

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI
KARANGASEM 3 SURAKARTA**



**Disusun sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh:

ARISTA DESI AMBARWATI

J 310 140 076

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI KARANGASEM 3
SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

ARISTA DESI AMBARWATI

J 310 140 076

Telah diperiksa dan disetujui oleh

Dosen Pembimbing



(Agus Subagyo, S.Si.T., M.Gizi)

19700425 199203 1008

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI
KARANGASEM 3 SURAKARTA**




Oleh:

ARISTA DESI AMBARWATI

J 310 140 076

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 06 Oktober 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Dewan Penguji

1. Agus Subagyo, S.Si.T., M.Gizi (Ketua Dewan Penguji) 
2. Dwi Sarbini, SST, M.Kes (Anggota I Dewan Penguji) 
3. Zulia Setyaningrum, S.Gz., M.Gizi (Anggota II Dewan Penguji) 

Dekan,



Dekan, M. M. M. M. M., SKM, M.Kes
NIK/IDN : 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 22 Oktober 2018



ARISTA DESI AMBARWATI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI KARANGASEM 3 SURAKARTA

Abstrak

Status gizi masih menjadi salah satu masalah gizi yang dihadapi Indonesia khususnya pada anak usia sekolah. Hal ini dibuktikan dengan hasil Risesdas 2013, pada anak usia 5-12 tahun persentase status gizi berdasarkan indeks TB/U sebesar 30,7% yang terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek. Kekurangan gizi baik secara kualitas dan kuantitas menyebabkan gangguan pada proses tubuh termasuk gangguan struktur dan fungsi otak. Kebiasaan jajan merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dari anak sekolah. Status gizi dan kebiasaan jajan dapat mempengaruhi prestasi belajar anak. Prestasi belajar merupakan salah satu penilaian dalam proses belajar yang diterima oleh siswa untuk menggambarkan tingkat kemampuan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. Jenis penelitian bersifat observasional dengan desain *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 41 siswa yang terdiri dari siswa kelas IV dan V yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel yaitu *proporsional random sampling* dan *simple random sampling* dengan sistem undian. Status gizi siswa diperoleh dari pengukuran antropometri berdasarkan nilai *z-score* indeks TB/U. Data kebiasaan jajan diperoleh melalui wawancara dengan metode *food recall* konsumsi makanan jajanan selama 7 hari berturut-turut, prestasi belajar diukur dengan hasil nilai rata-rata Ujian Akhir Sekolah (UAS). Data dianalisis dengan uji *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 5 siswa (12,2%) sangat pendek, 6 siswa (14,6%) pendek, 21 siswa (51,2%) yang biasa jajan dan 14 siswa (34,1%) memiliki prestasi belajar kurang. Hasil uji statistik diperoleh tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dengan nilai $p = 0,186$ dan tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar dengan nilai $p = 0,960$.

Kata kunci: Kebiasaan Jajan, Prestasi Belajar, Status Gizi

Abstract

Nutritional status is still one of the nutritional problems faced by Indonesia, especially in school-age children. This is proven by the results of *Risesdas* on 2013, which stated that the percentage of nutritional status based on the TB/U index for the children is around 5-12 years is 30.7% which consists of 12.3% very low and 18.4% low. Lack of nutrition both in quality and quantity caused disruption to body processes including impaired brain structure and function. Snack habit is an activity that can not be separated from our society especially the students. Nutritional status and snack habit can affect the students' learning achievement. The learning achievement is one of the assessment in the learning

process which is achieved by the students to describe and measure their abilities level. This research aimed to determine the correlation between nutritional status and snack habit towards students' learning achievement in SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. The research was an observational research using cross sectional design. The number of the respondents was 41 students grade IV and V selected through sampling techniques, which are proportional random sampling and simple random sampling with the lottery system. The nutritional status of the students was obtained through the anthropometric measurements based on the TB/U index z-score. The data of the snack habit were obtained through interviews with the food recall method for consumption of the snacks for 7 consecutive days, while the students' learning achievement was measured by the average score of the Final Examination (UAS). The obtained data were analyzed through Pearson Product Moment. The research showed 5 students (12.2%) very low, 6 students (14.6%) low, 21 students (51.2%) do usual have snack habit and 14 students (34.1%) had low of learning achievement. There was no correlation between nutritional status and students' learning achievement with p-value of 0.186 and there was no correlation between snack habit and students' learning achievement with p-value of 0.960.

Keywords: Snack Habit, Learning Achievement, Nutritional Status

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 7-12 tahun. Anak yang berada pada kelompok ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat setelah masa balita (Briawan, 2016). Tumbuh kembang anak akan mempengaruhi salah satu aspek penting anak usia sekolah yaitu perkembangan kognitif yang akan berdampak pada prestasi belajar (Aprilia, 2011).

Prestasi belajar menggambarkan penilaian seseorang dalam memahami materi pelajaran yang diperoleh selama mengikuti pelajaran disekolah (Hamdu & Agustina, 2011). Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu status gizi (Legi, 2012). Anak dengan status gizi normal memiliki nutrisi yang cukup di dalam tubuh yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, salah satunya yaitu perkembangan otak. Nutrisi yang cukup menyebabkan pematangan fungsi otak berlangsung dengan baik sehingga dapat mengoptimalkan kognitif anak (Kar dkk, 2008). Sementara nutrisi yang kurang dalam jangka

waktu yang lama menyebabkan pertumbuhan badan tidak optimal dan ukuran otak mengecil (Cakrawati & Mustika, 2014).

Indeks TB/U dapat digunakan sebagai indikator status gizi yang menggambarkan prestasi belajar. Indeks TB/U dapat menggambarkan status gizi pada masa lampau yang memberi dampak dalam jangka waktu panjang. Hal ini berkaitan dengan fungsi otak yang perkembangannya dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia 3 tahun (Cakrawati & Mustika, 2014).

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan fakta yang memprihatinkan dimana secara Nasional berdasarkan indeks TB/U prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun sebesar 30,7% yang terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek. Prevalensi pendek dan sangat pendek di Provinsi Jawa Tengah pada anak usia 5 – 12 tahun masing-masing sebesar 18% dan 9%. Prevalensi anak usia 5 – 18 tahun di Surakarta yang termasuk kategori pendek sebesar 17,6% dan sangat pendek 3,6%.

Status gizi kurang mengindikasikan bahwa tubuh kekurangan zat gizi, salah satunya yaitu protein yang berperan dalam pembentukan antibodi, sehingga apabila terjadi kekurangan protein akan mengakibatkan rendahnya kemampuan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Muchtadi, 2009). Hal ini menyebabkan anak mudah lelah, lemah dan sakit yang akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar karena anak menjadi sering absen sekolah, sulit dalam memahami pelajaran hingga sering kali anak terpaksa tinggal kelas (Sinaga, 2016).

Hasil penelitian Ivanovic dkk (2002) menunjukkan adanya hubungan antara status gizi kurang dengan prestasi belajar yang ditunjukkan dengan nilai p 0,048. Penelitian Simbolon dkk (2014) di SD Negeri Parapat Simalungun juga menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dengan nilai p sebesar 0,012.

Prestasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan jajan (Aprilia, 2011). Makanan jajanan memiliki peran penting dalam memberikan sumber energi dan gizi bagi siswa. Anak yang tidak biasa sarapan akan menjadikan makanan jajanan sebagai makanan yang pertama masuk ke dalam tubuh

(Briawan, 2016). Sistem saraf pusat dapat bekerja dengan tersedianya glukosa. Glukosa yang cukup akan mengoptimalkan pasokan glukosa ke otak. Sebaliknya akan terjadi gangguan pasokan glukosa ke otak jika glukosa berkurang. Tubuh memiliki simpanan glikogen sebagai cadangan energi yang sewaktu-waktu dapat diubah menjadi glukosa. Namun jika simpanan glikogen habis, tubuh dapat kesulitan untuk memasok glukosa yang dibutuhkan bagi kerja otak (Muchtar dkk, 2011). Akibatnya badan menjadi gemetar, cepat lelah, dan gairah belajar menurun (Khomsan, 2003).

Hasil penelitian Faizah (2012) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,001, sedangkan hasil penelitian Muchtar dkk (2011) pada remaja di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya menunjukkan terdapat hubungan antara makanan jajanan dengan kemampuan konsentrasi belajar.

Data hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri Karangasem 3 Surakarta menunjukkan dari 25 siswa yang diteliti terdapat 9 siswa (36%) dengan status gizi pendek berdasarkan indeks TB/U, 20 siswa (80%) yang memiliki kebiasaan jajan di sekolah, 25 siswa (100%) membawa uang saku, 22 siswa (88%) siswa yang tidak sarapan dan 14 siswa (56%) yang memiliki nilai prestasi belajar kurang dilihat dari nilai rata-rata rapor siswa. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. Hal ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai hubungan status gizi dan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa serta faktor yang mempengaruhi hal tersebut.

2. METODE

Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SD Negeri Karangasem 3 Surakarta pada bulan Mei-Juni 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Karangasem 3 Surakarta. Siswa yang menjadi subjek

adalah sebanyak 41 siswa. Penentuan jumlah subjek dilakukan dengan teknik *proposional random sampling*, yaitu peneliti mengambil besar subjek dari kelas IV dan V SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. Setelah itu peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* melalui sistem undian untuk pengambilan subjek yang tentunya sudah dipilih sesuai kriteria inklusi yaitu siswa bersedia menjadi reponden dan dalam keadaan sehat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan kebiasaan jajan, sementara variabel terikat adalah prestasi belajar. Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*, data kebiasaan jajan diperoleh melalui wawancara *food recall* mengenai makanan jajanan yang dikonsumsi selama 7 hari berturut-turut dan data prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata Ujian Akhir Semester (UAS). Uji *Kolmogorov Smirnov* digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sementara uji *Pearson Product Moment* digunakan untuk melihat hubungan antara status gizi dan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta No:1332/B. 1/KEPK-FKUMS/VII/2018.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Responden

Pada penelitian ini yang menjadi responden siswa kelas IV dan V SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. Responden yang digunakan untuk penelitian ini sebanyak 41 responden. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, besar uang saku dan kebiasaan sarapan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin dan usia siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	58,5
Perempuan	17	41,5
Usia		

9-10 tahun	7	17,1
>10-11 tahun	20	48,8
>11-12 tahun	14	34,1
Besar Uang Saku		
Rp 3000 – Rp 4000	4	9,8
Rp 5000 – Rp 6000	22	53,7
Rp 7000 – Rp 8000	11	26,8
Rp 9000 – Rp 10000	4	9,8
Kebiasaan Sarapan		
Setiap hari	19	46,3
Sering	0	0
Kadang-kadang	11	26,8
Tidak pernah	11	26,8

Tabel 1 menunjukkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki (58,5%) lebih banyak daripada siswa dengan jenis kelamin perempuan. Usia >10-11 tahun adalah kelompok yang paling banyak jumlah siswanya yaitu sebanyak 20 siswa (48,8%). Sebagian besar (53,7%) siswa memiliki uang saku antara Rp 5000 – Rp 6000. Sebanyak 19 siswa (46,3%) memiliki kebiasaan sarapan setiap hari.

3.2 Gambaran Umum Responden berdasarkan Status Gizi, Kebiasaan Jajan dan Prestasi Belajar

Status gizi merupakan keadaan keseimbangan tubuh akibat penyerapan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Cakrawati & Mustika, 2014). Status gizi dalam penelitian ini menggunakan indeks TB/U yang dapat dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu sangat pendek apabila nilai $z\text{-score} < -3,0\text{ SD}$, pendek dengan $z\text{-score} -3,0 - < -2,0\text{ SD}$, normal dengan $z\text{-score} -2,0 - +2,0\text{ SD}$ dan tinggi $> +2\text{ SD}$. Kebiasaan jajan merupakan salah satu kebiasaan makan yang dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu biasa dan tidak biasa. Kategori biasa apabila memenuhi $\geq 10\%$ AKG dan ≥ 5 kali seminggu, kategori tidak biasa apabila $< 10\%$ AKG dan < 5 kali seminggu. Prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar yang meliputi tugas, ulangan dan ujian yang diberikan oleh guru untuk menggambarkan tingkat kemampuan siswa (Nasrudin dkk, 2016). Prestasi belajar dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan

nilai rata-rata Ujian Akhir Semester (UAS). Prestasi belajar dibagi menjadi 4 kategori yaitu prestasi belajar sangat baik bila nilai diantara 86 – 100, baik 75 – 85, kurang 50 – 74 dan sangat kurang bila nilai 0 – 49.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi, Kebiasaan Jajan dan Prestasi Belajar

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Gizi		
Sangat Pendek	5	12,2
Pendek	6	14,6
Normal	30	73,2
Tinggi	0	0,0
Kebiasaan Jajan		
Biasa	21	51,2
Tidak Biasa	20	48,8
Prestasi Belajar		
Sangat Baik	1	2,4
Baik	26	63,4
Kurang	14	34,1
Sangat Kurang	0	0,0

Tabel 2 menunjukkan status gizi siswa berdasarkan indeks TB/U dimana siswa yang sangat pendek sebanyak 5 siswa (12,2%) dan pendek sebanyak 6 siswa (14,6%). Status gizi pendek akan mengakibatkan gangguan fungsi otak dalam respon melihat, mendengar dan berpikir dalam menerima pelajaran yang berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa (Picauly & Toy, 2013). Siswa yang biasa jajan sebanyak 21 siswa (51,2%) dan yang tidak biasa jajan 20 siswa (48,8%). Berdasarkan hasil prestasi belajar yang dilihat dari nilai rata-rata Ujian Akhir Sekolah (UAS), siswa yang memiliki prestasi belajar sangat baik sebanyak 1 siswa (2,4%), baik 26 siswa (53,4%) dan kurang 14 siswa (34,1%).

3.3 Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Distribusi prestasi belajar responden berdasarkan status gizi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Prestasi Belajar berdasarkan Status Gizi

Kategori Status Gizi	Prestasi Belajar						Total	
	Sangat Baik		Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Sangat pendek	0	0,0	5	100	0	0,0	5	100
Pendek	0	0,0	3	50	3	50	6	100
Normal	1	3,3	18	60	11	36,7	30	100

Tabel 3 menunjukkan responden yang status gizinya sangat pendek dan memiliki prestasi belajar baik sebanyak 5 responden (100%). Hasil pengukuran responden dengan status gizi pendek dan memiliki prestasi belajar baik sebanyak 3 responden (50%), responden yang berstatus gizi pendek dan memiliki prestasi belajar kurang sebanyak 3 responden (50%). Responden dengan status gizi normal dan prestasi belajar sangat baik ada 1 responden (3,3%), responden dengan status gizi normal dan prestasi belajar baik sebanyak 18 responden (60%) dan responden dengan status gizi normal dan prestasi belajar kurang sebanyak 11 responden (36,7%). Analisis uji hubungan status gizi dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Uji Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Variabel	Rata-rata	Maksimal	Minimal	Standar Deviasi	P*
Status Gizi	-1,6	0,4	-3,7	1,0	
Prestasi Belajar	74,9	86,7	51,8	8,2	
Status Gizi* Prestasi Belajar					0,186

*) Uji *Pearson Product Moment*

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata status gizi responden dalam penelitian ini -1,6 yang menandakan termasuk dalam kategori status gizi normal. Nilai rata-rata dari prestasi belajar yaitu 74,9 artinya termasuk dalam kategori prestasi belajar baik. Hasil analisis dengan uji *Pearson*

Product Moment diperoleh *p value* 0,186 ($\geq 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Agustini dkk (2013) yang menyatakan dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar ($p > 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Annas (2011) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa. Hasil penelitian Amelia (2017) mengenai hubungan asupan protein, lemak, karbohidrat, Fe dan status gizi dengan prestasi akademik siswa sekolah dasar di Bogor diperoleh hasil analisa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa dibuktikan dengan hasil nilai $p > 0,05$ ($p = 0,216$).

Hasil yang tidak berhubungan ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, salah satunya yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan dapat berkontribusi sebanyak 15% - 30% dari kebutuhan sehari. Manfaat dari sarapan yaitu dapat memberi kontribusi zat gizi bagi tubuh seperti protein, lemak dan mineral sehingga fungsi fisiologis tubuh dapat berjalan dengan baik (Khomsan, 2003). Manfaat lain dari sarapan yaitu dapat menyediakan karbohidrat yang kemudian dipecah menjadi molekul gula sederhana seperti glukosa, galaktosa dan fruktosa. Glukosa merupakan energi bagi otak sehingga sangat menentukan kinerja otak (Parreta, 2009).

Kadar glukosa yang normal akan memberi dampak positif yaitu anak akan memiliki gairah belajar dan lebih mudah untuk berkonsentrasi, sebaliknya pada individu yang tidak sarapan menyebabkan penurunan kadar glukosa karena terjadi kekosongan pada lambung, akibatnya tubuh cepat lelah, gemetar dan konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar menjadi tidak optimal (Khomsan, 2003).

Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat 19 responden yang setiap hari sarapan sebelum berangkat ke sekolah, 11 responden yang

kadang-kadang sarapan dan 11 responden lainnya tidak pernah sarapan. Hasil penelitian Faizah (2012) menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa SD Banyuwangi III Surakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Pustika (2015) yang menyebutkan terdapat hubungan asupan energi sarapan pagi dengan prestasi belajar yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,03$.

3.4 Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar

Distribusi prestasi belajar responden berdasarkan kebiasaan jajan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel. 5 Distribusi Prestasi Belajar berdasarkan Kebiasaan Jajan

Kategori Kebiasaan Jajan	Prestasi Belajar						Total	
	Sangat Baik		Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Biasa	0	0,0	15	71,4	6	28,6	21	100
Tidak Biasa	1	5	11	55	8	40	20	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat responden yang biasa dan tidak biasa jajan memiliki prestasi belajar baik dan kurang atau dapat dikatakan bahwa responden yang tidak biasa jajan juga dapat memiliki prestasi belajar baik.

Analisis uji hubungan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Analisis Uji Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar

Variabel	Rata-rata	Maksimal	Minimal	Standar Deviasi	P*
Kebiasaan Jajan	4,0	7	0,0	2,4	
Prestasi Belajar	74,9	86,7	51,8	8,2	
Kebiasaan Jajan* Prestasi					0,960

*) Uji *Pearson Product Moment*

Tabel 6 menunjukkan nilai minimal kebiasaan jajan responden adalah 0 yang berarti responden tidak biasa jajan, sementara nilai

maksimal kebiasaan jajan responden yaitu 7 yang berarti responden biasa jajan. Nilai rata-rata dari prestasi belajar yaitu 74,9 dengan nilai minimal 51,8 dan nilai maksimal 86,7. Hasil analisis kebiasaan jajan dengan prestasi belajar menggunakan uji *Pearson Product Moment* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antar kedua variabel yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,960$.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizah (2012) di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,001$, sedangkan hasil penelitian Febriani (2013) menyatakan tidak terdapat hubungan asupan energi jajanan dengan prestasi belajar.

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar pada penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi. Salah satu faktor tersebut yaitu asupan protein (Hakim dkk, 2014). Kurang energi protein berhubungan dengan struktur dan fungsi pada otak yang dapat mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak-anak usia lebih dari lima tahun (Kar dkk, 2008 dalam Briawan, 2016).

Protein berfungsi untuk pertumbuhan sel dan fungsi otak. Asam amino berperan untuk mengatur pembentukan senyawa serotonin yang terlibat di dalam sistem saraf yang penting untuk daya ingat. Serotonin mempengaruhi pengendalian diri, konsentrasi, emosi dan perilaku anak (Gurnida, 2011). Protein juga diperlukan dalam pembentukan myelin, sinaps, *neurotransmitter*, jumlah reseptor dan jumlah pengangkutan *neurotransmitter*. Oleh karena itu protein penting untuk perkembangan otak berkaitan dengan fungsi kognitif (Jalal, 2009).

Kurangnya asupan protein mengakibatkan pembentukan zat pengantar rangsang (*neurotransmitter*) yang digunakan untuk komunikasi antar sel otak menjadi tidak optimal, sehingga mempengaruhi memori otak yang berdampak pada penurunan daya ingat, konsentrasi belajar dan

kognitif (Almatsier, 2013). Protein juga berperan sebagai sistem transportasi yang mengangkut glukosa sebagai energi utama bagi otak. Kekurangan protein menyebabkan pengangkutan glukosa ke otak mengalami gangguan karena asam amino yang bertugas mengangkut glukosa ke otak tidak tercukupi, akibatnya otak kekurangan glukosa yang dapat mempengaruhi konsentrasi (Gropper & Smith, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata asupan protein makanan jajanan responden yaitu 5,6 g dengan persentase kecukupan berdasarkan AKG sebesar 11,42%. Hasil ini menunjukkan bahwa asupan protein dari makanan jajanan yang dikonsumsi oleh responden masih tergolong kurang karena masih jauh dibawah nilai kebutuhan sehari yaitu 41 g. Kurangnya asupan protein yang dikonsumsi responden disebabkan jenis jajanan yang sebagian besar dikonsumsi responden bukanlah jajanan yang berbahan dasar protein, melainkan minuman serbuk, nasi bandeng, es teh, tempe goreng, mie gelas, chiki dan nasi goreng yang kandungan akan zat gizi protein tergolong rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan (2017) menyebutkan bahwa sebanyak 65,2% responden dengan asupan protein kurang memiliki kemampuan kognitif buruk. Hakim dkk (2014) menyebutkan bahwa semakin baik asupan protein maka semakin tinggi pula prestasi belajar yang diperoleh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri (2018) yang mengemukakan bahwa siswa dengan asupan protein cukup mempunyai risiko 5,6 kali lipat untuk memiliki kemampuan kognitif yang baik.

Ilmu gizi merupakan cabang ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrien yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan – kelebihan zat gizi.

Allah SWT memerintahkan kita untuk memakan makanan yang halal dan baik sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an Surah Al Baqarah :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Makanan yang baik akan memberi dampak kesehatan yang baik pula bagi tubuh karena salah satu fungsi makanan yaitu sebagai penunjang tumbuh kembang atau disebut dengan status gizi. Status gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan kurangnya kemampuan belajar bagi anak sekolah yang ditandai dengan sukar dalam menerima pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar menjadi kurang baik.

4. PENUTUP

Status gizi responden berdasarkan indeks TB/U, sebesar 12,2% responden termasuk kategori status gizi sangat pendek, 14,6% pendek dan 73,2% normal. Persentase siswa yang termasuk dalam kategori biasa jajan sebesar 51,2% dan tidak biasa jajan sebesar 48,8%. Persentase siswa dengan prestasi belajar sangat baik sebesar 2,4%, baik 63,4% dan kurang 34,1%. Tidak ada hubungan antara status gizi dan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta.

Disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan pemahaman bagi siswa mengenai pentingnya status gizi bagi prestasi belajar. Selain itu diharapkan bagi sekolah melalui kantin dan penjual jajanan di lingkungan sekitar sekolah untuk dapat memberi variasi makanan jajanan yang memiliki zat gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sebab sebagian besar jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah masih kurang akan zat gizi seperti protein yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Bagi Dinas Kesehatan dapat memberikan program perbaikan gizi bagi anak usia sekolah mengingat berdasarkan hasil penelitian masih ditemukan kasus status gizi pendek sebesar 14,6% dan sangat pendek sebesar 12%. Bagi peneliti lain

diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai kebiasaan jajan baik dari jenis, kualitas makanan jajanan dan frekuensi jajan serta faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, kebiasaan jajan dan prestasi belajar seperti asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, asupan yodium dan asupan zat besi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, CC., Malonda, NSH., Purba, RB. 2013. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas 4 Dan 5 Sekolah Dasar di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Poltekkes Kemenkes*, 1-7.
- Almatsier, S. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, KR. 2017. *Hubungan Asupan Protein, Lemak, Karbohidrat dan Fe serta Status Gizi dengan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Bogor*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Annas, M. 2011. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2): 49-57.
- Aprilia, BA. 2011. *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Artikel Penelitian. Semarang. FK UNDIP.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Briawan, D. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Cakrawati, D dan Mustika, NH. 2014. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Faizah, SN. 2012. *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Febriani, K. 2013. *Hubungan Asupan Energi Jajanan dengan Prestasi Belajar Remaja di SMP PL Domenico Savio Semarang*. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.
- Gropper SS dan Smith JL. 2012. *Advanced Nutrition And Human Metabolism*. Sixth Edition. Wadsworth. Balmont CA.
- Gurnida, DA. 2011. *Revolusi Kecerdasan Nutrisi bagi Perkembangan Otak*. Bandung: Universitas Padjajaran.

- Hakim, Utami, U., Arum, M. 2014. Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Al-Azhar Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12-21.
- Hamdu, G dan Agustina, L. 2011. Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Ipa di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1): 81 – 86.
- Ivanovic, DM. 2002. Nutritional Status, Brain Development and Scholastic Achievement of Chilean High-School Graduates from High and Low Intellectual Quotient and Socio-Economic Status. *British Journal of Nutrition*, 87, 81–92.
- Jalal, F. 2009. *Tantangan Pembangunan Kesehatan dan Gizi dalam Upaya Peningkatan Kualitas SDM*. Jakarta: CPI.
- Kar, BR., Rao, SL., Chandramouli, BA. 2008. Behavioral and Brain Functions. *BioMed Central*, 4(31): 1-12.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan Edisi 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Legi, NN. 2012. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan Malalayang. *Jurnal Gizido*, 4 (1): 321-325.
- Muchtar, M., Julia, M., Gamayanti IL. 2011. Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1): 28-35.
- Nasrudin, Rumagit, FA ., Pascoal, ME. 2016. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kota Manado. *Jurnal Gizido*, 8(2): 61 – 70.
- Paretta, L. 2009. *Makanan untuk Otak*. Jakarta: Erlangga.
- Pustika, M. 2015. *Hubungan Asupan Energi dan Protein Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Sumber Surakarta*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, AJ. 2018. *Hubungan Asupan Protein dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Kartasura*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Setiawan, EP. 2017. *Hubungan Asupan Protein dengan Kemampuan Kognitif pada Remaja di Sukoharjo Jawa Tengah*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Simbolon, B., Siagian, A., Siregar, A. 2014. *Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Anak di SD Negeri 096132 Parapat Kecamatan Girsang Sipangan Bolon Kabupaten Simalungun (Studi Kasus di Kecamatan Girsang Sipangan Bolon, Simalungun)*. Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.

Sinaga, T. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : EGC.