

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI SARAPAN, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Firda Nur Safitri

Abstrak

Prestasi belajar merupakan indikator kompetensi yang diperoleh peserta didik sebagai hasil dari tahapan pembelajaran yang telah dijalani dalam kurun waktu tertentu. Prestasi belajar menjadi faktor penentu dari keberhasilan seseorang. Faktor internal dan eksternal berpengaruh pada prestasi belajar. Faktor internal meliputi faktor fisiologis (status gizi, konsumsi zat gizi, dan rutinitas sarapan). Penyebab dasar dari faktor tersebut adalah pengetahuan gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi sarapan, dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 178 siswa/i dengan sampel sebanyak 148 siswa/i kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0.001$), kebiasaan sarapan ($p=0.034$), energi ($p=0.025$), protein ($p=0.018$), lemak ($p=0.028$), karbohidrat ($p=0.004$), dan status gizi ($p=0.031$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi sarapan, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 109 Jakarta.

Kata Kunci : Prestasi Belajar, Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sarapan, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, BREAKFAST CONSUMPTION PATTERNS, NUTRITIONAL STATUS, AND LEARNING ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 109 JAKARTA

Firda Nur Safitri

Abstract

Learning achievement is an indicator of competency obtained by students as a result of the learning stages that has been undertaken in a certain period of time. Learning achievement is a determining factor of a person's success. Internal and external factors influence learning achievement. Internal factors include physiological factors (nutritional status, nutrient consumption, and breakfast habit). The basic cause of these factors is a person's nutritional knowledge. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, breakfast consumption patterns, and nutritional status with learning achievement among students at SMA Negeri 109 Jakarta. This study uses an analytical observational method with a cross-sectional design. The study population was 178 students with a sample of 148 students in grades X and XI using a purposive sampling technique. Statistical analysis was carried out using the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between nutritional knowledge ($p=0.001$), breakfast habits ($p=0.034$), energy ($p=0.025$), protein ($p=0.018$), fat ($p=0.028$), carbohydrates ($p=0.004$), and nutritional status ($p=0.031$). This shows that there is a relationship between nutritional knowledge, breakfast consumption patterns, and nutritional status with learning achievement among students at SMA Negeri 109 Jakarta.

Keyword : Learning Achievement, Nutritional Knowledge, Breakfast Consumption Patterns, Nutritional Status