



## HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR

### *The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement*

Erindra Budi Cahyanto<sup>1)</sup>, Sri Mulyani<sup>2)</sup>, Angesti Nugraheni<sup>3)</sup>,  
Ika Sumiyarsi Sukamto<sup>4)</sup>, Mujahidatul Musfiroh<sup>5)</sup>

<sup>\*)</sup>Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, SV, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami 36A, Kentingan Surakarta 57126  
telp. (0271) 662622

E-mail: [erindrabudi@staff.uns.ac.id](mailto:erindrabudi@staff.uns.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia. Pemberian gizi yang kurang terutama pada anak dan remaja akan berakibat terhadap rendahnya prestasi belajar sehingga menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. Tujuan penelitian: mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada mahasiswa Diploma Kebidanan FK UNS tahun akademik 2018/2019.

**Subjek dan Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Sarjana Terapan Kebidanan FK UNS tahun akademik 2018/2019 yang hadir saat pengambilan data dan bersedia menjadi subjek penelitian. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran indeks massa tubuh (BB/TB), sedangkan data prestasi belajar diperoleh dari nilai indeks prestasi pada sistem informasi akademik. Skala data kategorik dianalisis menggunakan uji sommers'd dengan bantuan program SPSS 21.

**Hasil penelitian:** Berdasarkan hasil uji sommer'd pada tabel 3 didapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dan prestasi belajar.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar dengan arah korelasi positif. Semakin baik status gizi subjek maka semakin baik pula indek prestasinya.

**Kata Kunci :** Status gizi, Prestasi belajar, Mahasiswa

**ABSTRACT**

**Background:** Nutrition is one of the main determinants of the quality of human resources. The provision of inadequate nutrition, especially for children and adolescents, will result in low learning achievement thereby reducing the potential for community development resources. The aim of the research is the status of the relationship between nutrition and learning achievement in Midwifery Diploma students of FK UNS academic year 2018/2019

**Methods:** This study used design an analytic observational with a approach cross sectional. The population was students of the FK UNS Midwifery Applied Undergraduate Study Program for the academic year 2018/2019 who were present when collecting data and were willing to be research subjects. Nutritional status data were obtained through measuring the body mass index, and learning achievement from the achievement index value in the academic information system. The categorical data scale was analyzed using the Sommers'd test with the help of the SPSS 21 program.

**Results:** Based on the sommer'd test results in table 3, it is found that there is a positive relationship between nutritional status and learning achievement.

**Conclusion:** There is a significant relationship between nutritional status and learning achievement with a positive correlation. The better the nutritional status of the subject, the better the performance index.

**Keywords:** Nutritional Status, Learning Achievement, Students.

---

**PENDAHULUAN**


---

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik. Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak dan remaja, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat<sup>[1]</sup>.

Status gizi pada anak usia 6-18 tahun dilakukan penilaian dengan mengelompokkan menjadi tiga yaitu untuk anak usia 6-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-18 tahun. Secara nasional prevalensi anak pendek untuk ketiga kelompok masih tinggi, yaitu di atas 30%, tertinggi pada kelompok anak 6-12 tahun (35,8%), dan terendah pada

kelompok umur 16-18 tahun (31,2%). Prevalensi kurus pada kelompok anak 6-12 tahun dan 13-15 tahun hampir sama sekitar 11%, sedangkan pada kelompok anak 16-18 tahun adalah 8,9%. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%<sup>[2]</sup>.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh<sup>[3]</sup>. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum<sup>[4]</sup>.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi dibagi menjadi dua faktor yaitu: faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung adalah ketersediaan dan pola konsumsi dalam rumah tangga, perawatan ibu dan anak, pelayanan kesehatan dan lingkungan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi dan jumlah anggota keluarga<sup>[5]</sup>.

Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Keadaan gizi kurang mengakibatkan perubahan struktural dan fungsional pada otak. Anak-anak tersebut tidak begitu aktif, kurang vokal, kurang responsif, tidak bahagia dan tidak begitu kooperatif dalam usia dua tahun pertama dan pada usia sekolah menunjukkan sikap gelisah, lebih cemas, kurang bahagia serta memiliki batas konsentrasi yang lebih buruk<sup>[6]</sup>. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Salah satunya adalah faktor kesehatan dimana proses belajar akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu. Kesehatan dapat terganggu apabila asupan gizi yang masuk tidak seimbang dengan kegiatan belajar, dengan kata lain asupan gizi seseorang berpengaruh terhadap belajarnya<sup>[7]</sup>. Di sisi lain hasil uji secara parsial yang dilakukan oleh<sup>[8]</sup> menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara status gizi terhadap prestasi belajar. Untuk itu perlu dilakukan penelitian apakah ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar di kalangan mahasiswa.

---

**SUBJEK DAN METODE**

---

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, untuk mempelajari hubungan antara status gizi dan prestasi belajar pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan FK UNS tahun akademik 2018/2019. Teknik sampling dengan total sampling sebanyak dua puluh tujuh mahasiswa. Status Gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Alat ukur timbangan berat badan dan microtois. Prestasi belajar/ indek prestasi (IP) merupakan prestasi yang diperoleh mahasiswa selama menempuh pendidikan satu semester terakhir yang dimasukkan ke dalam sistem informasi akademik. Data diperoleh dari Kartu Hasil Studi. Kedua variabel berskala ordinal dianalisis menggunakan uji korelasi sommers'd dengan menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 17.0*.

---

**HASIL**

---

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan status gizi

No.	Status Gizi	Jumlah	(%)
1.	Kurus	3	11
2.	Normal	19	71
3.	Gemuk	5	18
	Total	27	100

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan prestasi belajar

No	Derajat	IP	Jumlah	(%)
1.	1	< 2,70	0	0
2.	2	2,71- 3,00	0	0
3.	3	3,01- 3,30	7	26
4.	4	3,31 – 3,70	16	59
5.	5	> 3,71	3	12
	Total		27	100

Tabel 3. Hasil uji korelasi status gizi dan prestasi belajar

r	P	Arah korelasi
0,647	0,006	Positif

Dari hasil uji sommer'd pada tabel 3 didapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dan prestasi belajar. Hal ini berarti semakin baik status gizi subjek maka makin baik pula indek prestasinya.

### PEMBAHASAN

Prestasi belajar digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa dapat menguasai pelajaran yang sudah diajarkan atau dipelajari. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki indek prestasi antara 3.31 – 3.70. Kecerdasan seorang anak tidak hanya ditentukan oleh faktor genetik dan faktor lingkungan berupa stimulasi, melainkan juga faktor gizi atau nutrisi yang sehat dan seimbang dalam makanan sehari-hari<sup>[9]</sup>.

Gizi menjadi hal yang penting bagi orang yang sedang menempuh pendidikan karena selain dapat meningkatkan kecerdasan, juga dapat menunjang pertumbuhan fisik dan mental. Pengaruh asupan zat gizi terhadap gangguan perkembangan anak melalui menurunnya status gizi. Status gizi yang kurang tersebut akan menimbulkan kerusakan otak, sakit, dan penurunan pertumbuhan fisik. Ketiga keadaan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan intelektual. Gangguan perkembangan yang tidak normal antara lain ditandai dengan lambatnya kematangan sel saraf, lambatnya gerakan motorik, kurangnya kecerdasan dan lambatnya respon sosial. Status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar matematika anak. Status gizi bersama dengan faktor lain, seperti konsumsi pangan, dan fasilitas belajar memiliki pengaruh yang

signifikan secara bersama terhadap prestasi belajar matematika anak<sup>[10]</sup>.

Tidak ada perbedaan prestasi belajar antara siswa obesitas dengan siswa gizi normal sebelum dan sesudah dikontrol dengan kebiasaan sarapan, motivasi belajar, dan tingkat kecerdasan (*Intelligence Question*)<sup>[11]</sup>. Kebiasaan sarapan terbukti bermakna meningkatkan konsentrasi berfikir ( $p < 0.001$ ). Status hidrasi tidak terbukti meningkatkan konsentrasi berfikir ( $p = 0,36$ )<sup>[12]</sup>. Namun hasil uji secara parsial menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara status gizi terhadap prestasi belajar<sup>[8]</sup>. Keadaan kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh daya beli keluarga, kebiasaan makan orang tua, pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan serta keadaan fisik dan sosial anak<sup>[13]</sup>.

### KESIMPULAN

#### Simpulan

Mayoritas subjek memiliki status gizi normal dengan rentang 18,0 - 24,0 serta indek prestasi dalam rentang 3,31 – 3,70. Terdapat hubungan positif antara status gizi dengan prestasi belajar.

#### Saran

Mahasiswa hendaknya memperhatikan status gizi agar memperoleh indek prestasi yang baik. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi indek prestasi.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Cakrawati. 2012. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta pp. 55.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Riset Kesehatan Dasar* <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskesdas2010.pdf> (5 Januari 2014).

3. Gibson, Rosalinds. 2005. *Principles Of Nutritional Assessment Second Edition*. New York: Oxford University
4. Almatsier S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama pp. 1-13.
5. WHO. 2008. Modul Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak. Jakarta: DepKes pp. 1, 14, 24.
6. Gibney M. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC pp.132.
7. Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta pp. 76-88.
8. Nurzia Nia. 2018. *Pengaruh Status Gizi, Motivasi Belajar, dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016*. Scientia Journal, vol. 7, no. 1, 2018, pp. 65-76.
9. Daniar I. 2009. *Pengaruh Status Gizi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Usia 10-12 Tahun di SDN Ngagel*. Skripsi : UNAIR.
10. Masruroh A. 2016. *Pengaruh Status Gizi, Konsumsi Pangan dan Fasilitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika*. Formatif, vol. 6, no. 3, 2016. doi:10.30998/formatif.v6i3.994.
11. Silaban SDJ. 2017. *Hubungan Status Gizi (Imt/u) dengan Indeks Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Kota Semarang 2016*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, vol. 5, no. 1, 2017, pp. 315-321. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.11.002>.
12. Lentini B, Margawati A. 2014. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir pada Remaja*. Journal of Nutrition College, vol. 3, no. 4, 2014, pp. 631-637.
13. Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC pp. 17, 32 – 79.