

Hubungan Status Anemia, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah

Santi Pratiwi¹, Ajib Jayadi², Natasha Khalida Dalimunthe³

^{1,2} Universitas Mitra Indonesia

³ Politeknik Negeri Lampung

Email : tiwi.santipratiwi@gmail.com¹, ajib.jayadi@umitra.ac.id²

nathasa_kd@polinela.ac.id³

Abstrak

Aspek kunci guna mengoptimalkan standar negara dan SDM ialah pendidikan. Prestasi belajar sebagai satu diantara parameter yang bisa dipakai guna mengukur tingkat kesuksesan pada proses pendidikan. Remaja merupakan sumber daya manusia yang sangat penting. Permasalahan gizi yang sering dialami remaja seperti mengalami anemia (kekurangan zat gizi besi), seringnya melewatkan sarapan pagi dan kekurangan atau kelebihan gizi. Riset berikut bertujuan guna memahami korelasi diantara status anemia, status gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswi di SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah. Metode riset berikut memakai design studi deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Sampel dalam riset berjumlah 67 orang melalui teknik penentuan sampel yakni *simple random sampling*. Analisa data yang dijalankan yakni analisa univariat serta analisa bivariat. Berdasarkan hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa terdapat korelasi diantara status anemia ($p\text{-value} = 0,14$), kebiasaan sarapan ($p\text{-value} = 0,001$) dan status gizi dengan prestasi belajar ($p\text{-value} = 0,028$). Saran dari penelitian ini yaitu sekolah dapat juga membuat program sarapan sehat dan menjalankan pengukuran tinggi badan dan bobot tubuh guna memonitor status gizi pelajar serta dapat melakukan sosialisasi terkait pentingnya sarapan dan pencegahan anemia gizi besi.

Kata Kunci : Status Anemia, Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Prestasi Belajar

Abstract

The key factor in raising the country's standards and human resources is education. Learning achievement is a benchmark that can be used to measure the level of success in the educational process. Youth is a very important human resource. Nutritional problems that often occur in adolescents such as experiencing iron deficiency (anemia), often skipping breakfast and lack or excess of nutrition. This think about points to decide the relationship between frailty status, breakfast propensities and dietary status with understudy accomplishment at SMPN 03 Way Pengubuan, Central Lampung Area. This investigate strategy employments a graphic explanatory investigate plan with a cross sectional approach. The test within the think about was 67 individuals with a inspecting strategy that's basic irregular examining. The information examination performed was univariate examination and bivariate examination. Based on the comes about of bivariate examination, it appeared that there was a relationship between iron deficiency status ($p\text{-value} = 0.14$), breakfast propensities ($p\text{-value} = 0.001$) and wholesome status with scholarly accomplishment ($p\text{-value} = 0.028$).

Keywords: Anemia Status, Breakfast Habits, Nutritional Status, Academic Achievement

PENDAHULUAN

Aspek kunci guna mengoptimalkan tingkat dan SDM sebuah bangsa ialah pendidikan. Kinerja pembelajaran yakni satu diantara parameter yang bisa dipakai guna pengukuran kesuksesan aktivitas pendidikan. Remaja adalah sumber daya manusia yang sangat penting. Mereka akan mengambil alih sebagai pemimpin masa depan negara. Masalah kesehatan sangat lazim terjadi pada populasi remaja. Remaja dapat mengalami kekurangan zat gizi besi, stunting, kekurangan energi dan protein serta obesitas sebagai masalah gizi (1) .

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2) tahun 2018 Diketahui prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 1,9% pada anak dengan status gizi sangat kurus, 6,8% pada anak dengan berat badan kurang, 11,2% pada anak dengan obesitas, dan pada anak dengan berat badan kurang. 4,8% merupakan anak dengan status gizi obesitas. Di Provinsi Lampung, prevalensi status gizi (IMT/U) pada usia 13-15 tahun sama dengan anak dengan status gizi sangat kurus 2,3%, berat badan kurang 6,5%, berat badan berlebih 8,9%, dan obesitas 3% (3).

Kekurangan zat gizi besi kerap dialami oleh beberapa remaja putri yang dapat mengakibatkan 5L (lelah, letih, lesu, lalai, dan lunglai) sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan berimbas pada menurunnya prestasi akademik. Apabila prestasi menurun maka bisa berefek terhadap mutu SDM yang

kurang mumpuni dalam bidang pekerjaan dan kesejahteraan di masa mendatang. Hal ini tentu saja merupakan kerugian yang cukup besar bagi negara dan juga manusia itu sendiri. Data Riskesdas periode 2018, didapatkan bahwasanya 1/3 (32,0%) remaja/anak sekolah (umur 15-24 tahun) mengidap anemia gizi (1).

Menurut (1), satu dari empat pelajar/remaja secara sadar atau tidak sengaja melewatkan sarapan pagi. Alasan yang sering dikemukakan adalah mereka tidak punya waktu karena orang tuanya sibuk (bekerja). Alasan lainnya adalah alasan finansial (tidak ada makanan untuk sarapan). Jika tidak ada waktu untuk sarapan, biasanya orang tua akan memberi uang jajan. Uang digunakan untuk membeli jajanan yang mudah dibeli di sekolah. Seringkali jajanan tersebut tinggi kalori, natrium, atau makanan olahan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. Melewatkan sarapan pagi mempunyai dampak yang serius karena dapat menyebabkan anak sulit berkonsentrasi selama di kelas, sehingga dapat mengakibatkan terganggunya pembelajaran akademik dan kecerdasan anak.

Berdasarkan data Laporan Hasil Ujian Nasional Kemendikbud tahun ajaran 2018/2019 capaian rata-rata nilai ujian nasional di Provinsi Lampung yaitu 47,33 dari mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika dan IPA. Angka ini masih berada di bawah capaian rata-rata ujian nasional yaitu 51,76. Kabupaten Lampung

Tengah capaian rata-rata ujian nasional yaitu 46,3. Berdasarkan data ini capaian ujian nasional Kabupaten Lampung Tengah juga masih dibawah capaian rata-rata nilai ujian nasional Provinsi Lampung. Hal ini tentu saja menjadi perhatian bersama dan banyak aspek yang bisa berdampak pada hasil belajar pelajar (4).

SMPN 03 Way Pengubuan yakni satu diantara sekolah negeri yang bertempat di Lampung Tengah. Di sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian terkait gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status anemia, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswi di SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan design studi deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi yakni seluruh siswi SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah yaitu sejumlah 185 individu terdiri dari kelas VII serta kelas VIII tahun ajaran 2022/ 2023. Pemilihan sampel memakai metode *simple random sampling*. Besar sampel yang diambil yaitu 67 orang. Metode analisa data yaitu analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Data karakteristik responden didapatkan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Usia Responden		
12 tahun	3	4,5%
13 tahun	41	61,2%
14 tahun	23	34,3%
Total	67	100%
Kelas Responden		
VII	49	73,1%
VIII	18	26,9%
Total	67	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas jumlah siswi yang berusia 12 tahun yaitu sebanyak 3 orang (4,5%), siswi yang berusia 13 tahun yaitu sebanyak 41 orang (61,2%) dan siswi yang berusia 14 tahun yaitu sebanyak 23 orang (34,3%). Usia siswi Sebagian besar berusia 13 tahun yaitu sebanyak 41 orang. Sedangkan jumlah siswi kelas VII yaitu sebanyak 49 orang (73,1%) dan siswi kelas VIII yaitu sebanyak 18 orang (26,9%). Sebagian besar siswi ada di kelas yaitu kelas VII sebanyak 49 orang.

Tabel 2. Variabel Univariat

Variabel	N	%
Status Anemia		
Anemia	3	4,5%
Tidak Anemia	41	61,2%
Total	67	100%
Kebiasaan Sarapan		
Tidak Baik	31	46,3%
Baik	36	53,7%
Total	67	100%
Status Gizi		
Tidak Baik	19	28,4%
Baik	48	71,6%
Total	67	100%
Prestasi Belajar		
Tidak Baik	49	73,1%
Baik	18	26,9%
Total	67	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data di atas, terdapat 53 siswi yang tidak menderita anemia dan 14 siswi berstatus anemia (20,9%). Tiga puluh satu siswi (46,3%) mempunyai kebiasaan sarapan yang buruk, sedangkan 36 orang mempunyai kebiasaan sarapan yang baik (53,7%). Siswa perempuan yang mempunyai status gizi baik (IMT/U) berjumlah 48 orang, yaitu sebanyak 48 orang (71.6%), dibandingkan dengan status gizi rendah (IMT/U) yang berjumlah 19 orang. Terdapat 49 siswi (73,1%) dengan prestasi akademik buruk dan 18 siswi (26,9%) dengan prestasi akademik baik.

Tabel 3. Variabel Bivariat

Variabel	Prestasi Belajar				p-value
	Tidak Baik		Baik		
	N	%	N	%	
Status Anemia					
Anemia	14	100%	0	0%	0,014
Tidak Anemia	35	66%	18	34%	
Total	49	73,1%	18	26,9%	
Kebiasaan Sarapan					
Tidak Baik	29	93,5%	2	6,5%	0,001
Baik	20	55,6%	16	44,4%	
Total	49	73,1%	18	26,9%	
Status Gizi					
Tidak Baik	18	94,7%	1	5,3%	0,028
Baik	31	64,6%	17	35,4%	
Total	49	73,1%	18	26,9%	

Data Primer Tahun 2023 Sebagai Sumber

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, terdapat 14 siswa (20,9%) yang mengalami anemia. 18 siswi (26,9%) yang tidak anemia memiliki prestasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, terdapat hubungan antara status anemia

dengan keberhasilan akademik siswa ($p=0,014$). Siswa perempuan yang mempunyai kebiasaan sarapan yang buruk atau sebanyak 29 orang (43,2%) mempunyai keberhasilan belajar yang buruk. 16 siswi yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik juga mempunyai prestasi akademis yang baik (23,9%). Berdasarkan temuan uji *Chi Square*, $p=0,001$ menunjukkan adanya korelasi antara praktik sarapan dan keberhasilan akademis. Sebanyak 18 siswi yang status gizinya buruk (26,9%) menunjukkan keberhasilan belajar yang buruk. 17 siswi yang menunjukkan kondisi gizi baik juga mempunyai prestasi akademis yang baik (25,4%). Temuan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p=0,028$ yang menunjukkan adanya hubungan antara prestasi belajar siswa dengan status gizi.

b. Pembahasan

Prevalensi anemia yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu 20,9%. Hal ini lebih rendah dari persentase anemia di Indonesia berdasarkan Riskesdas periode 2018 yakni 32%. Menurut Kemenkes RI, anemia remaja putri menjadi permasalahan apabila persentasenya $\geq 20\%$. Banyak faktor remaja putri mengalami anemia. Remaja putri mengalami anemia disebabkan masa pubertas dan masa tumbuh kembang yang memerlukan lebih banyak zat gizi, terutama zat besi. Selain itu, remaja putri yang sedang haid memerlukan lebih banyak zat besi, sedangkan konsumsi makanannya lebih sedikit dibandingkan pria karena *body image*. Remaja

putri membutuhkan lebih banyak zat besi guna menggantikan kehilangan zat besi ketika haid. Bila terjadi pendarahan yang banyak maka anemia bisa terjadi (5).

Responden yang setiap hari sarapan pagi biasanya menyantap sarapan pagi sebelum berangkat sekolah yaitu mulai jam 05.30 WIB - 07.00 WIB. Dari hasil wawancara dengan responden, ada beberapa alasan yang menjadikan siswi tidak sarapan pagi yakni karena buru-buru berangkat ke sekolah, malas serta tidak mau sarapan, tidak terbiasa sarapan pagi serta ada siswi yang tidak sarapan lantaran saat sesudah sarapan mereka seringkali merasakan sakit perut. Responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi mayoritas memberikan dampak pusing, lemas dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, masih terdapat siswi yang belum memiliki kebiasaan sarapan pagi setiap hari dengan berbagai macam alasan. Menurut Kemenkes (2010), 1/4 remaja melewatkan sarapan baik sengaja ataupun tidak. Belum semua orang mengetahui dan menyadari pentingnya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas. Bersumber hasil penelitian tersebut prevalensi status gizi kurus 5,9%, angka ini lebih rendah dari prevalensi Indonesia (6,8%) dan prevalensi di Provinsi Lampung (6,5%). Prevalensi status gizi gemuk yaitu 7,4%, angka ini lebih rendah dari prevalensi Indonesia (11,2%) dan prevalensi di Provinsi Lampung (8,9%). Sedangkan prevalensi status gizi obesitas yaitu 10,4%, angka ini lebih tinggi dari

prevalensi Indonesia (4,8%) dan prevalensi di Provinsi Lampung (3%).

Hasil riset memaparkan bahwasanya siswi yang memiliki prestasi belajar tidak baik yakni 49 individu (79,1%), sementara siswi yang memiliki prestasi belajar baik yaitu 18 orang (26,9%). Keberhasilan seorang pelajar bukan hanya ditetapkan dari kapabilitas intelektualnya, tetapi juga oleh aspek-aspek lainnya seperti sikap, motivasi, karakter, kesehatan jasmani dan rohani, ketekunan, serta aspek lainnya lain yang berdampak pada hasil belajar.

Hasil penelitian memaparkan bahwasanya prestasi belajar yang tidak baik ada dalam siswi yang memiliki anemia yaitu sebanyak 14 orang (20,9%). Sedangkan pelajar yang tidak anemia mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sejumlah 18 individu (26,9%). Hasil *Chi Square* diperoleh skor $p=0,014$ yang bermakna terdapat korelasi diantara status anemia dan prestasi belajar siswi di SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah. Nilai *odds ratio* yang didapatkan yakni 1,5 yang bermakna pelajar yang terkena anemia berkesempatan 1,5 kali merasakan prestasi belajar yang tidak baik. Hal ini diduga kondisi anemia dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan konsentrasi dalam menerima pelajaran sehingga bisa berdampak pada prestasi belajar siswi. Riset tersebut selaras terhadap riset yang dijalankan (6) bahwasanya terdapat korelasi diantara kadar hemoglobin dan prestasi belajar pelajar kelas VIII MTS Al Ansor Kota Semarang dimana $p\text{-value} = 0,00$.

Riset lainnya yang sudah dijalankan (7) menunjukkan bahwasanya ada signifikansi korelasi diantara anemia dan prestasi belajar pelajar di SMPN Kalila Kabupaten Mamberamo Tengah periode 2018.

Menurut (3), status Hb bisa terpengaruh oleh prestasi akademik pelajar. Kondisi tersebut bisa diterangkan lantaran bila seorang pelajar terkena anemia maka konsentrasinya dalam belajar bisa menurun. Turunnya konsentrasi pada riset berikut diakibatkan lantaran pengidap anemia sering merasa lemas, lesu, lelah, gampang ngantuk, anoreksia, sesak napas, sulit BAB, bibir pucat, kadang pusing, detak jantung naik, hingga berakhir tidak dapat berkonsentrasi ketika pelajaran hingga prestasi akademiknya menurun.

Hasil penelitian memaparkan bahwasanya prestasi belajar yang tidak baik ada dalam siswi yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik yaitu sebanyak 29 iorang (43,2%). Sedangkan pelajar dengan budaya sarapan baik mempunyai prestasi belajar yang baik yakni sejumlah 16 individu (23,9%). Hasil pengujian *Chi Square* didapatkan skor $p=0,001$ yang bermakna terdapat korelasi diantara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswi di SMPN 03 Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah. Nilai *odds ratio* yang didapatkan yakni 11,6 yang berarti siswi yang tidak memiliki kebiasaan sarapan berpeluang 11,6 kali mengalami prestasi belajar yang tidak baik. Hal ini diduga dengan melewatkan sarapan di pagi hari sebelum melakukan

aktivitas dapat menyebabkan lemas karena kekurangan energi dan tidak focus serta kesulitan dalam menerima pelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswi. Penelitian tersebut selaras terhadap penelitian yang dijalankan (6) bahwasanya terdapat korelasi diantara prestasi belajar dan kebiasaan makan pagi pelajar kelas VIII MTS Al Anzor Kota Semarang dengan $p\text{-value} = 0,00$.

Melewatkan sarapan bisa menimbulkan tubuh kurang glukosa sehingga membuat tubuh lemas serta kekurangan pasokan energi. Bila kondisi tersebut terjadi, tubuh bisa menghilangkan pasokan energi yang terdapat dari jaringan lemak tubuh. Melewatkan sarapan akan membuat perut kosong dalam waktu 10 hingga 11 jam lantaran makanan terakhir yang masuk tubuh ialah makan malam kisaran jam 7 malam. Saat berpuasa dalam waktu yang lama, jumlah gula akan turun, bahkan terkadang lebih rendah dari biasanya. Meski glukosa darah menjadi sumber energi pokok untuk otak, namun menghentikan sarapan dapat menjadikan tubuh lemas (8).

Hasil penelitian memaparkan bahwasanya prestasi belajar yang tidak baik dirasakan siswi yang memiliki status gizi tidak baik yakni sejumlah 18 individu (26,9%). Sedangkan pelajar yang status gizi baik mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sejumlah 17 individu (25,4%). Hasil pengujian *Chi-Square* didapatkan skor $p=0,028$ yang bermakna terdapat korelasi diantara status gizi dan prestasi belajar siswi di SMPN 03 Way

Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah. Nilai *odds ratio* yang didapatkan yakni 9,8 yang bermakna pelajar yang terkena anemia berkesempatan 9,8 kali merasakan prestasi belajar yang tidak baik. Hal ini diduga status gizi kurang dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi, tubuh tidak maksimal dalam menerima pelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswi. Sedangkan gizi lebih dapat menyebabkan mudah mengantuk, sulit konsentrasi sehingga prestasi belajar tidak maksimal. Penelitian berikut selaras terhadap penelitian yang dijalankan (9). Berdasarkan hasil pengujian statistik memaparkan *p-value* yakni 0,017 yang berarti bahwa terdapat korelasi diantara prestasi belajar dan status gizi pelajar SMP Swasta Al Manar Kecamatan Hamparan Perak. Hasil riset yang dijalankan (10) juga menunjang bahwasanya terdapat korelasi yang cukup tinggi diantara status gizi dengan prestasi belajar pelajar SMP 02 Bandar Lampung dengan hasil pengujian Spearman's Rho didapatkan *p-value* = 0,00 dengan *R* = 0,581.

Status gizi adalah kondisi itubuh akibat konsumsi makanan serta pemakaian zat gizi (11). Aspek-aspek iyang berdampak pada status gizi diantaranya kebiasaan konsumsi makanan, taraf penghasilan, aspek budaya sosial, pemahaman gizi serta gangguan menular. Evaluasi status gizi bisa dijalankan langsung sebagaimana klinis, antropometri, fisiologis dan biokimia, serta evaluasi status gizi secara tidak langsung mencakup statistik

tubuh, konsumsi makanan, status perkawinan serta aspek ekologi (12).

KESIMPULAN

1. Sebanyak 14 siswi (20,9%) memiliki status anemia dan 53 siswi (79,1%) tidak anemia
2. Sebanyak 31 siswi (46,3%) memiliki kebiasaan sarapan tidak baik dan 36 siswi (53,7%) memiliki kebiasaan sarapan baik
3. Sebanyak 16 siswi (23,9%) memiliki status gizi tidak baik dan 51 siswi (76,1%) memiliki status gizi baik
4. Sebanyak 49 siswi (73,1%) memiliki prestasi belajar tidak baik dan 18 siswi (26,9%) memiliki prestasi belajar baik
5. Ada hubungan yang bermakna antara status anemia dengan prestasi belajar siswi (*p-value* = 0,014)
6. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswi (*p-value* = 0,001)
7. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi (IMT/U) dengan prestasi belajar siswi (*p-value* = 0,028)

DAFTAR PUSTAKA

1. Februhartanty J. Gizi dan Kesehatan Remaja. Jakarta; 2019.
2. Riskesdas. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
3. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. 2018.
4. Kemendikbud. Pusat Penilaian Pendidikan Kementerian Pendidikan

- Dan Kebudayaan. 2019.
5. Yuniarti, Zakiah. Anemia Pada Remaja putri Di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *J Poltekes Kemenkes Banjarmasin*. 2021;2(7).
 6. Annas M. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2011;1(2):192–6.
 7. Siauta JA, Indrayani T, Bombing K. Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *J Qual Women’s Heal*. 2020;3(1).
 8. Khomsan A. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2004.
 9. Mardiyah, Ainun I. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Swasta Al Manar Kecamatan Hampan Perak. Universitas Islam Negeri Medan; 2021.
 10. Mutiara A, Fitriyani NH. Hubungan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat*. 2015;2(3).
 11. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2013.
 12. Suparisa, F I, B B. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2012.