

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu berusia 10-19 tahun, periode kehidupan saat seorang individu tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak dan namun juga tidak dapat dikatakan sebagai orang dewasa (WHO, 2018). Saat periode ini terjadi banyak perubahan yang sangat cepat seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial (Batubara, 2016). Menurut Wulandari (2014) perkembangan dan pertumbuhan remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni, remaja awal/pramaja (11-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun).

Remaja merupakan aset masa depan suatu bangsa (Sumara D; Humaedi, S; Santoso, 2017). Usia remaja merupakan usia sekolah, remaja adalah sumber daya manusia berperan penting dalam membangun masa depan. Kualitas sumber daya manusia yang baik dapat membantu membangun masa depan yang lebih baik, salah satu upaya mendapatkan sumber daya yang baik adalah melalui pendidikan, hasil dari pendidikan dapat digambarkan melalui prestasi belajar (Hakim et al., 2014).

Prestasi belajar adalah hasil yang didapatkan setelah melewati proses belajar, hasil dari prestasi belajar dapat dilihat melalui nilai yang didapatkan dari guru berdasarkan jumlah studi atau mata pelajaran yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'i et al., 2018). Remaja usia SMP memiliki masalah psikologis seperti depresi, cemas, dan menarik diri dari lingkungan yang lebih banyak dibandingkan pada remaja usia SMA, hal ini dikarenakan remaja usia SMP kesulitan menghadapi masa transisi dari SD ke SMP serta perubahan emosional, biologis, dan hormonal yang terjadi pada waktu yang hampir bersamaan, tidak seperti remaja usia SMA yang sudah mampu melakukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, masalah psikologi yang dialami akan berdampak negatif pada prestasi belajar, kesehatan, hingga kemampuan adaptasi diri dimasa depan (Ediati, 2015).

Pada tahun 2019 berdasarkan data Laporan Hasil Ujian Nasional yang dirilis oleh Pusat Penilaian Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

(Kemendikbud, 2019). Rerata nilai Ujian Nasional seluruh Indonesia jenjang satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) tahun 2019 ada pada angka 52,82 dengan kategori nilai kurang untuk pelajaran Bahasa Inggris, Matematika dan IPA serta kategori cukup untuk pelajaran Bahasa Indonesia. Pada Provinsi Jawa Barat, rerata nilai Ujian Nasional berada pada angka 53,57 dengan kategori kurang pada semua pelajaran yang diujikan, sedangkan di Kota Bekasi nilai rerata Ujian Nasional berada pada angka 60,19 dengan kategori yang juga kurang pada semua pelajaran yang diujikan, angka tersebut jauh tertinggal jika dibandingkan dengan Kota Bogor dan Kota Depok yang masih dalam Provinsi Jawa Barat, Kota Bogor yang memiliki nilai rerata Ujian Nasional 67,97 dan Kota Depok yang memiliki rerata Ujian Nasional 63,43. Pada tiga tahun terakhir yakni 2018, 2019, 2017 grafik nilai rerata ujian nasional tingkat SMP tingkat provinsi Jawa Barat terus mengalami penurunan dan nilai rerata Kota Bekasi selalu berada dibawah kota-kota terdekatnya seperti Kota Depok, Kota Bogor, dan juga dibawah Provinsi DKI Jakarta. SMP Negeri 39 Kota Bekasi merupakan salah satu SMP Negeri yang memiliki nilai hasil ujian yang dibawah rata-rata Kota Bekasi dengan nilai rata-rata 54,11 dengan kategori kurang pada semua mata pelajaran yang diujikan (Kemendikbud, 2019).

Prestasi belajar dapat dikatakan sebagai indikator kualitas pengetahuan yang dimiliki siswa yang berupa nilai, bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) nilai yang baik diperlukan siswa agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat, jika prestasi belajar yang siswa dapatkan rendah, akan berdampak siswa tersebut tinggal kelas, sulit mendaftarkan diri pada jenjang sekolah yang lebih tinggi, dan siswa sulit mengikuti pelajaran yang lebih tinggi karena setiap pelajaran bersifat berkelanjutan (Poulain et al., 2018).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 33,5% penduduk usia ≥ 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan pada Provinsi Jawa Barat terdapat 37,5% penduduk usia ≥ 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan Poulain et al., (2018) mengatakan bahwa siswa yang aktivitas fisiknya yang lebih tinggi mendapatkan nilai atau prestasi belajar yang lebih tinggi daripada siswa yang aktivitas fisiknya

rendah. Rendahnya tingkat aktivitas fisik juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, motivasi belajar dan konsentrasi (Junaidi & Soegiarto, 2017). Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan saturasi oksigen di otak, suplai oksigen di otak akan berpengaruh terhadap kesehatan otak dan mempengaruhi daya pikir (Sukadiyanto, 2004). Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan neurotrofin seperti BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) yang dapat membantu meningkatkan viabilitas neuron dan memperbanyak jumlah sinaps (Junaidi & Soegiarto, 2017). BDNF juga berperan dalam mempertahankan neuron yang sudah terbentuk yang berfungsi dalam memori kerja otak (Asrizal & Fitra, 2020). Neuron merupakan pangkal kekuatan dari terjaminnya pengembangan proses pembelajaran seseorang, semakin banyak dan luas neuron dalam otak maka akan semakin cerdas dan kreatif seseorang (Suarca et al., 2016). Ketika otak bekerja secara optimal maka proses belajar akan berjalan lancar dan siswa akan lebih mudah untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik.

Hasil penelitian García-Hermoso & Marina, (2017) hal yang juga berpengaruh dalam prestasi belajar adalah durasi layar, hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa remaja dengan status gizi obesitas dengan durasi layar yang berlebihan mendapatkan nilai atau prestasi belajar yang buruk daripada remaja dengan status gizi normal dan durasi layar rendah. Nugraheni & Anastasia, (2017) menyatakan bahwa 53,2% remaja memiliki 1 (satu) buah gawai, 36% memiliki 2 (dua) buah gawai, 9,1% memiliki 3 gawai dan 1,3% memiliki 4 (empat) gawai. Siswa menggunakan gawai untuk berbagai hal rekreasi misalnya bermain game, sosial media, dan menonton film (Rahmandani et al., 2018). Pada era pandemi COVID 19 saat ini gawai sangat intens penggunaannya dikarenakan gawai digunakan untuk melangsungkan kegiatan belajar dari rumah (BDR), gawai digunakan untuk melancarkan interaksi antara guru dengan siswa sehingga tercipta pembelajaran yang efektif walaupun dilakukan secara jarak jauh (Radja, 2020). Remaja merupakan salah satu kelompok usia dengan penggunaan gawai atau telepon pintar yang paling signifikan (Waty & Fourianalistyawati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani et al. (2018) mengatakan dalam satu hari rata-rata siswa menggunakan gawainya selama 3 sampai lebih dari 7 jam hanya untuk membuka sosial media. Sedangkan berdasarkan *American Academy of Pediatrics*

merekomendasikan penggunaan layar bagi anak dan remaja ≤ 2 jam per hari (Chassiakos et al., 2016). Penggunaan gawai atau durasi layar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata (D. W. Putri & Mulyono, 2018).

Pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan status gizi, saat semakin baik pengetahuan gizi remaja maka semakin baik pula status gizinya, pengetahuan gizi meliputi pengetahuan memilih asupan sehari-hari untuk pemenuhan zat gizi dalam tubuh agar tubuh berfungsi dengan normal, pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi yang akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh (Suryani et al., 2015). Status gizi yang baik berpengaruh terhadap prestasi belajar, Robert & Posangi (2013) mengungkapkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada prestasi belajar siswa yang diberikan penyuluhan mengenai makanan seimbang. Momongan et al., (2016) menyatakan terdapat hubungan positif yang bermakna diantara status gizi dengan prestasi belajar. Oleh karena itu, berdasarkan data dan penelitian terkait, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020.

I.2 Rumusan Masalah

Sebagai penerus bangsa seharusnya remaja memiliki prestasi belajar yang baik, pendidikan merupakan suatu sarana membentuk sumber daya manusia yang berprestasi. Pada tahun 2019, nilai rata-rata ujian nasional tingkat SMP berada pada angka 52,82 dengan kategori kurang . Pada Provinsi Jawa Barat, rerata nilai Ujian Nasional berada pada angka 53,57 dengan kategori kurang pada semua pelajaran yang diujikan, sedangkan di Kota Bekasi nilai rerata Ujian Nasional berada pada angka 60,19 dengan kategori yang juga kurang pada semua pelajaran yang diujikan, angka tersebut berada dibawah jika dibandingkan dengan Kota Bogor dan Kota Depok yang masih dalam Provinsi Jawa Barat, Kota Bogor yang memiliki nilai rerata Ujian Nasional 67,97 dan Kota Depok yang memiliki rerata Ujian Nasional 63,43. SMP Negeri 39 Kota Bekasi adalah salah satu SMP Negeri di Kota Bekasi tepatnya pada kecamatan Jatiasih yang memiliki nilai rerata Ujian Nasional dibawah rerata kota yaitu 54,11 dengan kategori kurang pada semua mata pelajaran yang

diujikan serta rerata nilai ujian nasional yang didapatkan pada tahun 2019 berada dibawah tiga SMP Negeri lainnya yang masih berada dalam satu kecamatan.

Remaja memiliki beragam kegiatan baik itu kegiatan di lingkungan sekolah maupun kegiatan di rumah, namun berdasarkan data Riskesdas 2018 terdapat sebanyak 33,5% penduduk berusia lebih atau sama dengan 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan pada Provinsi Jawa Barat terdapat sebanyak 37,5% penduduk berusia lebih atau sama dengan 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap fungsi kognitif seperti menurunkan memori kerja, motivasi siswa dalam belajar dan konsentrasi (Junaidi & Soegiarto, 2017). Remaja juga memiliki intensitas menggunakan gawai yang sangat tinggi, bahkan berdasarkan penelitian Rahmandani et al., 2018 rata-rata penggunaan gawai mencapai 3-7 jam jauh diatas rerata yang direkomendasikan AAP yaitu <2 jam. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan memilih asupan sehari-hari untuk pemenuhan zat gizi dalam tubuh agar tubuh berfungsi dengan normal, pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi yang akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh (Suryani et al., 2015). Pengetahuan terkait gizi yang baik akan menumbuhkan sikap positif terhadap gizi dan akan mempengaruhi kebiasaan makan sehari-hari (Robert & Posangi, 2013).

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran prestasi belajar pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.
- b. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.

- c. Untuk mengetahui gambaran durasi layar pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.
- d. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.
- e. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.
- f. Untuk mengetahui hubungan durasi layar dengan prestasi belajar pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.
- g. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden dalam hal menambah pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa, sehingga dapat menghindari faktor menyebabkan penurunan prestasi belajar dan memaksimalkan faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar.

I.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan dan informasi mengenai hubungan antara aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini dapat menambah kepustakaan dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta dapat dijadikan referensi penelitian yang lebih lanjut dimasa mendatang mengenai hubungan antara aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa.