

BAB I

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik (Hafiza et al., 2020).

Pemantauan dan penggambaran status gizi dilakukan dengan mengukur tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) yang kemudian akan dikelompokkan berdasarkan nilai z-score dalam kategori status gizi (Kemendes RI, 2020). Data dan informasi status gizi remaja digunakan untuk penyusunan perencanaan dan perumusan kebijakan program gizi (Hartanti et al., 2024).

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan. Terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. (Hafiza et al., 2020).

Pola makan memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan, jika pola makan baik maka akan menghasilkan gizi yang baik. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Apabila kekurangan zat gizi maka kemungkinan besar anak akan mudah terkena infeksi. Makanan yang dikonsumsi akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi, dimana seluruh pertumbuhan

dan kesehatan erat kaitannya dengan konsumsi makanan yang memadai (Tahapary, dkk 2023).

Pengertian remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial, (Anggraini Kiki R, 2022). Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral, (Kemenkes RI, 2020).

Permasalahan gizi pada remaja baik itu gizi kurang maupun gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan gizi yang masuk dengan pengeluaran energi. Status gizi yang optimal perlu dicapai pada remaja sekolah sehingga kualitas pendidikan dan kesehatan siswa/i dapat dicapai secara optimal. Kondisi kelebihan atau kekurangan gizi pada remaja masih kerap terjadi dan dapat menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan di usia berikutnya. Untuk itu diperlukan edukasi gizi dan penilaian status gizi pada remaja sehingga dapat mencegah dampak selanjutnya dari status gizi yang tidak optimal. Edukasi gizi dan penilaian status gizi diselenggarakan terhadap remaja sekolah SMA/SMK sebagai sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. (Prasetya et al., 2023)

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, di Indonesia prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 13-15 tahun, berat badan sangat kurang 1,9%, berat badan kurang 5,7%, berat badan lebih 12,1% dan obesitas 4,1% dan prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun berat badan sangat kurang 1,7%, berat badan kurang 6,6%, berat badan lebih 8,8% dan obesitas 3,3%. Sedangkan di NTT pada umur 13-15 tahun berat badan sangat kurang 5,1%, berat badan kurang 11,1% berat badan lebih 2,9% dan obesitas 1,6%, dan pada umur 16-18 tahun berat badan sangat kurang 3,7% dan obesitas

1,0%. Dan menurut data Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi status gizi di kota kupang anak stanting sebanyak 50,35%.

Prestasi belajar merupakan hasil pengukuran seorang siswa yang meliputi faktor kognitif, emosi dan psikomotorik, setelah menyelesaikan suatu proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan alat tes atau alat-alat yang berkaitan (KetutYoda, 2024; Zhan, 2024). Laporan pembelajaran merupakan penilaian pendidikan terhadap kemajuan siswa di seluruh bidang sekolah. Pengetahuan, dan keterampilan ditentukan berdasarkan hasil penelitian. Prestasi akademik seorang siswa dapat ditentukan melalui penilaian atau pengukuran melalui kegiatan penilaian (Batdi, 2023; Martawijaya, 2023). Alat penelitian untuk mengukur prestasi akademik adalah tes yang telah dipersiapkan dengan matang yang hasilnya benar-benar mengukur prestasi siswa. Hasil belajar yang diinginkan adalah hasil (keterampilan) yang dicapai siswa dalam suatu bidang studi tertentu setelah menyelesaikan proses belajar mengajar di sekolah (Banjarharjo & Brebes, 2024)

A. Rumusa Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Gambaran status gizi remaja di SMK Negeri 3
2. Gambaran kebiasaan makan remaja di SMK Negeri 3
3. Gambaran prestasi belajar siswa remaja di SMK Negeri 3
4. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa remaja di SMK Negeri 3
5. hubungan antara kebiasaan makan dengan prestasi belajar siswa remaja di SMK Negeri 3

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan makan terhadap prestasi belajar pada remaja di SMK Negeri 3.

1. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi status gizi siswa remaja di SMK Negeri 3
 - b. Mengetahui kebiasaan makan siswa remaja di SMK Negeri 3

- c. Mengetahui tingkat prestasi belajar siswa remaja di SMK Negeri 3
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan prestasi belajar siswa.
- f. Menganalisis pengaruh status gizi dan kebiasaan makan terhadap prestasi belajar siswa.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan dunia pendidikan dan kesehatan remaja.

1. Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan
Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang gizi masyarakat dan pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara status gizi, kebiasaan makan, dan prestasi belajar pada remaja.
- b. Sumber Referensi Akademik
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa, peneliti, maupun akademisi yang ingin melakukan penelitian lanjutan terkait gizi remaja dan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar.
- c. Kontribusi terhadap Kajian Kesehatan Remaja
Penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi status gizi dan kebiasaan makan siswa sekolah menengah atas, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan teori atau model intervensi berbasis sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah
 - 1) Memberikan data dan informasi nyata mengenai kondisi status gizi dan kebiasaan makan siswa.

- 2) Menjadi bahan evaluasi dalam menyusun program kesehatan sekolah, seperti edukasi gizi, program sarapan sehat, atau kerja sama dengan kantin sekolah untuk menyediakan makanan bergizi.
 - 3) Membantu pihak sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar siswa melalui pendekatan kesehatan.
- b. Bagi Orang Tua/Wali Siswa
- 1) Memberikan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi remaja.
 - 2) Meningkatkan kesadaran orang tua dalam mengawasi dan membentuk kebiasaan makan yang sehat di rumah.
 - 3) Menjadi dasar pertimbangan dalam menyediakan makanan yang bergizi untuk menunjang prestasi akademik anak.
- c. Bagi Siswa
- 1) Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga status gizi dan pola makan teratur.
 - 2) Mendorong siswa untuk membiasakan sarapan dan memilih makanan sehat.
 - 3) Membantu siswa memahami bahwa kesehatan tubuh berpengaruh terhadap konsentrasi dan hasil belajar

D. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

<i>Nama Peneliti</i>	<i>Metode</i>	<i>Hasil Penelitian</i>	<i>Persamaan</i>	<i>Perbedaan</i>
Harpina, H., & Andres, J. (2023). Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Ternate Kota Ternate Selatan.	Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>cross sectional study</i> teknik penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Simple random sampling. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa, dengan hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai X^2 hitung $> X^2$ tabel dengan nilai $0,739 > 3,481$ dengan kemaknaan $P = 0,05$. Sedangkan hasil analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ternate setelah diuji dengan hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai X^2 hitung $< X^2$ tabel dengan nilai $0,224 < 3,481$ dengan kemaknaan $P = 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa	Sama-sama meneliti variabel bebas yaitu pola makan, status gizi dan variabel terikat yaitu prestasi belajar.	Lokasi penelitian, waktu penelitian, dan populasi
(Nursiah Yaco , Urwatil Wusqa Abidin 2021) hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di smk negeri 1 polewali kecamatan polewali kabupaten	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Polewali. Hasil uji statistik didapatkan nilai pada uji analisis dengan chi square didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,025$	Sama-sama meneliti variabel bebas yaitu status gizi dan variabel terikat yaitu prestasi belajar.	Lokasi peneliti, waktu peneliti, jumlah populasi, dan teknik <i>cross sectiona</i>

