

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR, SISWA KELAS VIII SMPN 6 KOTA BANJARBARU

RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS, SNACK HABITS, AND NUTRITIONAL STATUS WITH STUDENTS' STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT IN CLASS VIII OF SMPN 6 BANJARBARU SUB-DISTRICT, BANJARBARU CITY

Fibiyola¹, Eddy Rahman^{2*}, Mahmudah³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin

Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email: eddygigigi@gmail.com

ABSTRACT

Education plays a very important role in improving the quality of human resources in a country. Student learning achievement is considered as a measure to determine the level of success of the educational process in Indonesia (RI Law Number 20 of 2003). This study aims to determine the relationship between breakfast habits, snack habits, and nutritional status with the learning achievement of Class VIII students of SMPN 6 Banjarbaru City. This research is an analytical survey, with a cross sectional approach. The sample in this study were 108 grade VIII students of SMPN 6 Kota Banjarbaru. Instruments used questionnaires, tread scales and microtoise. Secondary data was obtained from school archives. Bivariate statistical analysis using the Chi-Square Test with a confidence level of 95% (0.05). The results showed that 89 students (82.4%) had good academic achievement, 99 students (91.7%) had breakfast habits, 100 students (92.6%) had snack habits and 40 students (37%) had nutritional status. thin. Bivariate analysis found that there was a relationship between breakfast habits (p value = 0.000), snack habits (p value 0.031) and nutritional status (p value 0.019) with student achievement in class VIII SMPN 6 Banjarbaru City. It is recommended that SMPN 6 Kota Banjarbaru maintain and monitor good academic achievement. Conduct nutritional status checks and organize a school canteen that meets student nutrition standards.

Keywords: Learning Achievement; Breakfast Habits; Snacks Habits; Nutritional Status

ABSTRAK

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam sebuah Negara. Prestasi belajar siswa dianggap sebagai ukuran untuk menentukan tingkat keberhasilan proses pendidikan di Indonesia (UU RI Nomor 20 tahun 2003). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru. Penelitian ini merupakan survei analitik, dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 108 siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru. Instrument menggunakan kuesioner ,timbangan injak dan mikrotise, Data Sekunder diperoleh dari arsip sekolah. Analisis statistik Bivariat menggunakan Uji Chi- Square dengan tingkat kepercayaan 95% (0.05). Hasil ada sebanyak 89 siswa (82,4%) mempunyai prestasi belajar baik, 99 siswa (91,7%) mempunyai kebiasaan sarapan pagi, 100 siswa (92,6%) mempunyai kebiasaan jajan dan 40 siswa (37%) mempunyai status gizi kurus. Analisis Bivariat diketahui ada hubungan kebiasaan sarapan pagi (p value = 0,000), kebiasaan jajan (p value 0,031) dan status gizi (p value 0,019) dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru. Disarankan agar SMPN 6 Kota Banjarbaru mempertahankan dan memantau prestasi belajar yang sudah baik. Melakukan pemeriksaan status gizi dan mengadakan kantin sekolah yang memenuhi standar gizi siswa.

Kata Kunci : Prestasi Belajar; Kebiasaan Sarapan Pagi;Kebiasaan Jajan; Status Gizi

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang no 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, yang termasuk anak adalah sebelum usia 18 tahun dan belum menikah. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang perlu dibina sejak dini karena merupakan investasi sumber daya dan tenaga kerja untuk pembangunan nasional. Pembinaan generasi muda ini dilakukan secara terpadu, menyeluruh dan mencakup tahap-tahap pertumbuhan balita, anak, remaja dan pemuda. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi terbagi menjadi tiga yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal terdiri dari aspek fisiologis (status gizi, kesehatan, dan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan) dan aspek psikologi (intelektensi, sikap, bakat, minat dan motivasi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak sarapan pagi. Sarapan yang dikonsumsi oleh anak akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak itu sendiri. Jika makanan tersebut kurang memenuhi zat-zat gizi yang diperlukan tubuh maka anak akan mengalami gangguan pertumbuhan (1). Pada anak yang mengalami kekurangan zat gizi tertentu seperti kurangnya konsumsi energi dan protein dalam waktu lama dapat menyebabkan gizi kurang seperti kekurangan energi kalori (2). Begitu juga sebaliknya jika anak mengkonsumsi makanan secara berlebihan sedangkan energi yang dikeluarkan tidak seimbang akan menyebabkan menumpuknya zat-zat gizi tersebut atau sering disebut dengan kelebihan gizi. Anak sekolah cenderung mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat. Sehingga saat ini banyak kita temui anak sekolah yang mengalami obesitas terutama di daerah perkotaan.

Selain mendapatkan makanan dari rumah, anak sekolah juga dapat memperoleh makanan dari jajanan. Kebiasaan jajan sangat digemari anak pada usia sekolah. Hal ini dianggap wajar karena keberadaan anak disekolah yang cukup lama membuat energi yang diperoleh anak saat sarapan pagi tidak mencukupi sehingga anak perlu mengganti energi yang hilang dengan jajanan. Hal ini tentu baik jika anak memilih jajanan yang mengandung nilai gizi yang cukup bagi tubuhnya. Namun jajanan dapat berdampak negatif apabila makanan yang dikonsumsi tidak mengandung nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan serta keamanannya. Selain menimbulkan masalah gizi, dampak mengkonsumsi jajanan yang tidak baik akan mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat timbul penyakit-penyakit lainnya yang di akibatkan pencemaran bahan kimiawi. Sehingga ini berdampak

pada menurunnya konsentrasi belajar siswa, meningkatnya absensi yang dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak (3).

Prestasi belajar siswa SMPN 6 Banjarbaru tahun 2017 berdasarkan hasil Ujian Nasional berada pada urutan ke 8 dari 14 sekolah negeri sekota Banjarbaru. Namun pada tahun 2018 SMPN 6 Banjarbaru mengalami penurunan 1 tingkat yaitu berada pada posisi 9 dari 14 sekolah negeri sekota Banjarbaru. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi dalam Prestasi Belajar Siswa SMPN 6 Kota Banjarbaru”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian Survey Analitik dengan menggunakan rancangan/desain analitik kolerasi atau *cross sectional study* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, pengumpulan data dilakukan sekaligus pada suatu tempat (*point time approach*) (4). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 SMPN 6 Kota Banjarbaru 108 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Jumlah Siswa Kelas 8 di SMP 6 Kota Banjarbaru

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
12 Tahun	5	4,6
13 Tahun	11	10,2
14 Tahun	84	77,8
15 Tahun	8	7,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	41	37,9
Perempuan	67	62,1
Kelas		
A	43	39,8
B	32	29,6
C	33	30,5
Total	108	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar responden berumur 14 tahun sebanyak 84 siswa (77,8%), sebanyak 67 siswa (62,1%) berjenis kelamin perempuan dan kelas A berjumlah 43 siswa (39,8%) pada siswa Siswa Kelas 8 di SMP 6 Kota Banjarbaru.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan siswa dan status gizi Siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Variabel	n	%
Prestasi Belajar		
Baik	89	82,4
Cukup	19	17,6
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Ya	99	91,7
Tidak	9	8,3
Kebiasaan Jajan		
Ya	100	92,6
Tidak	8	7,4
Status Gizi		
Kurus	40	37,0
Normal	38	35,2

Gemuk	30	27,8
Total	108	100

Berdasarkan hasil univariat tabel 2 menunjukkan bahwa dari 108 siswa yang diteliti, menunjukkan lebih banyak siswa yang prestasi belajarnya baik sebanyak 89 siswa (82,4%), mempunyai kebiasaan sarapan pagi sebanyak 99 siswa (91,7 %), memiliki kebiasaan jajan sebanyak 100 siswa (92,5%), dengan status gizi menunjukkan sebanyak 40 siswa (37%) memiliki status gizi yang kurus, 38 siswa (35,2%) status gizi normal dan 30 siswa (27,8%) status gizi gemuk pada siswa Siswa Kelas 8 di SMP 6 Kota Banjarbaru.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Variabel	Prestasi Belajar				Total		P-Value
	Baik		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Kebiasaan Sarapan Pagi							
Ya	89	89,9	10	10,1	99	100	0.000
Tidak	0	0,0	9	100	9	100	
kebiasan Jajan							
Ya	85	85,0	15	15,0	100	100	0,031
Tidak	4	50,0	4	50,0	8	100	
Status Gizi							
Kurus	36	90,0	4	10,0	40	100	0,019
Normal	26	68,4	12	31,6	38	100	
Gemuk	27	90,0	3	10,0	30	100	
Total	89	82,4	19	17,6	108	100	

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dari 89 siswa (89,9%) yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi memiliki prestasi belajar baik dan 10 (10,1%) siswa, memiliki prestasi belajar cukup. Dari hasil uji statistik Fisher's Extract Test didapatkan nilai p Value yaitu 0,000 yang berarti nilai p Value < α (0.05) dengan demikian maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Banjarbaru.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa 85 siswa (85%) yang mempunyai kebiasaan jajan memiliki prestasi belajar baik dan 15 siswa (15%) memiliki prestasi belajar cukup. Dari hasil uji statistik Fisher's Extract Test didapatkan nilai p Value yaitu 0,031 yang berarti nilai p Value < α (0.05) dengan demikian maka H_0 ditolak artinya ada hubungan

antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Banjarbaru.

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan sebanyak 36 siswa (90 %) status gizi kurus memiliki prestasi belajar baik, 27 siswa (90%) status gizi gemuk memiliki prestasi belajar baik dan 26 siswa (68,4%) status gizi normal memiliki prestasi belajar baik. Dari hasil uji statistik dengan Chi Square didapatkan nilai p Value yaitu 0,019 yang berarti nilai P value < α (0,05), dengan demikian maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Banjarbaru.

Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa kelas VIII sekolah SMPN 6 Kota Banjarbaru dikategorikan baik berjumlah 89 siswa

(82,4%) , sedangkan yang memiliki prestasi belajar dengan kategori cukup berjumlah 19 siswa (17,6%). Dari data prestasi belajar yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan disekolah SMPN 6 Kota Banjarbaru masih didapatkan adanya tingkat prestasi belajar siswa yaitu 19 siswa (10,1%) yang memiliki prestasi yang tidak baik, hal ini masih belum dapat mencapai angka indikator kompetensi dasar yang ditetapkan departemen pendidikan nasional 2013, tentang peningkatan mutu pendidikan yang menetapkan indikator keberhasilan prestasi belajar pada siswa. Di sekolah SMPN 6 Kota Banjarbaru perlu ditingkatkan melalui upaya mengidentifikasi dan memprioritaskan suatu solusi untuk menekan faktor yang berperan besar terhadap pengaruh prestasi belajar siswa, sehingga peningkatan prestasi belajar siswa SMPN 6 Kota Banjarbaru bias tercapai dengan baik sesuai dengan standar indikator kompetensi dasar yang ditetapkan pemerintah.

Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Dari hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi ini dengan menggunakan kuesioner pada siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Banjarbaru terdapat sebanyak 99 siswa (91,7%) yang biasa sarapan pagi dan 9 siswa (8,3%) yang tidak biasa sarapan pagi. Penerapan kebiasaan sarapan pagi sangatlah perlu diterapkan pada anak sekolah khususnya pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru sehingga kemampuan kognitif dan aktivitas belajar siswa bias meningkat dengan baik, yang pada akhirnya akan mempengaruhi peningkatan indeks prestasi belajar siswa. Untuk itu membiasakan sarapan pagi pada anak usia sekolah seini mungkin sangat perlu diperhatikan. Kebiasaan sarapan pagi termasuk ke dalam satu dari 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (5).

Kebiasaan Jajan Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Dari hasil penelitian kebiasaan jajan ini dengan menggunakan kuesioner pada siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Banjarbaru terdapat sebanyak 100 siswa (92,6%) yang biasa jajan dan 8 siswa (7,4%) yang tidak biasa jajan. Siswa biasanya jajan pada pukul 9.45 ketika waktu istirahat. Makanan jajanan berdampak negatif apabila makanan yang dikonsumsi tidak mengandung nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan serta keamanannya. Selain menimbulkan masalah gizi, dampak mengkonsumsi jajanan yang tidak baik akan mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat menimbulkan penyakit-penyakit lainnya yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar

siswa, meningkatnya absensi dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak (6).

Status Gizi Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Dari hasil penelitian status gizi ini ditentukan dengan menggunakan antropometri. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 40 siswa (37%), 38 siswa (35,2%) berstatus normal, sedangkan 30 siswa (27,8%) berstatus gemuk. Dari data penelitian yang dilakukan di SMPN 6 Kota Banjarbaru pada siswa kelas VIII masih ditemukan status gizi kurus atau kurang sebanyak 40 siswa (37%) , hal ini perlu adanya penelitian dan penanganan secara serius, dalam mengatasi kejadian kasus status gizi kurang pada anak sekolah khususnya siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru, perlu adanya kerjasama dari berbagai pihak, baik itu dari pihak sekolah maupun dari orang tua siswa. Dengan adanya kerjasama tersebut diharapkan kasus gizi kurang pada anak sekolah khususnya siswa kelas VIII sekolah SMPN 6 Kota Banjarbaru bisa ditekan secara maksimal, sehingga peningkatan kualitas gizi anak sekolah tercapai dengan maksimal. Kekurangan gizi akan menyebabkan anak mudah lelah, tidak kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajar. Risiko untuk menderita penyakit infeksi lebih besar pada anak yang kurang gizi, sehingga tingkat kehadirannya rendah disekolah (7).

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Dari hasil yang di uji secara statistik dari 108 responden menggunakan Chi-Square didapatkan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Banjarbaru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (8) yang melakukan penelitian di SDN Alalak Padang tahun 2020, Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan Sebagian besar prestasi belajar cukup 47,8% dan tidak baik menunjukkan prestasi belajar rendah 62,5%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = $0,004 < 0,05$. Ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar di SDN Alalak Padang tahun 2020.

Hubungan kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru

Dari hasil yang di uji secara statistik dari 108 responden menggunakan Chi-Square didapatkan ada hubungan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Banjarbaru. Menurut penelitian yang dilakukan (8), Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan kebiasaan jajan 0,006 dengan prestasi belajar di SDN Alalak Padang tahun 2020, Hal yang menyebabkan anak menyukai jajanan diluar selain harganya murah dan terjangkau, makanan lebih menarik dan adanya penyedap rasa

membuat lebih nikmat. Dan hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan (9) di SDN Banyuanyar III Surakarta yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar nilai $p = 0,00$. Kesimpulan : Ada hubungan antara kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta.

Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru.

Dari hasil yang di uji secara statistik dari 108 responden menggunakan Chi-Square didapatkan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 6 Banjarbaru. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (10) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar dengan nilai $p=0,020$ $p < 0,05$, pada anak yang kekurangan gizi akan terjadi perubahan pada metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarbaru memiliki prestasi belajar baik sebanyak 89 siswa (82,4%). Sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 99 siswa (91,7%). Sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru memiliki kebiasaan jajan sebanyak 100 siswa (92,6%). Sebagian besar siswa memiliki status Gizi Kurus sebanyak 40 siswa (37%). Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarbaru yaitu $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarbaru yaitu $p \text{ value } 0,031 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarbaru yaitu $p \text{ value } 0,019 < \alpha = 0,05$. Diharapkan kepada instansi pendidikan terkait khususnya sekolah SMPN 6 Kota Banjarbaru untuk lebih meningkatkan informasi tentang pola hidup sehat diantaranya penerapan kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan dan meningkatkan status gizi siswa serta mendirikan kantin sehat untuk siswa SMPN 6 Kota Banjarbaru.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syah, Muhibbin (2010). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru (Edisi Revisi) Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
2. Suhardjo (1986). Pangan, Gizi dan Pertanian. Penerbit UI. Jakarta
3. Notoatmodjo, S (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta Jakarta
4. Notoatmodjo, S (2018). Metodologi Kesehatan, Rineka Cipta Jakarta
5. Wiharyanti, R (2006). Anak Yang Sarapan Daya Ingatnya Lebih Baik. Jakarta : ECG.
6. Safriana. 2012. Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar tahun 2012. Skripsi . Jakarta : Universitas Indonesia.
7. Faizah ,Siti Noor (2012), *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar2 di SDN Banyuanyar III Surakarta.* , Surakarta.
8. Sa'adah, Rosita Hayatus., Herman, Rahmatina B., dan Sastri, Susila., 2014. Jurnal Kesehatan Andalas. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Vol. 3, No.3.[Online].<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/176>.
9. Muhilal, Damayanti, Didit. 2006. Gizi Seimbang untuk Anak Usia SD. PT. Primamedia Pustaka, Jakarta.
10. Rahman, Taufik (2020) , *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Anak SDN Alalak Padang Tahun 2020 .*