

**HUBUNGAN KECUKUPAN GIZI SARAPAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMP NEGERI 10 KENDARI KECAMATAN
KAMBU KOTA KENDARI TAHUN 2018**

Fithria¹ Suhadi² Nelini³

¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

¹fithria.ahmad@gmail.com ² suhaditsel77@yahoo.com ³nelini343@gmail.com

ABSTRAK

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai yang diberikan oleh guru. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi, yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Ditinjau dari persentase kelulusan ujian nasional untuk tahun ajaran 2017/2018 SMP Negeri 10 Kendari merupakan Sekolah Menengah Pertama dengan persentase kelulusan terendah hanya sebesar 46,34%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecukupan gizi sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII sebanyak 235 siswa. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 148 siswa yang diperoleh dengan menggunakan teknik penarikan sampel dengan metode *simple random sampling*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan 4 variabel yang diteliti memiliki hubungan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari yaitu asupan energi sarapan diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,042$, asupan lemak sarapan diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,083$ yang artinya tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar, asupan protein sarapan diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,526$ yang artinya tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar dan tingkat asupan karbohidrat sarapan diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,832$ yang artinya tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari.

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, Prestasi Belajar.

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL ADEQUACY OF BREAKFAST WITH LEARNING
ACHIEVEMENTS AMONG STUDENTS OF SMPN 10 KENDARI IN KAMBU DISTRICT OF
KENDARI CITY IN 2018**

ABSTRACT

Learning achievement is the mastery of knowledge or skills which developed through subjects, usually indicated by score of test or the score given by the teacher. Student learning achievement can be known after an evaluation, which is expressed in the form of Score. Judging from the percentage of national examination result in period of 2017/2018, SMPN 10 Middle School is a Junior High School with the lowest percentage of graduation which is only 46.34%. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional adequacy of breakfast with the learning achievement among students of SMPN 10 Kendari in Kambu District, Kendari City. The type of study was observational with a cross sectional design. The population in this study were all eighth grade students as many as 235 students. The sample size in this study amounted to 148 students which obtained by using the simple random sampling method. The results of study showed that the 4 variables studied had a relationship or not with the learning achievement of students in SMPN 10 Kendari, namely breakfast energy intake with $p\text{ value} = 0.042$, breakfast fat intake with $p\text{ value} = 0.083$ which means it has no relationship with learning achievement. Breakfast protein intake obtained the results of $p\text{ Value} = 0.526$ which means it has no relationship with learning achievement. The level of breakfast carbohydrate intake obtained the result $p\text{ Value} = 0.832$, which means it has no relationship with students learning achievement in SMPN 10 Kendari.

Keywords: Energy Intake, Protein Intake, Fat Intake, Carbohydrate Intake, Learning Achievement.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi paku tumbuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjningsih, 2007). Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki¹.

Visi Indonesia Sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat².

Menurut data *What We Eat in America (WWEIA) dan National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* menunjukkan bahwa remaja usia 12-18 tahun melewatkan sarapan sebanyak 24% laki-laki dan 29% perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan masih tinggi pada perempuan (O'Neil, 2015). Melewatkan sarapan masih menjadi permasalahan di Indonesia. Menurut data yang dihimpun oleh Hardinsyah (2012), banyak remaja dan dewasa yang melewatkan sarapan sebesar 17% dan 13% tidak sarapan setiap hari³.

Menurut penelitian yang dilakukan Nita (2016) di Kupang kalori yang disumbangkan oleh sarapan pagi masih kurang dari 25% sebanyak 87,5%. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi di pagi hari masih tergolong kurang mencukupi. Selain itu juga pada peneliti tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara sumbangan energi sarapan dengan status gizi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian 4 Schusdziarra, *et. al* (2010) yang mengatakan bahwa asupan energi pada saat sarapan memiliki pengaruh cukup besar terhadap asupan sehari-hari⁴.

Berdasarkan laporan Riskesdas (2013), secara nasional prevalensi kekurusan (IMT/U) yaitu 9,4% yang terdiri dari sangat kurus 1,9% dan kurus 7,5%. Prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun adalah 7,3%. Prevalensi ini meningkat dibanding data Riskesdas di tahun 2007 (1,4%). Hal ini mengalami peningkatan dari hasil laporan Riskesdas 2010. Pada Provinsi Jawa Tengah prevalensi kekurusan (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,1%, data tersebut terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,2% kurus. Sedangkan prevalensi kegemukan (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun di Jawa Tengah sebanyak 7,1% (5,4% gemuk dan 1,7% obesitas). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi

kurus di Provinsi Jawa Tengah lebih tinggi dibandingkan angka nasional⁵.

Berdasarkan data Kemenkes Republik Indonesia (2017), prevalensi anak remaja usia 13-15 Tahun berdasarkan indeks IMT/U secara nasional dengan kategori kurus adalah sebesar 6,7% dan kategori sangat kurus sebesar 2,6% serta prevalensi anak remaja berdasarkan indeks TB/U dengan kategori pendek sebesar 24,5% dan kategori sangat pendek sebesar 12,3%, dan pada wilayah Sulawesi Tenggara prevalensi anak remaja usia 13-15 Tahun berdasarkan indeks IMT/U dengan kategori kurus adalah sebesar 6,4% dan kategori sangat kurus sebesar 5,4% serta prevalensi anak remaja berdasarkan indeks TB/U dengan kategori pendek sebesar 22,3% dan kategori sangat pendek sebesar 19,3%⁶.

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar. Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja⁷.

Remaja di sekolah menengah sering tidak sarapan pagi karena berbagai sebab misalnya terburu-buru berangkat ke sekolah. Hasil penelitian di Amerika Serikat pada anak sekolah remaja usia 15-18 tahun menunjukkan bahwa sebesar 30% remaja tidak biasa sarapan pagi. Para remaja yang tidak sarapan pagi biasanya menunda waktu sarapannya hingga jam istirahat tiba, karena itu kualitas gizi makanan jajanan yang dikonsumsi penting untuk diperhatikan⁸.

Banyak remaja yang melewatkan sarapan pagi dan memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang belum terjamin kualitas zat gizinya. Makanan jajanan yang kualitas zat gizinya tidak terjamin dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Terbiasa mengkonsumsi makanan jajanan dapat menjadi suatu hal yang positif maupun negatif. Memilih makanan jajanan yang baik dan bergizi akan memberikan dampak baik sehingga energi dari makanan jajanan akan memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan dan membantu dalam proses tumbuh kembang anak. Makanan jajanan berperan menyumbangkan energi dan serta protein sangat berperan dalam pertumbuhan. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan

konsentrasi belajarmaupun penurunan kesegaran jasmani⁹.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa daerah dengan tingkat kelulusan SMP dan sederajat paling terendah tahun ajaran 2017/2018 adalah Kota Kendari yang hanya mencapai 46,34%. Di Kota Kendari menunjukan bahwa SMP Negeri 10 Kendari merupakan sekolah yang masih kurang prestasinya dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain dengan nilai rata-rata ujian nasional pada tahun 2017 sebanyak 44,01%. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai "Hubungan Kecukupan Gizi Sarapan Dengan Prestasi Belajar Anak SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018".

METODE

HASIL

1. Hubungan Asupan Zat Gizi Sarapan (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari

Rancangan penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain *cross sectional* dimana rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatanannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu) (Sety dan Paeha, 2013). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Kendari yang berjumlah 235 siswa. Sampel dalam penelitian diambil dengan metode *simple random sampling* dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada didalam populasi itu. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner dan formulir *food recall* 24 jam untuk mengukur pola konsumsi kecukupan gizi sarapan selama 3 hari. Alat pengumpulan data yaitu formulir *recall* 24 jam.

Tabel 1 Hubungan Asupan Energi Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2018

Asupan Energi Sarapan	Prestasi Belajar						Total		P-Value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	36	41.9	23	26.7	27	31.4	86	100	0.042
Cukup	14	22.6	25	40.3	23	37.1	62	100	
Total	50	33.8	48	32.4	50	33.8	148	100	

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2 Hubungan Asupan Protein Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2018

Asupan Protein Sarapan	Prestasi Belajar						Total		P-Value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	20	38.5	14	26.9	18	34.6	52	100	0.526
Cukup	30	31.2	34	35.4	32	33.3	96	100	
Total	50	33.8	48	32.4	50	33.8	148	100	

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3 Hubungan Asupan Lemak Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2018

Asupan Protein Sarapan	Prestasi Belajar						Total		P-Value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	22	39.3	12	21.4	22	39.3	56	100	0.083
Cukup	28	30.4	36	39.1	28	30.4	92	100	
Total	50	33.8	48	32.4	50	33.8	148	100	

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 4 Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2018

Asupan Karbohidrat Sarapan	Prestasi Belajar						Total		P-Value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	26	33.3	24	30.8	28	35.9	78	100	0.832
Cukup	24	34.3	24	34.3	22	31.4	70	100	
Total	50	33.8	48	32.4	50	33.8	148	100	

Sumber : Data Primer, 2018

DISKUSI

1. Hubungan Asupan Energi Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari.

Diketahui bahwa sumber utama energi berasal dari hasil katabolisme zat gizi yang terdapat dalam tubuh dan yang berasal dari makanan yang dikonsumsi, dan digunakan sebagai sumber kalori untuk semua proses yang terjadi dalam tubuh. Bila tubuh seseorang kekurangan energi maka kemampuan fisiknya untuk berpikir dan konsentrasi akan berkurang sehingga prestasi belajar akan menurun. Istilah lebih sempit dari kebutuhan zat gizi juga lebih sering disebutkan sebagai kebutuhan energi¹⁰.

Konsumsi energi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Sesuai dengan hasil penelitian Ari Wahyuni (2006) menunjukkan tingkat konsumsi energi siswa berdasarkan angka kecukupan gizi sebanyak 24% siswa mengkonsumsi energi normal dan 45% siswa mengkonsumsi energi diatas kebutuhan¹¹. Berdasarkan uji Regresi berganda terdapat hubungan yang signifikan tingkat konsumsi energi-protein dan status gizi dengan prestasi belajar. Cukup tinggi angka kecukupan energi sarapan yang sebaiknya dikonsumsi remaja usia sekolah untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan

segenap pancaindra ke satu objek didalam satu aktivitasnya di sekolah.

Konsumsi energi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa presentase yang memiliki konsumsi energi sarapan kurang dengan prestasi belajar kurang lebih banyak daripada presentase yang memiliki konsumsi energi sarapan cukup dengan prestasi belajar yang cukup baik. Sesuai dari hasil penelitian Isdaryanti (2007) menunjukkan bahwa dari 62 responden, angka kecukupan energi baik dan prestasi baik lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki angka kecukupan energi kurang dan prestasi belajar kurang¹². Responden yang memiliki prestasi baik dan didukung dengan konsumsi energi sarapan yang cukup, sangat mendukung kelangsungan proses di dalam tubuh, seperti peredaran dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, dimana kebutuhan oksigen tetap tercukupi untuk memudahkan terfokusnya pikiran di otak. Penelitian terbaru tahun 2011 oleh Listyorini yang menunjukkan terdapat hubungan positif antara asupan energi dengan prestasi belajar. Siswa dengan energi cukup mempunyai kemungkinan untuk memiliki nilai rapor tinggi empat setengah kali lebih besar daripada siswa dengan asupan energi kurang¹³.

Dari hasil tabulasi silang responden yang konsumsi energi cukup mempunyai prestasi belajar kurang, hal ini disebabkan karena faktor intern

seperti intelegensi yang dimiliki serta motivasi dari dalam diri yang kurang, adanya kelesuan dan kebosanan menyebabkan sulit berkonsentrasi dalam proses belajar. Sedangkan dari responden yang konsumsi energinya kurang namun tetap memiliki prestasi belajar yang kurang sebesar, disebabkan karena intelegensi yang dimiliki memang kurang, bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat sehingga tidak memiliki daya tarik tersendiri bagi siswa, serta bahan pelajaran tidak sesuai dengan bakat sehingga hasil belajarnya kurang baik.

Dengan demikian, sangat diperlukan peran berbagai pihak untuk memantau status gizi, terutama tingkat kecukupan energi siswa agar dapat menjadi sumber daya manusia yang memiliki kapabilitas di berbagai bidang dan sebagai generasi penerus Bangsa Indonesia yang berkualitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan energi sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari. Penelitian sejalan dengan penelitian yang ada di Garut Jawa Barat, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan energi dengan prestasi belajar santri di Pesantren Persatuan Islam Taragong Garut Jawa Barat dan Penelitian di Kendari Sulawesi Tenggara oleh Sety dan Paeha (2013), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan energi dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 7 Kendari¹⁴.

2. Hubungan Asupan Protein Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari

Pada usia remaja yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah remaja yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk dan sukar menerima pelajaran. Protein dalam zat gizi digolongkan sebagai zat pembangun, zat pembakar serta zat pengatur. Kecukupan akan protein dapat terpenuhi apabila kebutuhan akan energi sudah terpenuhi, sebab apabila kebutuhan energi tidak terpenuhi, sebagian protein yang dikonsumsi akan dipakai untuk memenuhi kebutuhan energi. Kelebihan protein di dalam suatu menu akan dibakar menjadi energi, dan apabila energi itu telah mencukupi oleh karbohidrat dan lemak, maka protein ini akan diubah menjadi lemak¹⁵.

Sampel dalam penelitian ini lebih banyak yang mengkonsumsi protein yang jauh lebih tercukupi dari Angka Kecukupan Protein (AKG) yang di anjurkan. Konsumsi protein yang dianjurkan sekitar 15-20% dari total kalori tubuh. Penyebab tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tiadanya suplai energi dari protein adalah melewati sarapan pagi. Jika hal ini terjadi maka tubuh akan

membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh dan akan kondisi seseorang menjadi lemah dan kurang bersemangat. Diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi adalah salah satu cara terbaik dalam menjaga agar tetap sehat dan segar menjalani aktivitas. Sarapan pagi juga merupakan salah satu pesan PUGS yang menyumbangkan seperempat dari kebutuhan gizi sehari. Tanpa zat gizi yang cukup sebelum berangkat ke sekolah, siswa akan kelelahan dan tidak bersemangat untuk belajar. Apalagi siswa Sekolah Menengah Pertama dituntut untuk lebih berperan aktif agar proses belajar mengajar terjalin dengan erat sehingga mempengaruhi nilai prestasi belajar siswa.

Siswa yang memiliki prestasi belajar yang kurang tetapi memiliki tingkat asupan protein yang baik, hal ini dapat diakibatkan daya serap tubuhnya terhadap zat gizi protein yang terkandung dalam makanan tidak optimal. Bisa saja diakibatkan oleh interaksi antar zat gizi dalam makanan. Jika makanan itu mengandung berbagai zat gizi sekaligus atau kadarnya sangat tinggi, diperlukan kehati-hatian dalam mengkonsumsi karena proses metabolisme di dalam tubuh akan terjadi interaksi di antara zat-zat gizi itu.

Sekalipun siswa memiliki kemampuan menyerap makanan yang baik, tapi kualitas dari makanan yang dimakan sudah menurun akan mengakibatkan berkurangnya zat gizi yang diserap oleh tubuh. Menurunnya kualitas makanan yang dimakan dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan ibu dalam mengolah bahan makanan, Misalnya, garam beryodium yang disimpan pada keadaan terbuka, menyebabkan menguapnya kandungan yodium, memotong sayuran kemudian mencucinya, makanan akan kehilangan mineral dan vitamin penting dalam proses pencucian tersebut. Memasak telur dengan waktu yang terlalu lama, menyebabkan protein dalam telur menjadi rusak. Kurangnya zat gizi yang diperoleh tubuh dari makanan, menyebabkan produktifitas siswa menjadi menurun, begitu pula dengan prestasi belajarnya.

Responden yang memiliki konsumsi protein cukup namun prestasi belajarnya kurang dan konsumsi protein kurang tetapi prestasi belajarnya kurang, hal ini dikarenakan prestasi belajar seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh status gizinya. Ada banyak faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar, antara lain daya ingat, kemauan, bakat, faktor lingkungan keluarga, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ari Wahyuni (2006) bahwa tingkat konsumsi protein siswa berdasarkan angka kecukupan gizi sebanyak 19% siswa yang normal konsumsi proteinnya dan prestasi belajar kategori sedang 60%. Berdasarkan uji Spearman tidak ada

hubungan tingkat konsumsi protein dengan prestasi belajar¹⁶.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kecukupan protein sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sety dan Paeha (2013), yaitu tidak ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 7 Kendari Kota Kendari¹⁷.

Fungsi utama protein adalah pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dan pada keadaan tertentu protein dapat menjadi sumber energi. Tiap gram protein menghasilkan 4 kkal. Protein juga sebagai regulator pH darah. Terdapat begitu banyak faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar diantaranya faktor psikologis siswa, dimana terdiri dari kecerdasan dan motivasi dalam diri siswa itu sendiri. Kecerdasan, taraf kecerdasan meliputi beberapa aspek salah satunya diantaranya yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah daya ingat. Sedangkan motivasi, hanya apabila siswa-siswa menyadari kepentingan, keperluan baginya sendiri yang dia peroleh dari pelajaran yang akan dihadapi, maka barulah uraian tersebut akan lebih berkesan dan oleh karenanya lebih mudah diingat-ingat, minat, dan emosi. Selain itu faktor dari luar juga sangat berpengaruh seperti cara mengajar seorang guru, bimbingan orang tua dan temannya bergaul^{18,19}.

Beberapa siswa yang memiliki prestasi belajar yang kurang tetapi memiliki tingkat asupan protein yang cukup, hal ini dapat diakibatkan daya serap tubuhnya terhadap zat gizi protein yang terkandung dalam makanan tidak optimal. Bisa saja diakibatkan oleh interaksi antar zat gizi dalam makanan. Jika makanan itu mengandung berbagai zat gizi sekaligus atau kadarnya sangat tinggi, diperlukan kehati-hatian dalam mengkonsumsi karena proses metabolisme di dalam tubuh akan terjadi interaksi di antara zat-zat gizi itu.

Sekalipun siswa memiliki kemampuan menyerap makanan yang cukup, tapi kualitas dari makanan yang dimakan sudah menurun akan mengakibatkan berkurangnya zat gizi yang diserap oleh tubuh. Menurunnya kualitas makanan yang dimakan dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan ibu dalam mengolah bahan makanan, Misalnya, garam beryodium yang disimpan pada keadaan terbuka, menyebabkan menguapnya kandungan yodium, memotong sayuran kemudian mencucinya, makanan akan kehilangan mineral dan vitamin penting dalam proses pencucian tersebut. Memasak telur dengan waktu yang terlalu lama, menyebabkan protein dalam

telur menjadi rusak. Kurangnya zat gizi yang diperoleh tubuh dari makanan, menyebabkan produktifitas siswa menjadi menurun, begitu pula dengan prestasi belajarnya.

Beberapa siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik tetapi memiliki asupan protein yang kurang dapat dikarenakan siswa tersebut memang memiliki kondisi psikologis yang baik sewaktu ujian, atau memiliki kecerdasan secara genetik, minat, bakat, motivasi serta kemampuan kognitif yang baik terhadap mata pelajaran tertentu atau memang menyenangkan mempelajari suatu mata pelajaran tertentu.

3. Hubungan Asupan Lemak Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan lemak cukup dengan prestasi belajar cukup sudah baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muchtar (2011) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak sarapan dengan kemampuan berkonsentrasi belajar siswa²⁰. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat asupan lemak dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari.

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan asupan lemak yang cukup dapat dikarenakan siswa tersebut memang memiliki kondisi psikologis yang baik sewaktu ujian, atau memiliki kecerdasan secara genetik, minat, bakat, motivasi serta kemampuan kognitif yang baik terhadap mata pelajaran tertentu atau memang menyenangkan mempelajari suatu mata pelajaran tertentu. Walaupun asupan lemak yang dikonsumsi sudah cukup baik, namun perbandingannya belum cukup untuk menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari. Selain itu, siswa yang memiliki tingkat asupan lemak kurang juga dapat disebabkan karena mereka memang kurang mengkonsumsi makanan sumber lemak yang bernilai tinggi.

Kebutuhan lemak bagi remaja sebesar 25-30% dari kebutuhan kalori. Asupan lemak yang berasal dari makanan apabila kurang maka akan berdampak pada kurangnya asupan kalori atau energi untuk proses aktivitas dan metabolisme tubuh. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak. Lemak merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai penyumbang energi terbesar, melindungi organ dalam tubuh, melarutkan vitamin dan mengatur suhu tubuh²¹.

4. Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari.

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh, selain itu juga sebagai sumber energi bagi otak agar dapat bekerja dengan optimal. Karbohidrat di dalam proses pencernaan akan dipecah menjadi gula sederhana yaitu glukosa. Otak perlu mendapatkan pasokan glukosa dalam jumlah yang cukup melalui peredaran darah diseluruh tubuh, karena glukosa sangat penting untuk kesehatan, memudahkan untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran, serta sumber energi utama bagi otak untuk dapat bekerja secara optimal sehingga siswi dapat meningkatkan prestasi belajar di sekolah. Tidak adanya suplai energi dari asupan karbohidrat maka tubuh menjadi lemah dan kurang konsentrasi dalam belajar, hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar pada siswi²².

Seseorang yang dikatakan kekurangan karbohidrat berarti tubuhnya tidak akan mampu menciptakan energi yang cukup. Hal ini bisa mengakibatkan tubuh mudah lelah dan terasa lemah. Selain itu, tubuh akan mengalami kesulitan untuk melawan berbagai jenis penyakit dan proses penyembuhan luka. Tubuh juga tidak mendapatkan vitamin dan mineral yang ditemukan dalam makanan yang mengandung karbohidrat, sehingga sistem kekebalan tubuh akan berkurang. Yang ada adalah peningkatan jumlah makanan yang tinggi lemak dan kolesterol, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung²³.

Beberapa siswa diketahui bahwa yang memiliki tingkat asupan karbohidrat kurang relatif memiliki prestasi belajar yang cukup dan siswa yang memiliki tingkat asupan karbohidrat yang kurang tetapi memiliki prestasi belajar yang kurang. Dengan adanya asupan karbohidrat yang kurang maka akan menimbulkan rasa lemak dan malas terhadap siswa, serta akan menimbulkan kebosanan karena karbohidrat bisa berdampak mempengaruhi kinerja otak. Kekurangan karbohidrat bisa mengakibatkan konsentrasi seseorang berkurang. Hal ini akan berdampak pada tingkat kecerdasan seseorang terutama prestasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memiliki asupan karbohidrat dalam kategori cukup dan prestasi belajar baik begitu pula sebaliknya yang memiliki asupan karbohidrat kurang dengan prestasi belajar cukup, namun adanya hubungan dalam penelitian ini terjadi karena terpenuhinya asupan karbohidrat pada beberapa siswi dalam kategori asupan karbohidrat cukup. asupan karbohidrat yang dikonsumsi siswi sebanyak 1-2 kali dalam sehari hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswi tidak terbiasa menyempatkan makan pagi dan segera berangkat ke sekolah, siswi biasanya makan pada

saat jam istirahat sekolah dengan bekal dari rumah dan sore hari pada saat di rumah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muchtar (2011) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat sarapan dengan kemampuan berkonsentrasi belajar siswa²⁴.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018.
2. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018.
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018.

SARAN

Bagi Sekolah

1. Mempertahankan prestasi belajar yang sudah cukup baik dengan memantau prestasi belajar siswa.
2. Mempertahankan sikap, minat dan motivasi siswa dengan menjaga suasana dan lingkungan belajar di sekolah supaya mendukung proses pembelajaran.

Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Sebaiknya meneliti mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.
2. Sebaiknya menggunakan desain penelitian eksperimental untuk melihat efek status gizi terhadap prestasi belajar dengan mengontrol berbagai kondisi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyoningih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha ilmu. Yogyakarta.
2. Mariza, Y.Y dan Kusumastuti, A.C. 2013. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*. FK UNDIP. Semarang. *Journal of Nutrition College* Vol 2, No 1: 207-213.

3. Hardinsyah. 2012. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan*. Diklat Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga IPB. Bogor.
4. Nita, M.H.D, hanim, D., Diffah, P., Poncorini, E.S. 2016. *Hubungan Sarapan Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Anak Sd Pulau Semau Kabupaten Kupang (Relationship Breakfast And Socio-Cultural With Nutritional Status Of Children Elementary School In Semau Island Kupang Regency)*. Penelitian Gizi dan Makanan, Desember 2016 Vol. 39 (2): 119-127.
5. Riskesdas. 2013. Laporan Provinsi Jawa Tengah. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
6. Kementerian Kesehatan, RI. 2017. *Prevalensi anak remaja usia 13-15 Tahun berdasarkan indeks IMT/U secara Nasional*.
7. Arifin, L., Akbar. 2015. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, vol. 3, No. 1: 203-207.
8. Muchtar, M., Julia, M.G, Indria, L. 2011. *Sarapan dan Jajanan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, vol. 8, No. 1: 28-35.
9. Alamin R.L. Syamsianah A. Mufnaetty. 2014. *Hubungan sarapan pagi di rumah dan jumlah uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah pada siswa SD N Sukorejo 02 Semarang*. Jurnal Gizi.
10. Sujana, I Wayan. 2011. *Artikel. Dasar Kebutuhan dan Kecukupan Gizi*. <http://www.idijembrana.or.id/home.php?module=artikel&kode=9>. Diakses pada tanggal 9 Januari 2012.
11. Wahyuni, A. 2006. *Thesis yang dipublikasikan Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, protein dan Status Gizi dengan Prestasi belajar Anak Sekolah Dasar Taqwyatul wathon tambak Lorok Semarang Utara*.
12. Isdaryanti, Christien. 2011. Skripsi. *Asupan Energi Protein, Status Gizi, Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan*.
13. Listyorini, D. 2011. *Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Baki Kabupaten Sukuharjo*. FK. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
14. Sety, L.M dan Paeha, D. 2013. *Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Makan Pagi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 7 Kendari*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari.
15. Minarno, E.B dan Hariani, L. 2008. *Gizi dan Kesehatan Perspektif AlQur'an dan Sains*. Malang: UIN-Malang Press.
16. Diniyyah, S. R. dan Nindya, T. S. 2017. *Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik*. Amerta Nutr (2017) 341-350.
17. Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Grafindo.
18. Ramadani, H. 2017. *Perbedaan Asupan Lemak, Karbohidrat Dan Pengetahuan Gizi Antara Siswa Overweight Dan Tidak Overweight Di Smk Batik 1 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.