

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi anak, terutama pada anak usia sekolah, ini dikarenakan gizi dapat membantu meningkatkan kecerdasan anak, tidak hanya itu gizi juga dapat membantu pertumbuhan pada anak. Secara fisik tubuh anak menjadi sehat dan bugar sehingga anak tidak mudah terkena berbagai macam penyakit. Zat gizi terdiri dari zat gizi makro dan juga zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah kelompok zat gizi yang dimana diperlukan tubuh dalam jumlah banyak. Contoh zat gizi makro adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan, zat gizi mikro adalah kelompok zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Contoh zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Anak sekolah harus memenuhi kebutuhan zat gizi makro seperti karbohidrat sebesar 45-65% dari total energi, protein 10 - 25% dari total energi, lemak 25 - 40% dari total energi serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Devi 2011, hlm. 4).

Hasil dari metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak salah satunya adalah energi. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pengaturan suhu, pertumbuhan serta kegiatan fisik. Sumber energi pada tubuh anak dapat berasal dari tiga sumber, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein (Hardinsyah dkk 2013, hlm. 5). Protein adalah bagian dari semua sel hidup serta bagian terbesar tubuh setelah air. Tidak hanya itu protein juga sumber asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pembangun khususnya untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum, hemoglobin, enzim, hormon, dan antibodi.

Data RISKESDAS (2010, hlm. 78-81) menunjukkan bahwa 44,4% anak sekolah memiliki tingkat konsumsi energi yang kurang dari 70% dan 59,7% tingkat konsumsi protein kurang dari 80% dari kebutuhan. Pola makan anak-anak terdiri dari tiga kali makanan lengkap, dua kali *snack* di antara waktu makan dengan susunan hidangan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah serta memperhatikan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Makan pagi

memberikan kontribusi energi dan zat gizi sebanyak 25%, makan siang sebanyak 30%, makan malam sebanyak 25%, selingan pagi dan sore masing-masing sebanyak 10%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 220 anak sekolah di lima SD di Jakarta didapat bahwa masih mengkonsumsi energi di bawah 100% dari kebutuhan mereka dan 94,5% anak mengkonsumsi energi di bawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan yaitu di bawah 1800 kkal. Rata-rata kecukupan konsumsi energi pada anak usia 7-12 tahun sebesar 71,6-89,1% dan sebanyak 44,4% anak mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal. Sedangkan rata-rata kecukupan konsumsi protein sebesar 85,1-137,4% dan 30,6% anak mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal. Di wilayah DKI Jakarta, persentase anak usia 7-12 tahun yang mengkonsumsi energi sebesar 34,9% dan protein sebesar 21,1% (Depkes RI 2010, hlm. 78-81). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Christien pada anak sekolah dasar di Pacitan menjelaskan bahwa rata-rata asupan energi 82,5% dari AKG dan dikatakan baik. Untuk asupan protein sebesar 83,5% dari AKG dan masuk kategori baik.

Seseorang dikatakan kekurangan energi dan protein apabila konsumsi energi dan protein melalui makanan kurang dari yang dikeluarkan atau dihasilkan oleh tubuh. Akibat dari kekurangan energi adalah berat badan kurang dari berat badan ideal, menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada jaringan dan otak serta terjadinya penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Sedangkan akibat dari kekurangan protein adalah kwashiorkor, marasmus, terhambatnya pertumbuhan, gangguan psikomotorik, dan perkembangan jaringan yang tidak normal.

Energi dan protein merupakan asupan zat gizi yang dapat mempengaruhi status gizi. Ketiga faktor tersebut memiliki peranan penting dalam menentukan prestasi belajar pada anak. Karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan umum melainkan juga dipengaruhi oleh ketiga faktor diatas. Menurut Ahmad (2015, hlm 72) menunjukkan bahwa asupan energi yang cukup berhubungan dengan hasil prestasi belajar yang lebih baik. Energi memberikan pengaruh terhadap prestasi belajar yakni berhubungan dengan kemampuannya dalam menaikkan kadar gula darah sebagai sumber energi di dalam otak. Tidak

hanya sebagai sumber energi, peningkatan kadar gula darah juga dapat meningkatkan produksi asetilkolin yang berfungsi sebagai penghantar sinyal saraf-saraf otak. Tidak hanya energi, asupan protein juga dapat berhubungan dengan prestasi belajar dikarenakan efek tersebut diperantarai oleh peningkatan kadar asam amino dan kolin yang merupakan prekursor neurotransmitter. Sekresi neurotransmitter tersebut dapat memperbaiki kondisi psikologis atau mood seseorang sehingga dapat memperbaiki proses penalaran.

Penelitian yang dilakukan di Karnataka, India menunjukkan bahwa 37,33% anak mengonsumsi energi dan protein masih dibawah kebutuhan mereka menurut NCHS dan memiliki status gizi buruk dengan IQ dibawah rata-rata. 14,66% asupan dan status gizi kurang memiliki IQ mendekati rata-rata. 48,01% siswa dengan asupan dan status gizi baik memiliki IQ sama dengan dan diatas rata-rata.

Hasil penelitian yang dilakukan Febriani tahun 2013 di Semarang menunjukkan bahwa siswa dengan asupan energi cukup memiliki presentase prestasi belajar yang baik sebesar 72,2% dan buruk sebesar 44,4%. Sedangkan dengan asupan energi kurang memiliki presentase prestasi belajar baik sebesar 27,8 dan buruk sebesar 55,6%. Siswa yang sering mengonsumsi ikan memiliki rata-rata asupan protein sebesar 65,2% dengan prestasi belajar baik. Siswa dengan prestasi belajar baik lebih banyak terjadi pada anak dengan status gizi baik yakni sebanyak 61,64%, sedangkan siswa dengan status gizi tidak baik sebanyak 12,33% (Syatyawati 2013, hlm.2).

Berdasarkan beberapa penelitian diatas bahwa anak usia sekolah masih mengonsumsi energi dan protein dibawah dari kebutuhan mereka dan hal ini dapat mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian untuk melihat adanya hubungan asupan energi, asupan protein dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. Lokasi yang dipilih untuk penelitian ini adalah di SDN Depok Baru VI Depok. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan terhadap 9 orang siswa dan siswi yang diambil dari kelas IV, V, dan VI secara acak di SDN Depok Baru VI, didapatkan hasil 44% siswa mengonsumsi energi sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan, dan 56% siswa mengonsumsi energi dibawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Selain itu, ditanyakan prestasi belajar siswa, siswa dengan konsumsi energi sesuai

kecukupan gizi memiliki prestasi lebih baik dibandingkan dengan yang dibawah angka kecukupan gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi asupan energi, asupan protein dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SDN Depok Baru VI Depok.

I.2 Perumusan Masalah

Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat dan cukup baik dari segi kualitas maupun kuantitas karena merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Kebutuhan zat gizi anak dapat terpenuhi dari asupan makanan dan minuman baik yang dikonsumsi di rumah maupun di sekolah. Namun, pemenuhan kebutuhan gizi terutama energi dan protein anak sekolah masih rendah. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan terhadap 9 orang siswa dan siswi yang diambil dari kelas IV, V, dan VI secara acak di SDN Depok Baru VI, didapatkan hasil 44% siswa mengonsumsi energi sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan, dan 56% siswa mengonsumsi energi dibawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Selain itu, ditanyakan prestasi belajar siswa, siswa dengan konsumsi energi sesuai kecukupan gizi memiliki prestasi lebih baik dibandingkan dengan yang dibawah angka kecukupan gizi. Berdasarkan hal itu maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai masalah tersebut di SDN Depok Baru VI.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi, asupan protein dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SDN Depok Baru VI Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik siswa meliputi usia, jenis kelamin, besarnya uang saku siswa dan pekerjaan orang tua di SDN Depok Baru VI, Depok.

- b. Untuk mengetahui asupan energi pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- c. Untuk mengetahui asupan protein pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- d. Untuk mengetahui status gizi pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- e. Untuk mengetahui prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok
- f. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- g. Untuk mengetahui hubungan asupan protein dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- h. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- i. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin siswa dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- j. Untuk mengetahui hubungan usia siswa dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- k. Untuk mengetahui hubungan pekerjaan orang tua siswa dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.
- l. Untuk mengetahui hubungan uang saku siswa dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Depok Baru VI, Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat membantu guru di SDN Depok Baru VI untuk memberikan informasi kepada siswa tentang makanan yang mengandung zat gizi khususnya mengandung energi dan protein yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

b. Manfaat Bagi UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini dapat memberikan masukan yang berguna sebagai bahan pembelajaran dan menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai hubungan asupan energi, asupan protein dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SDN Depok Baru VI serta dapat menambah pengetahuan bagi penelitian berikutnya.

