

KORELASI PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA PROGRAM AKSELERASI DI SMP

Masdewi
Mazarina Devi
Teti Setiawati

Abstract: *The correlation between food behavior and nutritional status in the program to accelerate in SMP. This study aims to determine the correlation between food behavior and nutritional status. Formulation of the problem is not the best knowledge of whether there is a significant relationship between food behavior and nutritional status in the program to accelerate student achievement SMPN 1 Malang either partially or simultaneously. This study is a survey research and design of the study used is crosssectional. The instruments used were interviews, questionnaires and documentation. The data were analysed using the Spearman correlation. Based on the results of the analysis obtained a significant association between eating and nutritional status of students achieve faster SMPN Malang programme.*

Abstrak: Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. Perumusan masalahnya adalah belum diketahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa program Akselerasi SMPN 1 Malang baik secara *Partial* maupun secara *Simultan*. Penelitian ini adalah penelitian survei dan rancangan penelitian yang digunakan adalah *crosssectional*. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan korelasi Spearman. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang.

Kata-kata kunci: prestasi belajar, status gizi, perilaku makan

Upaya pencapaian Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, lebih difokuskan untuk membentuk manusia yang bisa menikmati hidup sehat, mempunyai kesempatan meningkatkan ilmu

pengetahuan dan hidup sejahtera (Pergizi Pangan, 1999). Peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia dilakukan secara terus menerus, demi mewujudkan tujuan dalam meningkatkan harkat dan martabat

Masdewi adalah Mahasiswa Pendidikan Tata Boga Jurusan Teknologi Industri Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang; Mazarina Devi dan Teti Setiawati adalah Dosen Jurusan Teknologi Industri Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang. Alamat Kampus Jl. Semarang 5 Malang 65145

manusia yang diharapkan, tidak saja berguna bagi diri sendiri tetapi juga bagi kepentingan bersama.

Pencapaian tujuan pendidikan dapat terwujud dengan melakukan proses pembelajaran yang diarahkan untuk merubah perilaku siswa melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengetahui pencapaian tujuan pembelajaran yang diinginkan, yaitu dengan cara melakukan evaluasi hasil belajar, dimana dapat diwujudkan dengan prestasi belajar siswa.

Prestasi merupakan suatu yang bersifat umum dan berlaku untuk semua manusia karena sepanjang hidup manusia selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuan masing-masing. Apabila dikaitkan dengan pendidikan, prestasi merupakan suatu hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Purwanto (1990:28), memberikan pengertian prestasi belajar yaitu “hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport” Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa ada 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri siswa itu sendiri salah satunya adalah status gizi siswa, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar salah satunya adalah faktor keluarga.

Siswa Sekolah Menengah Pertama termasuk pada usia remaja. Santrock (2003:26), berpendapat bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja dengan SDM yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas sekolahnya, salah satu cara mewujudkannya adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi. Menurut Purnakarya (2010), kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan kon-

sentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswa di sekolah antara lain, *sluggishness* (lesu), mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah (Elnovrizza, 2008).

Perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak dan secara tidak langsung perilaku makan yang baik akan meningkatkan produktivitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Perilaku makan siswa tercermin dari kebiasaan makan termasuk juga kebiasaan jajan siswa di sekolah. Kebiasaan makan di rumah masih bisa diawasi oleh keluarga dalam hal ini orang tua, tetapi kebiasaan jajan di sekolah sudah di luar pengawasan orang tua. Perilaku dan kebiasaan anak secara otomatis akan mengikuti kebiasaan yang berlaku dan diterapkan dalam keluarga, salah satu contohnya adalah perilaku makan. Menurut Hertog dan Staveren (dalam Devi, 2004), perilaku makan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang disadari pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Kebiasaan makan seseorang atau sekelompok masyarakat tidak dapat diubah melainkan bisa berubah.

Pemilihan objek penelitian dalam hal ini adalah siswa program akselerasi SMPN 1 Malang, karena sejak awal berdiri tahun 2006 program akselerasi SMPN 1 Malang memiliki *input* dan *output* dengan rerata nilai tinggi. Program akselerasi merupakan kumpulan siswa yang mendapatkan pelajaran lebih cepat dan memiliki prestasi yang lebih dibandingkan teman sebayanya. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa nilai harian dan nilai rerata kelas siswa program akselerasi lebih baik jika dibandingkan dengan nilai kelas RSBI. Ada beberapa

faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang, salah satunya adalah perilaku makan dan status gizi. Adanya masalah tersebut maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Korelasi perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang”.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini termasuk dalam penelitian *survey* dengan metode pendekatan *Cross Sectional* yaitu mencari hubungan suatu keadaan lain dalam satu populasi serta variabel terikat dan variabel bebas diukur dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2002). Tempat penelitian ini adalah SMPN 1 Malang yang dilaksanakan pada bulan Desember 2010 sampai dengan Februari 2011.

Cara Pemilihan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Malang program akselerasi. Apabila subjek kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Jadi populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel total, dimana sampel yang diambil yaitu semua jumlah populasi yang ada di SMP Negeri 1 Malang program akselerasi sebanyak dua kelas yang berjumlah 51 siswa.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder yang meliputi data tentang perilaku makan siswa, pengukuran berat badan dan tinggi badan serta nilai raport siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, wawancara, dan dokumentasi.

Pengolahan dan Analisis Data

Status gizi ditentukan dengan metode *antropometri*, yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa yang kemudian hasilnya dilihat berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Siswa dengan $IMT < 18,5$ dikategorikan gizi kurang, $IMT 18,5-22,9$ dikategorikan gizi baik, dan $IMT > 23$ dikategorikan gizi lebih (Hartono, 2006). Skoring digunakan untuk mengklasifikasikan perilaku makan dan prestasi belajar siswa berdasarkan nilai raport semester gasal tahun ajaran 2010-2011. Analisis korelasi *Spearman* digunakan untuk menentukan hubungan antara perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa baik secara parsial maupun secara simultan.

HASIL

Karakteristik Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 39.3%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebesar 60.7%. Pendidikan terakhir ayah dan ibu adalah sarjana yaitu masing-masing sebesar 58.8% dan 54.9%.

Pekerjaan ayah dari responden paling banyak adalah swasta yaitu sebesar 60.8% dan pekerjaan ibu dari responden paling banyak adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu sebesar 68.6%. Penghasilan orang tua responden seluruhnya (100%) termasuk dalam klasifikasi pendapatan tinggi.

Perilaku Makan Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Sebesar 11.8% dari responden memiliki frekuensi makan 2 kali sehari, 76.5% dari responden memiliki frekuensi makan 3 kali sehari, dan 11.8% dari responden memiliki frekuensi makan 4 kali sehari.

Tabel 1. Distribusi Makan Responden Berdasarkan Kelengkapan Menu dalam Sehari

Frekuensi Makan	Jumlah Responden (N)	Persentase (%)
1 kali	6	11.77
2 kali	30	58.82
3 kali	15	29.41

Tabel 1 menunjukkan bahwa 11.77% dari responden dalam sehari hanya 1 kali saja makan dengan menu lengkap, 58.82% dari responden 2 kali sehari dan 29.41% responden 3 kali sehari. Tingkat konsumsi sumber protein hewani yang sering adalah berturut-turut ayam dan telur yaitu sebanyak 51% dan 41.2% dari responden mengkonsumsi 4–5 kali/minggu, sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah daging sapi yaitu sebanyak 78.4 responden mengkonsumsi 2–3 kali/minggu, sedangkan ikan hanya dikonsumsi 0–1 kali seminggu.

Tingkat konsumsi sumber protein nabati yang sangat sering adalah tempe yaitu sebesar 55% dari responden mengkonsumsi 6–7 kali/minggu. Sedangkan yang paling jarang dikonsumsi adalah tahu yaitu sebesar 31.4% responden mengkonsumsi 0–1 kali/minggu.

Tingkat konsumsi sumber sayuran sering, yaitu sebesar 86.3% dan 60.8% responden yang mengkonsumsi bayam dan wortel sebanyak 4–5 kali/minggu. Sayuran yang paling jarang dikonsumsi yaitu kangkung dan kacang panjang, yaitu sebesar 84.3% responden mengkonsumsi 0–1 kali/minggu.

Tingkat konsumsi sumber buah-buahan cukup sering yaitu sebesar 82.4% dan 62.7% responden mengkonsumsi jeruk dan pisang sebanyak 2–3 kali/minggu, sedangkan untuk pepaya dan apel sangat jarang dikonsumsi yaitu hanya 0–1 kali/minggu.

Tingkat konsumsi jajanan yang sering adalah burger yaitu sebesar 49% responden mengkonsumsi 4–5 kali/minggu, sedangkan jenis jajanan yang lain (gado2, tempura, cimol, cilok, dan aneka biskuit) jarang dikonsumsi.

Status Gizi Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Berdasarkan hasil pengukuran dari 51 orang responden, dapat diperoleh data tentang status gizi siswa secara *antropometri* yang dapat diketahui dari perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Tabel 2. menunjukkan status gizi responden termasuk dalam kategori gizi baik yaitu sebesar 62.7%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

IMT	Status Gizi	Jumlah Responden (N)	Persentase (%)
<18,5	Gizi Kurang	15	29.4
18,5–22,9	Gizi Baik	32	62.7
>23	Gizi Lebih	4	7.9

Prestasi Belajar

Data prestasi belajar siswa yang terkumpul menunjukkan nilai tertinggi adalah 90.27 dan nilai terendah adalah 77.39 diperoleh skor rerata (*mean*) adalah 83.45, rentang nilai (*range*) adalah 12.88, dan standar deviasinya adalah 3.18.

Tabel 3. Klasifikasi Prestasi Belajar Siswa

Klasifikasi	Rentang Nilai	Frekuensi (f)	%
Sangat Baik	91–100	-	-
Baik	81–90	39	76.47
Cukup Baik	71–80	12	23.53
Kurang	61–70	-	-
Sangat Kurang	0–60	-	-

Sumber: Raport

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat prestasi belajar siswa berada pada klasifikasi baik yaitu sebesar 76.47% responden, artinya bahwa prestasi belajar siswa program akselerasi SMP Negeri 1 Malang baik.

PEMBAHASAN

Hubungan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Siswa Program Akselerasi SMP Negeri 1 Malang

Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang disadari pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Kebiasaan makan seseorang atau sekelompok masyarakat tidak dapat diubah melainkan bisa berubah. Kebiasaan makan siswa program akselerasi SMPN 1 Malang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan penghasilan orang tua. Tingkat pendidikan terakhir orang tua siswa sebagian besar adalah sarjana sehingga pengetahuan tentang kebutuhan makan yang baik dan bergizi tentu saja baik. Perilaku makan yang baik juga dipengaruhi oleh penghasilan orang tua, rerata sebagian besar penghasilan orang tua dari siswa adalah Rp 3.000.000/bulan dan termasuk dalam kategori pendapatan tinggi, maka secara otomatis daya beli keluarga tinggi sehingga kebutuhan akan makan yang baik dan bergizi dapat terpenuhi.

Remaja dengan SDM yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas sekolahnya. Salah satu cara mewujudkannya adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi. Menurut Purnakarya (2010), kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan konsentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswa di sekolah antara lain, *sluggishness* (lesu), mudah letih/lelah,

hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah (Elnovriz, 2008). Makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan akan zat gizi. Perilaku makan siswa program akselerasi SMPN 1 Malang sudah baik, hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian tingkat konsumsi makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sudah terpenuhi.

Konsumsi bahan makanan sumber protein hewani sudah cukup bervariasi, telur, daging ayam, dan daging sapi merupakan bahan makanan yang paling sering dikonsumsi. Hal ini disebabkan bahan makan tersebut mudah didapatkan dan harganya terjangkau. Ikan laut/air tawar masih jarang dikonsumsi hal ini dikarenakan banyak dari siswa yang kurang menyukai bahan makanan tersebut.

Konsumsi bahan makanan sumber protein nabati seperti tahu dan tempe juga cukup sering, yang paling sering dikonsumsi adalah tempe hampir setiap hari sebagian besar siswa mengkonsumsi tempe pada saat makan. Tingkat konsumsi tempe sangat sering hal ini dikarenakan bahan makanan tersebut mudah didapat, harganya terjangkau dan seperti yang kita ketahui di Kota Malang tempe merupakan bahan makanan yang sangat terkenal.

Sayuran merupakan bahan makanan yang penting dalam proses metabolisme dalam tubuh. Tingkat konsumsi sayuran siswa cukup baik, sebagian besar siswa mengkonsumsi sayuran bayam wortel sebanyak 4–5 kali/minggu. Sayuran lebih banyak dikonsumsi pada waktu makan siang dan makan malam, sedangkan pada waktu makan pagi jarang sekali tersedia sayur. Kebiasaan makan dengan sayur yang dilakukan di rumah menyebabkan siswa menjadi ikut menyukai sayur sehingga kebiasaan itu akan melekat pada diri siswa.

Buah-buahan memang bukan merupakan makanan pokok dalam menu makan sehari-hari, tetapi mengkonsumsi

buah-buahan juga baik dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh selain itu kandungan zat gizi pada buah juga membantu proses metabolisme tubuh. Tingkat konsumsi buah pada siswa masih cukup baik, sebagian besar siswa mengkonsumsi buah jeruk dan buah pisang sebanyak 2–3 kali seminggu. Ketersediaan buah di kota Malang sangat mudah di dapat dan harganya juga terjangkau, tetapi kebiasaan di dalam keluarga yang tidak suka mengkonsumsi buah sangat berpengaruh pada perilaku makan siswa.

Perilaku makan tidak hanya diketahui dari kebiasaan makan saja tetapi juga termasuk kebiasaan jajan siswa di sekolah. Tingkat konsumsi jajanan sangat tinggi karena setiap hari siswa pasti mengkonsumsi jajan di sekolah. Jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi siswa program akselerasi SMPN 1 Malang adalah burger, sebagian sebesar siswa mengkonsumsi 4–5 kali seminggu. Jenis jajanan yang dikonsumsi juga berpengaruh pada pemenuhan zat gizi tubuh, jenis jajanan yang baik adalah mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Irwanti, 1999). Kebiasaan jajanan dipengaruhi oleh kebiasaan dari teman sebaya dan yang paling berpengaruh adanya ketersediaan jenis jajanan itu di sekolah dan harganya terjangkau.

Hubungan Perilaku Makan terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Secara umum prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri siswa dan faktor eksternal yaitu faktor yang ada di luar diri siswa. Salah satu faktor eksternal yang menentukan berhasil tidaknya siswa dalam proses belajar mengajar adalah faktor sosial. Faktor sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan sekolah sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar anak. Dalam keluarga, anak memiliki suatu kebiasaan yang sudah diterapkan dan selalu dilakukan, salah satu contohnya adalah perilaku makan. Perilaku makan anak atau kebiasaan makan bisa berubah karena adanya pengaruh dari lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah.

Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari, ini berarti makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan. Keterbatasan volume lambung menyebabkan tidak bisa makan sekaligus dalam jumlah banyak, itulah sebabnya makan dilakukan secara frekuentif yakni 3 kali sehari termasuk makan pagi (Khomsan, 2002:103). Kebiasaan makan yang dimiliki oleh siswa program akselerasi SMPN 1 Malang su-

Tabel 4. Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi

			Perilaku Makan (x1)	Status Gizi (x2)
Spearman's rho	Perilaku Makan (x1)	Correlation Coefficient	1.000	.383(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	51	51
	Status Gizi (x2)	Correlation Coefficient	.383(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	51	51

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

dah sesuai yaitu sebagian besar siswa makan tiga kali sehari, yaitu antara lain makan pagi sebelum berangkat sekolah, makan siang setelah pulang sekolah, dan makan malam kebanyakan dilakukan pada sore hari.

Makan pagi sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk makan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari (Sunita, 2005). Sarapan atau makan pagi setiap hari dilakukan oleh siswa, ada beberapa siswa selalu makan pagi di rumah sebelum berangkat sekolah, ada juga yang membeli sarapan di kantin sekolah, dan ada juga yang tidak sempat makan di rumah mereka membawa bekal ke sekolah. Manfaat dari makan pagi atau sarapan adalah dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam hal ini adalah prestasi belajar.

masih dalam kategori kurus tingkat ringan. Kegiatan belajar mengajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang dapat berjalan dengan lancar, hal ini dikarenakan konsentrasi belajar siswa sangat baik dan tidak ada yang mengantuk saat belajar di kelas sehingga prestasi yang didapatkan siswa akan lebih maksimal dan memuaskan.

Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai macam bahan makanan. Zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi. Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Siswa program akselerasi SMPN 1 Malang termasuk remaja yang membutuhkan asupan zat gizi yang besar, karena waktu beraktifitas paling banyak adalah di sekolah. Remaja umumnya melakukan aktivitas

Tabel 5. Korelasi Perilaku Makan dan Prestasi Belajar

				Perilaku Makan (x1)	Prestasi Belajar (y)
Spearman's rho	Perilaku (x1)	Makan	Correlation Coefficient	1.000	.572(**)
			Sig. (2-tailed)	.	.000
			N	51	51
	Prestasi (y)	Belajar	Correlation Coefficient	.572(**)	1.000
			Sig. (2-tailed)	.000	.
			N	51	51

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa dengan adanya perilaku makan yang baik, kebutuhan zat gizi tubuh akan terpenuhi, sehingga konsentrasi belajar akan lebih baik dan siswa akan lebih mudah dalam menerima pelajaran di sekolah, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki status kurus tetapi

fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga kebutuhan akan zat gizi juga lebih besar. Aktifitas fisik siswa lebih banyak dilakukan di sekolah antar lain untuk bermain, berolah raga, dan yang terpenting adalah melakukan aktifitas dalam mengikuti pelajaran di kelas.

Makanan yang bergizi tidak selalu harus makanan yang mahal dan mewah, bahan makanan yang mudah diperoleh dan harganya terjangkau banyak yang bergizi dan bahan-bahan makanan tersebut dapat dikonsumsi dengan sebaik-baiknya. Pola konsumsi siswa di rumah tentu saja mengikuti kebiasaan anggota keluarga lainnya, terutama jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan apa yang tersedia di rumah. Sebagian besar siswa makan dengan menu lengkap yaitu terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur, dan buah sebanyak 2 kali dalam sehari, hal itu menunjukkan pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi.

Konsumsi pangan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Aritonang, 2004). Diharapkan konsumsi pangan yang beraneka ragam dapat memperbaiki mutu gizi makanan seseorang. Tiap-tiap jenis pangan atau makanan mempunyai cita rasa, tekstur, bau, campuran zat gizi dan daya cerna masing-masing. Oleh sebab itu tiap-tiap jenis bahan makanan dapat memberikan sumbangan zat gizi yang berbeda.

Menurut Almtsier (2001:3), status gizi merupakan suatu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dari zat-zat gizi. Dengan kata lain status gizi adalah suatu keadaan gizi seseorang atau keadaan tubuh yang diakibatkan karena konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi tersebut. Pencapaian status gizi tiap siswa berbeda-beda bergantung dari perilaku makan yang dimiliki. Perilaku

makan siswa program akselerasi SMPN 1 Malang masuk dalam kategori baik dan kebutuhan zat gizi tubuh dapat terpenuhi, sehingga tentu saja berpengaruh pada keadaan fisik siswa. Pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa menunjukkan siswa memiliki berat badan dan tinggi badan normal untuk usia remaja, hal itu menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan siswa seimbang. Pada dasarnya ada tiga klasifikasi status gizi yaitu gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Perhitungan status gizi yang dilakukan terhadap siswa menunjukkan bahwa siswa sebagian besar termasuk dalam status gizi baik, sedangkan jumlah siswa yang berada pada status kurang juga besar.

Status gizi sangat berpengaruh pada prestasi belajar siswa di SMPN 1 Malang. Siswa yang memiliki status gizi baik, mempunyai prestasi yang baik. Begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki status gizi kurang, prestasi yang didapatkan hanya pada klasifikasi cukup baik. Ada beberapa siswa SMPN 1 Malang yang memiliki status gizi lebih tetapi prestasi yang didapatkan berada pada klasifikasi cukup baik, hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar siswa selain status gizi.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berpengaruh adalah status gizi siswa, sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh adalah lingkungan dalam hal ini yang paling kecil dan dekat adalah keluarga.

Tabel 6. Korelasi Status Gizi Kurang dan Pretasi Belajar

			Gizi kurang	Prestasi
Spearman's rho	Gizi kurang	Correlation Coefficient	1.000	.701(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	15	15
	Prestasi	Correlation Coefficient	.701(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	15	15

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 7. Korelasi Status Gizi Baik dan Pretasi Belajar

			Gizi baik	Prestasi
Spearman's rho	Gizi baik	Correlation Coefficient	1.000	.281(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.004
		N	32	32
	Prestasi	Correlation Coefficient	.281(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.004	.
		N	32	32

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 8. Korelasi Status Gizi Lebih dan Pretasi Belajar

			Gizi lebih	Prstasi
Spearman's rho	Gizi lebih	Correlation Coefficient	1.000	.800
		Sig. (2-tailed)	.	.200
		N	4	4
	Prestasi	Correlation Coefficient	.800	1.000
		Sig. (2-tailed)	.200	.
		N	4	4

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang

Belajar merupakan suatu aktivitas yang dapat membawa perubahan pada diri individu, yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kualitas kehidupan siswa. Setiap kegiatan belajar oleh siswa nantinya akan diakhiri dengan diketahuinya hasil akhir dari usaha dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai dalam proses belajar yang berupa perubahan tingkah laku yang dinyatakan dengan skor atau nilai yang dilakukan oleh pendidik melalui evaluasi atau penilaian yang diberikan kepada siswa.

Hasil belajar siswa di sekolah pada umumnya dirumuskan dalam bentuk rapor pada akhir masa tertentu, sekolah mengeluarkan rapor tentang kelakuan, kerajinan, dan kepandaian siswa-siswi yang menjadi tanggung jawabnya. Rapor

merupakan rumusan terakhir yang diberikan oleh guru mengenai kemajuan atau hasil belajar para siswanya selama masa tertentu (Purwanto, 1990). Setiap akhir semester siswa menerima rapor yang menggambarkan keberhasilan hasil belajarnya selama satu semester. Siswa Program Akselerasi SMPN 1 Malang merupakan siswa pilihan yang memiliki daya tangkap atau kecerdasan di atas teman sebayanya. Nilai rapor yang diperoleh siswa adalah mendapatkan nilai di atas rerata dan termasuk dalam kategori baik.

Ada dua faktor yang berperan penting dalam pencapaian prestasi belajar yang tinggi. Faktor internal dan eksternal merupakan dua hal penting yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi siswa di sekolah. Salah satu faktor internal yang berpengaruh adalah status gizi siswa, sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh adalah lingkungan, dalam hal ini yang paling kecil dan dekat adalah keluarga. Penerapan perilaku makan yang

baik pada siswa bergantung pada kebiasaan yang ada dalam keluarga. Perilaku makan siswa program akselerasi SMPN 1 Malang termasuk kategori baik, hal itu ditunjukkan dari frekuensi makan siswa sebanyak 3 kali sehari, selain itu jenis makanan yang dikonsumsi cukup bervariasi dan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Tingkat pendidikan dan tingkat penghasilan keluarga akan berdampak pada pemilihan dan pemenuhan jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagian besar tingkat pendidikan orang tua siswa adalah sarjana dan tentu saja tingkat pendapatannya tinggi. Siswa yang memiliki perilaku makan yang baik secara otomatis kebutuhan zat gizi tubuh akan dengan mudah terpenuhi secara baik dan seimbang. Pencapaian status gizi tubuh yang baik bisa terpenuhi jika zat gizi yang masuk dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan.

Klasifikasi status gizi pada dasarnya ada tiga tingkatan yaitu, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Siswa program akselerasi SMPN 1 Malang memiliki status gizi baik atau jika dilihat dengan kasat mata postur tubuh siswa ideal yaitu seimbang antara berat badan dan tinggi badan. Siswa yang memiliki status gizi baik maka prestasi belajar yang didapatkan juga baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil simpulan bahwa perilaku makan dan status gizi erat kaitannya dalam usaha meningkatkan prestasi belajar siswa, karena dengan adanya perilaku makan dan status gizi yang baik siswa akan mendapatkan prestasi belajar yang baik pula. Selain itu, dengan adanya perilaku makan dan status gizi yang baik siswa akan lebih mudah mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, sedangkan jika perilaku makan dan status gizi kurang baik maka siswa akan lebih cepat letih, lesu, dan mengantuk saat belajar.

SIMPULAN

Perilaku makan berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi siswa, hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi sehingga status gizi siswa menjadi baik.

Perilaku makan berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar siswa, hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya perilaku makan yang baik, maka siswa akan lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar sehingga siswa akan mendapat prestasi yang memuaskan dan maksimal.

Status gizi berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar siswa, hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya status gizi yang baik, maka siswa akan lebih mudah dalam menerima pelajaran di sekolah sehingga siswa akan mendapat prestasi yang memuaskan dan maksimal.

Prestasi belajar berhubungan dengan perilaku makan dan status gizi. Perilaku makan dan status gizi berhubungan secara signifikan terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang baik secara parsial maupun secara simultan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi. 1993. *Makan Pagi*. (online). (<http://kebiasaanmakan.com>, diakses 29 Maret 2010).
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Argadireja. 2003. *Program Pembangunan Kesehatan Tahun 2003*. Jakarta: Sekretariat Jenderal Departemen Kesehatan
- Arikunto, S. 1990. *Pengelolaan Kelas dan Siswa Sebuah Pendekatan Evaluatif*.
- Arisman, MB. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aritonang, E. 2004. *Pola Konsumsi Pangan, Hubungannya dengan Sta-*

- tus Gizi dan Prestasi Belajar pada Pelajar SD di Daerah Endemik Gaki Desa Kuta Dame Kecamatan Kerajaan Kabupaten Dairi Propinsi Sumatra Utara. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.
- Devi, M. 2004. *Tingkat Pendidikan Ibu, Hubungannya dengan Perilaku Makan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar*. (online). (<http://www.status-gizi.net/download>, diakses 15 Maret 2010).
- Elnovriza, D. 2008. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Gizi*. Universitas Andalas.
- Hawadi, R. 2004. *Informasi Program Percepatan Belajar*. Jakarta: Grasindo.
- Hidayati. 2007. *Konsumsi jajanan*, (online). (<http://kebiasaanmakan.com.1993>, diakses 29 Maret 2010).
- Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto, Agus. 1998. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irwanti. 1999. *Konsumsi jajanan*, (online). (<http://kebiasaanmakan.com.1993>, diakses 29 Maret 2010).
- Kartikasari, Rani. 2007. *Hubungan antara Status Gizi Anak, Tingkat Pendidikan terakhir Ayah dan Ibu dengan Hasil Belajar Siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN Plosorejo 1 Kabupaten Blora*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Semarang.
- Khomsan, A. 2002. *Pedoman Makan*, (online). (<http://pedomanmakan.com.1993>, diakses 29 Maret 2010).
- Martianto. tanpa tahun. *Menaksir Kecukupan Gizi serta Penilaian Mutu Gizi*. Jakarta: Wirasari.
- Mas'amah. 2001. *Hubungan antara Nilai EBTANAS Murni (NEM) SLTP dengan Prestasi Belajar Siswa di SMU NEGERI Tumpang*. Skripsi tidak diterbitkan Malang: Jurusan BKP UM.
- Moehji. 2003. *Makan Jajanan*, (online). (<http://my.idebagus.com>, diakses 30 Maret 2010).
- Monks. 1994. *Masa Remaja*, (online). (<http://ide.okezon.com>, diakses 30 Maret 2010).
- Notoadmodjo. 2003. *Jajanan*, (online). (<http://kebiasaanmakan.com.1993>, diakses 29 Maret 2010).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Pergizi Pangan. 1999. *Kualitas SDM*, (online). (<http://my.idebagus.com>, diakses 20 November 2010).
- Purnakarya. 2010. *Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi*, (online). (http://zatgizi.wordpress.com/2010/10/13/un_dihapus, diakses 19 November 2010).
- Poerwodarminto, W. J. S. 1983. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanto, M.N. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sinaga, Erwin. 2005. *Hubungan antara Kadar HB dengan Prestasi Belajar Murid SDN Lobutua Kabupaten Samosir*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra.
- Slameto. 1993. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bina Aksara.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 1996. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.

- Sumiyati, Nanik. 2007. *Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Semarang.
- Sunita. 2005. *Kesehatan dan Gizi Remaja*, (online). (<http://penaanandaclub.wordpress.com>, diakses 30 Maret 2010).
- Supariasa, dkk. 2002. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sutrisno. 2009. *Pengertian Remaja*, (online). (<http://ilmupsikologi.wordpress.com/2009/12/11/pengertian-remaja>, diakses 31 Maret 2010).
- Satrix, S. 2010. (<http://www.kompas.com>, diakses 29 November 2010).
- Tulus. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar.
- Universitas Negeri Malang (UM). 2003. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: UM Press.
- Vaisman. 1998. *Makan pagi*, (online). (<http://perilakumakan.com>, diakses 28 Maret 2010).
- Wikipedia. 2010. *Human Development Indeks*, (online). (<http://wordpress.com/2010/10/11/HDI>, diakses 20 November 2010).
- Winkel. 1999. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo