

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI LAYAR DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMPN 39 KOTA BEKASI TAHUN 2020

Cindy Rahmasari

Abstrak

Prestasi belajar merupakan nilai kemampuan yang dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses belajar dalam waktu tertentu. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan menyehatkan tubuh. Tingginya durasi layar merupakan indikator aktivitas sedenter, durasi layar yang tinggi yang dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan fungsi kognitif. Tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi praktek gizi seimbang sehingga mempengaruhi kesehatan, kondisi tubuh yang sehat dapat mendukung proses belajar yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional* terhadap 72 responden yang diambil melalui teknik *stratified random sampling*. Berdasarkan penelitian terdapat 55,6% responden memiliki prestasi belajar rendah. Hasil uji bivariat dengan *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p= 0,000$) dan pengetahuan gizi seimbang ($p= 0,030$) dengan prestasi belajar. Sedangkan durasi layar ($p= 1,000$) tidak menunjukkan adanya hubungan. Dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar, namun tidak terdapat hubungan antara durasi layar dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Durasi Layar, Pengetahuan Gizi, Prestasi Belajar.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY, SCREEN TIME AND NUTRITION KNOWLEDGE WITH ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENT IN SMP NEGERI 39 KOTA BEKASI

Cindy Rahmasari

Abstract

Academic performance is value of student ability after learning in a time span. Academic performance can be influenced by physical activity, screen time and nutrition knowledge. Physical activity increase brain function and body health High screen time was one of sedentary life indicator, high screen time can affect learning process and decrease cognitive. Level of nutrition knowledge lead to balanced nutrition practice and will affect to body health, healthy body will support learning process. This study was an observational analytic study with a cross sectional study design of 72 respondent with stratified random sampling technique. Based on the research there is 55,6% respondent with low academic performance. The bivariate test with Chi Square test showed that there was a relationship between physical activity ($p= 0,000$) and nutrition knowledge ($p=0,030$) with academic performance. Meanwhile, there is no relationship between screen time and academic performance ($p= 1000$). So it can be conclude that there is a relationship between physical activity and nutrition knowledge with academic performance, but there is no relationship between screen time and academic performance in SMPN 39 Kota Bekasi.

Keyword : Physical Activity, Screen Time, Nutrition Knowledge, Academic Performance.