | <67 gr | 14 | 32 |
| | >70 gr | 2 | >67 gr | 1 | 3 |
| Jumlah | | 25 | | 19 | 44 |

Diketahui bahwa kecukupan lemak pada siswa yang memiliki kategori umur 7-9 tahun sebanyak 7 siswa yang memiliki kecukupan yang kurang dan 2 siswa yang memiliki kecukupan lemak yang normal. Sedangkan pada kategori umur 10-13 tahun terdapat 32 siswa memiliki kecukupan lemak yang kurang dan 3 siswa yang memiliki kecukupan lemak yang normal. Dapat disimpulkan bahwa kecukupan lemak siswa SD Negeri Pabelan 2 Magelang adalah kurang.

Kecukupan gizi anak kategori usia 7-9 tahun sebanyak 1850 kkal, sedangkan untuk anak laki-laki usia 10-13 tahun sebanyak 2100 kkal dan untuk perempuan usia 10-13 tahun sebanyak 2000 kkal. Kecukupan gizi untuk anak sekolah pada usia 8-13 tahun dapat diketahui dengan membandingkan konsumsi kecukupan gizi siswa dengan kecukupan gizi yang diperlukan sesuai dengan kategori usia anak yang kemudian dikali dengan 100%.

Dengan hasil diketahui bahwa 11 (25%) siswa masuk dalam kategori kecukupan gizi defisit tingkat berat, 11 (25%) siswa dengan kategori defisit tingkat ringan, 20 (45,5%) siswa dengan kategori normal, dan 2 (4,5%) siswa dengan kategori berlebih. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola makan siswa di SD Negeri Pabelan 2 Magelang selama 3 kali makan memiliki kategori yang normal. Pola makan yang biasa dikonsumsi oleh siswa adalah: nasi putih, mie, telur, sayur tempe, buah jambu, susu, dan es teh/teh hangat.

Tabel 4. Kategori Kecukupan Gizi Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| Kategori | Tingkat Kecukupan | Jumlah Siswa | Presentase (%) |
|------------------------|-------------------|--------------|----------------|
| Defisit Tingkat Berat | <70 % | 11 | 25 |
| Defisit Tingkat Ringan | 70% - <100% | 11 | 25 |
| Normal | 100% - <130% | 20 | 45,5 |
| Berlebih | >130% | 2 | 4,5 |
| Jumlah | | 44 | 100 |

Status Gizi

Hasil analisis penelitian status gizi anak kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang diperoleh melalui metode secara langsung yaitu antropometri dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu membandingkan kuadrat tinggi badan dengan berat badan. Setelah membandingkan antara kuadrat tinggi badan dengan berat badan, selanjutnya menghitung z-score anak sesuai dengan Indeks Massa Tubuh dan usia siswa, setelah hasil tersebut terlihat maka diperoleh kategori status gizi anak kelas III dan kelas IV pada tabel ambang batas.

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| Kategori | Nilai z-score | Jumlah Siswa | Presentase (%) |
|---------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Sangat Kurus | $z\text{-score} < -3 \text{ SD}$ | - | - |
| Kurus | $-3 \text{ SD} < z\text{-score} < -2 \text{ SD}$ | 1 | 2,3 |
| Normal | $-2 \text{ SD} < z\text{-score} < 1 \text{ SD}$ | 36 | 81,8 |
| Gemuk | $1 \text{ SD} < z\text{-score} < 2 \text{ SD}$ | 1 | 2,3 |
| Obesitas | $z\text{-score} > 2 \text{ SD}$ | 6 | 13,6 |
| Jumlah | | 44 | 100 |

Data tersebut menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas III dan kelas IV yang memiliki kategori kurus sebanyak 1 (2,3%) siswa, normal 36(81,8%) siswa, gemuk 1 (2,3%) siswa dan obesitas 6 (13,6) siswa. Tidak ada siswa yang memiliki kategori status gizi sangat kurus.

Prestasi Belajar Siswa

Variabel ini diperoleh melalui dokumentasi yaitu dari rata-rata nilai raport semester gasal tahun ajaran 2016/2017. Pada kelas III dan kelas IV diperoleh nilai tertinggi 89,5 dan nilai terendah 69,6 dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel* diperoleh nilai *Mean* sebesar 77,5, *Median* 76,95 dan *Standart Deviasi* 4,9.

Penentuan jumlah kelas interval menggunakan rumus distribusi frekuensi $K = 1 + 3,3 \log n$. Adapun n merupakan subyek penelitian yaitu 22 pada kelas III, sehingga diperoleh banyak kelas $K = 1 + 3,3 \log 22 = 5,43$ dibulatkan keatas menjadi 6 kelas interval. Rentang data adalah nilai data terbesar dikurangi nilai terkecil. Maka diperoleh rentang data sebesar $R = 89,5 - 69,6 = 19,9$. Dengan diketahuinya kelas interval masing-masing kelompok $19,9/6 = 3,3$.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| No. | Interval Kelas | Jumlah |
|--------|----------------|--------|
| 1 | 69,6 – 72,9 | 8 |
| 2 | 73,0 – 76,3 | 6 |
| 3 | 76,4 – 79,7 | 16 |
| 4 | 79,8 – 83,1 | 7 |
| 5 | 83,2 – 86,5 | 5 |
| 6 | 86,6 – 89,9 | 2 |
| Jumlah | | 44 |

Tahap selanjutnya adalah pengkategorian prestasi belajar siswa sesuai dengan tingkatannya mulai dari sangat rendah sampai sangat tinggi.

Tabel 7. Kategori Kecenderungan Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| Batasan Skor | Frekuensi | (%) | Kategori |
|--------------|-----------|------|---------------|
| 86,0 – 100 | 1 | 2,3 | Sangat tinggi |
| 72,0 – 85,9 | 35 | 79,5 | Tinggi |
| 58,0 – 71,9 | 8 | 18,2 | Rendah |
| < 57,9 | - | - | Sangat rendah |
| Jumlah | 44 | 100 | |

Diketahui bahwa siswa SD Negeri Pabelan 2 Magelang dengan 1 (2,3%) siswa yang memiliki kategori prestasi belajar sangat tinggi, 35 (79,5%) siswa kategori tinggi, 8 (18,2%) siswa kategori rendah dan tidak ada siswa yang memiliki kategori sangat rendah.

Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Prestasi Belajar

Uji statistik dipergunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Fisher*. Uji tersebut merupakan uji alternatif dari uji *Chi Square* tabel 2x2. Uji *Fisher* dipilih setelah melalui beberapa tahapan. Pertama, dilakukan uji dengan menggunakan uji hipotesis tabel BxK.

Pada uji ini tidak layak untuk diuji dengan *Chi Square* karena syarat dari uji *Chi Square* tidak terpenuhi yaitu sel yang nilai *expected* (frekuensi harapan) kurang dari 5 ada 9 *cells* atau 75% jumlah sel dan terdapat sel dengan nilai *Observed* 0. Langkah selanjutnya adalah dengan menggunakan uji alternatif *Fisher*.

Tabel 9. Hubungan Pola Makan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| Pola Makan | Prestasi Belajar | | | Jml | P value |
|------------------------|------------------|--------|---------------|-----|---------|
| | Rendah | Tinggi | Sangat Tinggi | | |
| Defisit Tingkat Berat | 4 | 7 | - | 11 | |
| Defisit Tingkat Ringan | 1 | 10 | - | 11 | 0,567 |
| Normal | 3 | 16 | 1 | 20 | |
| Berlebih | - | 2 | - | 2 | |
| Jumlah | 8 | 35 | 1 | 44 | |

Nilai p yang diperoleh dari uji *Fisher* untuk *exact sig. (2 sided)* adalah 0,578. Nilai tersebut menunjukkan nilai $p > 0,05$ dan berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang.

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang

| Status Gizi | Prestasi Belajar | | | Jml | P value |
|-------------|------------------|--------|--------|-----|---------|
| | Sangat Rendah | Rendah | Tinggi | | |
| Kurus | - | 1 | - | 1 | 1,000 |
| Normal | 1 | 28 | 7 | 36 | |
| Gemuk | - | 1 | - | 1 | |
| Berlebih | - | 5 | 1 | 6 | |
| Jumlah | 1 | 35 | 8 | 44 | |

Nilai p yang diperoleh dari uji *Fisher* untuk *exact ig. (2 sided)* adalah 1,000. Nilai tersebut menunjukkan nilai $p > 0,05$ dan berarti Haditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang.

Pembahasan

Kecukupan gizi yang dianjurkan oleh menteri kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 anak sekolah yang memiliki kategori umur 7-9 tahun memiliki kecukupan energi sebesar 1850 kkal dengan kecukupan 49 gr kecukupan protein, 72 gr kecukupan lemak dan 254 gr kecukupan karbohidrat. Sedangkan untuk kategori usia 10-13 tahun pada laki-laki memiliki kecukupan energi sebesar 2100 kkal, 56 gr kecukupan protein, 70 gr kecukupan lemak, dan 289 gr kecukupan karbohidrat. Serta pada anak perempuan memiliki kecukupan energi 2000 kkal, 60 gr kecukupan protein, 67 gr kecukupan lemak dan 275 gr kecukupan karbohidrat.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pola makan, status gizi dan prestasi belajar siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang memiliki 45,5% kecukupan gizi yang baik, 25% untuk kecukupan gizi defisit tingkat ringan dan defisit tingkat berat, serta 4,5% untuk kecukupan gizi tingkat berlebih. Perhitungan kecukupan gizi ini menggunakan acuan angka kecukupan gizi menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013.

Kandungan gizi anak khususnya pada pola makan anak di sekolah ini terlihat sebagian besar telah tercukupi dengan baik. Akan tetapi walaupun demikian, perlu ditekankan kembali

akan pentingnya kebiasaan makan pagi atau sarapan dalam menunjang kesehatan pada tubuh siswa nantinya serta pula pada aktifitas fisik yang memerlukan banyak asupan energi yang dibutuhkan pada siswa. Perhatian orangtua terhadap asupan makanan yang dibutuhkan sangatlah kurang sebab, siswa lebih banyak mengkonsumsi protein setiap harinya. Dan lebih mementingkan kesukaan anak dibandingkan dengan kebutuhan yang harus terpenuhi pada anak usia sekolah. Kebiasaan jajan anak yang sangat sulit dikurangi bagi anak yang sudah terbiasa dengan hidup tidak sehat ini.

Pada status gizi siswa yang ada adalah 81,8% siswa berkategori normal, 13,6 % siswa berkategori obesitas dan 2,3% masing-masing siswa berkategori kurang dan gemuk. Hal ini dapat dilihat dengan anak-anak sekolah jaman sekarang memiliki kebiasaan yang kurang sehat sehingga dapat menghambat laju pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh anak. Dengan melihat fenomena yang ada di kelas III dan kelas IV ini terlihat jelas anak yang memiliki tubuh yang sehat dibandingkan dengan anak yang kurang sehat akibat dari status gizinya yang tidak normal. Status gizi yang normal pada usia anak 5-18 tahun dapat dihitung menggunakan indeks massa tubuh yang selanjutnya melihat pada ambang batas yang telah ditentukan oleh dinas kesehatan, menunjukkan bahwa anak yang memiliki ambang batas $-2SD$ sampai dengan $1 SD$ dapat dikatakan bahwa anak tersebut normal. Dan dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa di SD Negeri Pabelan 2 Magelang memiliki kategori status gizi yang normal.

Pada prestasi belajar siswa terdapat 79,5% siswa memiliki tingkat tinggi, 18,2% memiliki tingkat rendah dan 2,3% memiliki tingkat sangat tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rerata siswa di kelas pada semester gasal. Dengan garis besar bahwa siswa di sekolah ini memiliki prestasi belajar yang tinggi.

Hubungkan antara pola makan, status gizi dengan prestasi belajar siswa dengan menggunakan *chi square* dengan hasil yang disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar maupun status gizi dengan prestasi belajar siswa. Faktor lain

yang bisa mempengaruhi prestasi belajar siswa tidak lain bukan karena faktor pola makan maupun status gizi akan tetapi bisa dikarenakan oleh konsentrasi belajar siswa, faktor kepribadian siswa, gaya belajar anak atau kekuatan anak dalam belajar dan juga pola pengasuhan orangtua terhadap anak (Hakim, 2000). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Muniruddin (2010) yaitu tidak ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar pada siswa kelas V dan VI di Sekolah Dasar Negeri 2 Cepiring Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2009/2010.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian makan disimpulkan bahwa pola makan siswa kelas III dan kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang adalah 45,5% dalam kategori normal. Sedangkan status gizi siswa tersebut tergolong normal (81,8%). Prestasi belajar siswa memiliki kategori yang tinggi sebanyak 79,5%. Akan tetapi tidak adanya hubungan antara pola makan, status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Saran

1. Disarankan bagi anak sekolah khususnya orangtua untuk tetap mengawasi dan memberikan asupan makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tubuh anak.
2. Pola makan, status gizi, dan prestasi perlu diperhatikan agar dapat menghasilkan anak yang sehat dan pintar.
3. Pola sarapan yang harus sering diterpkan di lingkungan keluarga untuk asupan kedepannya.
4. Mengurangi makanan jajanan yang kurang sehat anak yang dapat mengganggu jaringan gizi anak nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Riset Kesehatan Amerika. (2005). *Buku Rujukan WHO-NCHS*. Amerika : Centre for Decease Control

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2005). *Status Gizi Anak Usia Sekolah*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI

Pola Makan, Status (Mutiara Diva Dien Laksana) 9

Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang. (2016). *Masalah Gizi Buruk Anak Usia Sekolah di Wilayah Kabupaten Magelang*. Magelang

Hakim. (2000). *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan. Peningkatan Prestasi Belajar Matematika Lanjut melalui Pembelajaran Menggunakan Modul dan Lembar Kerja dengan Soal Latihan Berjenjang*. (Vol 18 No 1)

Herdiansyah. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika

Kurnia Noviani, Effatul Afifah dan Dewi Astiti. (2016). *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia. Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta*.(Vol. 4, No. 2). Hlm. 97-104

Mohammad Muniruddin. (2010). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar pada Siswa Kelas V dan Kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 2 Cepiring Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2009/2010*. Univesitas Negeri Semarang

Muhibin Syah. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Riset Kesehatan dan Masyarakat (Riskesdas). (2014). *Status Gizi Anak Sekolah*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Riset Kesehatan dan Masyarakat. (2014). *Status Gizi Anak Umur 5 – 18 Tahun*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI

Sitti Saharia Rowa. (2015). *Media Gizi Pangan. Pola Makan dan Status Gizi pada Anak SDN 203 Inpres Binanga Sangkara di Desa Ampekale Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros*. (Vol. XIX Edisi 1). Hlm. 67-72

Sugiyono, (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Sulistyoningih H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama