

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan penerus generasi bangsa, kualitas suatu bangsa bergantung pada kualitas remaja didalamnya. Remaja menurut Permenkes RI No.25 tahun 2014 adalah seorang dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014), menurut WHO remaja adalah penduduk dalam rentang 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja (*adolescence*) adalah masa pertumbuhan kognitif, fisik dan psikososial yang terjadi dengan cepat, masa peralihan anak-anak menuju masa dewasa (Hardiansyah, 2017).

Salah satu butir RPJMN IV 2020-2024 yang menyebutkan peningkatan layanan pendidikan untuk meningkatkan kualitas SDM dan berdaya saing, selain itu peningkatan kualitas anak, perempuan dan pemuda juga menjadi fokus dalam memperbaiki dan mengembangkan kualitas SDM (Bappenas, 2019). Kemudian Permenkes RI No.25 tahun 2014 pasal 2 tentang Upaya Kesehatan Anak menyebutkan bahwa pengaturan upaya kesehatan anak bertujuan untuk mempersiapkan anak dan remaja menjadi usia dewasa yang produktif dari semua aspek (Kemenkes RI, 2014).

Namun berdasarkan hasil yang dirilis *The Organisation for Economic Co-operation* (OECD) hasil dari tes *Programme for International Student Assessment* (PISA) 2018 tentang pengetahuan siswa dalam bidang matematika, sains, dan membaca, Indonesia menduduki peringkat ke-13 dari total 15 negara di Asia. Indonesia juga menduduki peringkat bawah yakni peringkat 72 dari 78 negara di dunia dalam kemampuan baca dan matematika, serta peringkat 70 dalam bidang sains (OECD, 2018). Kemudian menurut *Global Talent Competitiveness Index* (GTCI) tahun 2019 Indonesia menduduki peringkat 67 dari 125 negara di dunia dan peringkat 6 dari 10 negara di Asean (GTCI, 2019), berdasarkan seluruh perolehan tersebut, kualitas pendidikan Indonesia menduduki peringkat bawah baik dunia,

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Asia dan Asean hal ini menunjukkan kualitas remaja yang berarti mencerminkan kualitas SDM Indonesia yang masih rendah di kancah dunia.

Berdasarkan hasil analisis data sekunder terkait nilai Ujian Nasional yang tertera pada *website* Kemendikbud peneliti menemukan bahwa SMK Tunas Grafika Informatika memperoleh rerata nilai yang rendah yaitu 44,52 pada tahun ajaran 2018/2019, nilai rerata tersebut lebih rendah dari nilai rerata nasional yaitu 46,72, nilai rerata provinsi DKI Jakarta 51,41, dan nilai rerata kota Jakarta Selatan 67,01 (Kemendikbud, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas remaja di SMK Tunas Grafika Informatika masih rendah karena memiliki prestasi belajar yang rendah.

Sekolah Menengah Kejuruan adalah jenjang pendidikan yang disiapkan untuk langsung bekerja pada bidang tertentu dibanding sekolah sederajat seperti SMA dan MA, seperti yang dikatakan Mendikbud bahwa target lulusan SMK langsung bekerja sebesar 75%, tetapi menurut BPS 2019, pengangguran terbanyak dibanding lulusan jenjang SD, SMP, SMA, Diploma I/II/III, dan Universitas adalah lulusan SMK dengan persentase 10,42% (BPS, 2019). Hal ini yang menarik penulis untuk mengambil responden remaja akhir di SMK, dengan masih tingginya angka pengangguran dari lulusan SMK yang seharusnya Siswa SMK diharapkan lebih siap dibanding jenjang pendidikan sederajat dalam menghadapi dunia kerja.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil 66,7% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk, 83,3% siswa memiliki prestasi belajar yang kurang dan 26% siswa memiliki status gizi kurang di SMK Tunas Grafika Informatika. Dengan hasil tersebut peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian pada SMK tersebut.

Prestasi belajar di sekolah dapat menjadi salah satu indikator kualitas seorang remaja. Prestasi belajar menjadi indikator kualifikasi remaja untuk melamar pekerjaan. Prestasi belajar di sekolah merupakan hasil proses belajar yang dapat dijadikan indikator sumber daya manusia khususnya anak dan remaja (Riyanto, 2019) Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari faktor internal yaitu kesehatan jasmani dan panca indra, sikap serta cara belajar dan faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan sekitar. Faktor kesehatan

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

adalah faktor yang paling melekat pada remaja. Kesehatan remaja dapat ditunjang dari gaya hidup meliputi asupan makanan, pola tidur dan aktivitas fisik (Azis, 2018).

Asupan makanan remaja dapat dinilai dari tingkat asupan makanan karena penting dalam mendukung proses belajar untuk meraih prestasi (Gropper, 2013). Menurut penelitian (Azis 2018), asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B6, vitamin C dan zat besi memiliki korelasi positif dengan hasil belajar, (Correa-Burrows *et al.*, 2016) menyatakan bahwa konsumsi makanan padat energi, rendah serat, dan tinggi lemak secara berlebihan pada remaja berkaitan dengan penurunan kinerja akademik dan (Utama, 2019) yang menyatakan bahwa pola makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, nabati dan sayuran serta keberagamannya berhubungan signifikan dengan prestasi belajar.

Asupan energi penting untuk menjalankan kehidupan, seperti berpengaruh pada status gizi, semua fungsi organ dalam tubuh dan aktivitas sehari-hari (Gropper, 2013). Pada penelitian Correa-Burrows tahun 2016, dinyatakan bahwa konsumsi makanan padat energi secara berlebihan dapat menurunkan prestasi akademik, sehingga keseimbangan energi dalam tubuh siswa harus diperhatikan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Burrows *et al.*, 2016), seperti halnya penelitian Lee di Scotia yang menyatakan kualitas diet termasuk jumlah energi sangat mempengaruhi prestasi akademik (Lee, 2011).

Begitu juga dengan asupan Protein penting demi membantu otak memproduksi neurotransmitter serotonin yang membantu mengontrol suasana hati, nafsu makan, memberi asupan energi dan pola tidur, membantu menjaga keseimbangan hormon, menjaga kekebalan tubuh dalam melawan penyakit, menumbuhkan jaringan dan sel sehingga dapat menjaga kekuatan otot. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lustika pada tahun 2014 asupan protein berkorelasi positif dengan prestasi belajar siswa di Klaten (Lustika, 2016) dan penelitian Agatha yang menyatakan bahwa asupan protein mempengaruhi prestasi akademik siswa (Agatha, 2016).

Faktor internal yang juga mempengaruhi prestasi belajar yaitu kualitas tidur, kualitas tidur dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan kegiatan, meningkatkan fokus dan konsentrasi dan juga mempengaruhi seseorang dalam

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

mengambil keputusan. Menurut sebuah survey penelitian sebanyak 15-35% remaja dan dewasa disebuah populasi mengalami gangguan tidur (Budyawati, 2019). Menurut penelitian prevalensi gangguan tidur pada remaja urban sebesar 38% (Nur'aini *et al.*, 2014). Rendahnya kualitas tidur pada siswa dapat menghambat proses belajar yang mempengaruhi hasil belajar, hal ini sejalan dengan penelitian (Fenny, 2016), (Junaidi, 2017), dan (Nilifda, 2016) yang menyatakan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar.

Hal yang menunjang kesehatan remaja selain asupan makanan dan pola tidur yaitu aktivitas fisik, aktivitas fisik dapat mempengaruhi prestasi belajar dengan membuat sistem kerja tubuh menjadi lebih optimal, seperti yang disimpulkan pada penelitian (Sulistia, 2018) dan penelitian (Syafleni., 2019) bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar. Hal ini didukung juga dengan penelitian (Howie, 2012), dan aktivitas fisik berkorelasi dengan prestasi belajar, namun menurut data Riskesdas 2018, angka proporsi aktivitas fisik kurang yaitu kurang dari 150 menit seminggu pada penduduk umur ≥ 10 DKI Jakarta menduduki persentase tertinggi yaitu 47,8% dan jauh lebih tinggi dari proporsi nasional yaitu 33,5 (Riskesdas, 2018) dan WHO tahun 2010 menyebutkan bahwa 81% remaja usia 11-17 memiliki nilai aktivitas fisik yang rendah (WHO, 2010), hal ini menunjukkan kesadaran warga Indonesia diatas 10 tahun di provinsi DKI Jakarta masih rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi belajar di SMK tersebut, peneliti tertarik meneliti asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik karena ketiga hal tersebut merupakan hal yang fundamental pada diri siswa. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020.

I.2 Rumusan Masalah

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Kualitas remaja di Indonesia masih rendah dilihat dari prestasi belajar yang merupakan proses belajar, hal ini berdasarkan hasil capaian nilai rerata ujian nasional yaitu 46,72, hal ini dapat menjadi gambaran mengkhawatirkan mengenai kelanjutan bangsa Indonesia, prestasi belajar bisa menjadi salah satu indikator dalam melihat kualitas remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya segi kesehatan yaitu asupan zat gizi, kualitas tidur dan kesehatan fisik. Peneliti tertarik untuk meneliti hal yang menjadi penyebab rendahnya prestasi belajar pada remaja khususnya keterkaitan dan korelasi antara asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada remaja di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan energi dan protein remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- d. Menganalisis keterkaitan dan korelasi karakteristik dengan prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- e. Menganalisis keterkaitan dan korelasi asupan Energi dan Protein dengan prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- f. Menganalisis keterkaitan dan korelasi kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.
- g. Menganalisis keterkaitan dan korelasi aktivitas fisik dengan prestasi belajar remaja di SMK Tunas Grafika Informatika.

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat khususnya asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik untuk prestasi belajar yang maksimal, dan diharapkan remaja dapat peduli dengan kesehatan.

1.4.2 Bagi SMK Tunas Grafika Informatika

Bagi pihak sekolah agar siswa yang memiliki kebiasaan makan, kualitas tidur dan aktivitas fisik yang buruk, disarankan untuk memenuhi kecukupan zat gizi dan meningkatkan konsumsi sumber energi dan protein dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang, pentingnya memperhatikan kualitas tidur dan aktivitas fisik pada remaja agar remaja tetap sehat dan menjadi individu yang berkualitas serta menjadi acuan kebijakan sekolah dalam menangani kesehatan siswa khususnya pada asupan makanan, kualitas tidur dan aktifitas fisik para siswa.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat mengetahui hubungan asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada remaja untuk dijadikan informasi dan pedoman untuk hidup yang lebih sehat khususnya pada remaja.

1.4.4 Bagi Program Studi Ilmu Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan dan menambah informasi mengenai hubungan asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada remaja bagi Program Studi Ilmu Gizi serta menjadi acuan untuk melakukan intervensi pada remaja.

1.4.5 Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan referensi bagi para peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

ataupun metode yang sama. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada remaja. Karakteristik respondennya adalah siswa siswi SMK Tunas Grafika Informatika dengan usia 16 – 18 tahun dan jenis kelamin diukur dengan kuesioner . Penelitian ini dilakukan di rumah masing masing responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan 2020, dengan menggunakan desain studi *Cross Sectional* (belah lintang) dengan pendekatan kuantitatif. Penarikan sampel menggunakan metode dengan cara *stratified random sampling*. Data yang dikumpulkan merupakan primer langsung dari responden melalui pengisian kuesioner mengenai variabel bebas dan data sekunder mengenai variabel terikat yang akan diteliti dari hasil capaian belajar dari sekolah.

Dinda Anggita Mulia, 2021

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]