

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Univariat

a. Gambaran Karakteristik responden

1) Agama Responden

Tabel 7. Persentase karakteristik responden berdasarkan Agama

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Islam	5	5.6
	Katolik	9	10.0
	Kristen Protestan	76	84.4
	Total	90	100.0

Table 2 menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan agama islam sebanyak 5 orang (5,3%), katolik sebanyak 9 orang (10,0%) dan Kristen sebanyak 76 orang (84,4%).

b. Gambaran Pekerjaan Orang Tua

1) Pekerjaan Ayah

Tabel 8. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan Ayah

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Petani/Buruh	64	71.1
	Wiraswasta	17	18.9
	PNS/PPPK/TNI/POLRI	9	10.0
	Total	90	100.0

Berdasarkan mayoritas pekerjaanayah responden adalah Petani/Buruh sebanyak 64 orang (71,1%), diikuti wiraswasta sebanyak 17 orang (18,9) dan proporsi terkecil adalah PNS/PPPK/TNI/POLRI SEBANYAK 9 orang (10,0%).

2) Pekerjaan Ibu

Tabel 9. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan ibu

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	IRT	82	91.1
	Wiraswasta	3	3.3
	Pegawai Swasta	3	3.3
	PNS/PPPK/TNI/POLRI	2	2.2
	Total	90	100.0

Table 9 menunjukkan bahwa mayoritas ibu responden hanya sebagai IRT (Ibu rumah tangga) sebanyak 82 orang (91,1%), wiraswata sebanyak 3 orang (3,3%), serta pegawai swasta sebanyak 3 orang (3,3%) dan proporsi terkecil adalah PNS/PPPK/TNI/POLRI sebanyak 2 orang (2,2%)

c. Gambaran Pendidikan Orang Tua

1) Pendidikan Ayah

Tabel 10. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Ayah

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	SD	26	28.9
	SMP	19	21.1
	SMA	38	42.2
	D3/S1/S2/S3	7	7.8
	Total	90	100.0

Table diatas menunjukan bahwa jumlah responden berdasarkan pendidikan ayah SD sebanyak 26 orang (28,9%), SMP sebanyak 19 orang (21,1%) , SMA sebanyak 38 orang (42,2%) dan D3/D4/S1/S2 sebanyak 7 orang (7,8%).

2) Pendidikan Ibu

Tabel 11. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Ibu

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
	SMP	27	30.0
	SMA	38	42.2
	D3/S1/S2/S3	6	6.7
	Total	90	100.0

Table diatas menunjukan bahwa jumlah responden berdasarkan pendidikan ibu SMP sebanyak 27 orang (30,0%) , SMA sebanyak 38 orang (42,2%) dan D3/D4/S1/S2 sebanyak 6 orang (7,8%).

d. Gambaran Status Gizi

Tabel 12. Persentase karakteristik responden berdasarkan Status Gizi

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Obesitas	4	4.4
	Gizi Lebih	2	2.2
	Gizi Baik	41	45.6
	Gizi Kurang	20	22.2
	Gizi Buruk	23	25.6
	Total	90	100.0

Berdasarkan temuan penelitian, gambaran status gizi responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa/I memiliki status gizi dalam kategori gizi baik sebanyak 41 orang (45,6%), di ikuti dengan gizi buruk sebanyak 23 orang (25,3%) serta gizi kurang sebanyak 20 orang (22,2%), obesitas sebanyak 4 orang (4,4%) dan gizi lebih sebanyak 2 orang (2,2%).

e. Gambaran Prestasi Belajar

Tabel 13. Persentase karakteristik responden berdasarkan nilai rata-rata kelas

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	70	1	1.1
	72	1	1.1
	73	2	2.2
	74	2	2.2
	75	5	5.6
	76	2	2.2
	77	2	2.2
	78	2	2.2
	79	9	10.0
	80	12	13.3
	81	8	8.9
	82	8	8.9
	83	9	10.0
	84	4	4.4
	85	7	7.8
	86	2	2.2
	87	3	3.3
	88	5	5.6
	89	6	6.7
	Total	90	100.0

f. Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan

1) Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan karbohidrat

Tabel 14. Tingkat kecukupan asupan karbohidrat

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Defisit Tingkat Berat	21	23.3
	Defisit Tingkat Sedang	9	10.0
	Defisit Tingkat Ringan	10	11.1
	Normal	32	35.6
	Lebih	18	20.0
	Total	90	100.0

Berdasarkan tabel tingkat kecukupan asupan karbohidrat pada 90 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 32 orang (35,6%). Selanjutnya, terdapat 21 responden (23,3%) yang termasuk dalam kategori defisit tingkat berat, 18 responden (20,0%) berada pada kategori lebih, 10 responden (11,1%) berada pada kategori defisit tingkat ringan, dan 9 responden (10,0%) berada pada kategori defisit tingkat sedang.

2) Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan Lemak

Tabel 15. Tingkat kecukupan asupan Lemak

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Defisit Tingkat Berat	2	2.2
	Defisit Tingkat Sedang	13	14.4
	Defisit Tingkat Ringan	16	17.8
	Normal	52	57.8
	Lebih	7	7.8
	Total	90	100.0

Berdasarkan tabel tingkat kecukupan asupan lemak pada 90 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 52 orang (57,8%). Selanjutnya, terdapat 16 responden (17,8%) yang termasuk dalam kategori defisit tingkat ringan, 13 responden (14,4%) berada pada kategori defisit tingkat sedang, 7 responden (7,8%) berada pada kategori lebih, dan 2 responden (2,2%) berada pada kategori defisit tingkat berat.

3) Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan Protein

Tabel 16. Tingkat kecukupan asupan Protein

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Valid	Defisit Tingkat Sedang	12	13.3
	Defisit Tingkat Ringan	25	27.8
	Normal	47	52.2
	Lebih	6	6.7
	Total	90	100.0

Berdasarkan tabel tingkat kecukupan asupan protein pada 90 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 47 orang (52,2%). Selanjutnya, terdapat 25 responden (27,8%) yang termasuk dalam kategori defisit tingkat ringan, 12 responden (13,3%) berada pada kategori defisit tingkat sedang, dan 6 responden (6,7%) berada pada kategori lebih. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori defisit tingkat berat.

2. Hasil Uji Bivariat

a. Hubungan Asupan makanan dengan prestasi belajar

1) Hubungan karbohidrat dengan nilai rata-rata kelas

Tabel 17. Hubungan karbohidrat dengan nilai rata-rata kelas

Asupan Karbohidrat	Nilai Rata-rata Kelas						P-Value
	Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	0,202
Defisit Tingkat Berat	2	9,5	19	90,5	21	100,0	
Defisit Tingkat Sedang	2	22,2	7	77,8	9	100,0	
Defisit Tingkat Ringan	4	40,0	6	60,0	10	100,0	
Normal	12	37,5	20	62,5	32	100,0	
Lebih	6	33,3	12	66,7	18	100,0	
Total	26	28,9	64	71,1	90	100,0	

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,202$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar pada responden penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa

perbedaan tingkat asupan karbohidrat tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Hasil analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar kategori sangat baik, yaitu sebanyak 64 responden (71,1%), sedangkan kategori baik sebanyak 26 responden (28,9%). Pada kelompok asupan karbohidrat defisit tingkat berat, sebagian besar responden memiliki prestasi belajar sangat baik yaitu sebanyak 19 orang (90,5%). Pada kelompok defisit tingkat sedang, sebanyak 7 orang (77,8%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Sementara pada kelompok defisit tingkat ringan, normal, dan lebih, masing-masing sebanyak 60,0%, 62,5%, dan 66,7% memiliki prestasi belajar sangat baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,202$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar pada responden penelitian.

2) Hubungan Lemak dengan nilai rata-rata kelas

Tabel 18. Hubungan Lemak dengan nilai rata-rata kelas

Asupan Lemak	Nilai Rata-rata Kelas						P-Value
	Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%		%	0,706
Defisit Tingkat Berat	0	0,0	2	100,0		100,0	
Defisit Tingkat Sedang	5	38,5	8	61,5	13	100,0	
Defisit Tingkat Ringan	5	31,3	11	68,8	16	100,0	
Normal	15	28,8	37	71,2	52	100,0	
Lebih	1	14,3	6	85,7	7	100,0	
Total	26	28,9	64	71,1	90	100,0	

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,706$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan prestasi belajar pada responden penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat asupan lemak tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar kategori sangat baik, yaitu sebanyak 64 responden (71,1%),

sedangkan kategori baik sebanyak 26 responden (28,9%). Pada kelompok asupan lemak defisit tingkat berat, seluruh responden sebanyak 2 orang (100,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok defisit tingkat sedang, sebanyak 8 orang (61,5%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok defisit tingkat ringan, sebanyak 11 orang (68,8%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Sementara itu, pada kelompok asupan lemak normal dan lebih, masing-masing sebanyak 37 orang (71,2%) dan 6 orang (85,7%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,706$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan prestasi belajar pada responden penelitian.

3) Hubungan Protein dengan nilai rata-rata kelas

Tabel 19. Hubungan Protein dengan nilai rata-rata kelas

Asupan Protein	Nilai Rata-rata Kelas						P-Value
	Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	0,797
Defisit Tingkat Berat	3	25,0	9	75,0	12	100,0	
Defisit Tingkat Sedang	9	36,0	16	64,0	25	100,0	
Defisit Tingkat Ringan	12	25,5	35	74,5	47	100,0	
Normal	2	33,3	4	66,7	6	100,0	
Lebih	26	28,9	64	71,1	90	100,0	
Total	3	25,0	9	75,0	12	100,0	

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,797$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar pada responden penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat asupan protein tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Hasil analisis hubungan antara asupan protein dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar kategori sangat baik, yaitu sebanyak 64 responden (71,1%), sedangkan kategori baik sebanyak 26 responden (28,9%). Pada kelompok asupan protein defisit tingkat sedang, sebanyak 9 orang (75,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada

kelompok defisit tingkat ringan, sebanyak 16 orang (64,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok asupan protein normal, sebanyak 35 orang (74,5%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Sementara itu, pada kelompok asupan protein lebih, sebanyak 4 orang (66,7%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,797$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar pada responden penelitian.

b. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Tabel 20. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Status Gizi	Nilai Rata-rata Kelas						P-Value
	Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	0,658
Obesitas	2	50,0	2	50,0	4	100,0	
Gizi Lebih	0	0,0	2	100,0	2	100,0	
Gizi Baik	13	31,7	28	68,3	41	100,0	
Gizi Kurang	6	30,0	14	70,0	20	100,0	
Gizi Buruk	5	21,7	18	78,3	23	100,0	
Total	26	28,9	64	71,1	90	100,0	

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,658$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada responden penelitian. Dengan demikian, perbedaan status gizi tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar kategori sangat baik, yaitu sebanyak 64 responden (71,1%), sedangkan kategori baik sebanyak 26 responden (28,9%). Pada kelompok status gizi obesitas, sebanyak 2 orang (50,0%) memiliki prestasi belajar baik dan 2 orang (50,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok gizi lebih, seluruh responden sebanyak 2 orang (100,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Pada kelompok status gizi baik, sebanyak 28 orang (68,3%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok gizi kurang, sebanyak 14 orang

(70,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Sedangkan pada kelompok gizi buruk, sebanyak 18 orang (78,3%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,658$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada responden penelitian.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kecukupan asupan makanan yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein dengan prestasi belajar responden. Status gizi merupakan salah satu indikator kesehatan yang dapat menggambarkan keadaan keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi dalam tubuh. Status gizi yang baik berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, termasuk perkembangan otak dan fungsi kognitif. Asupan zat gizi yang cukup juga diperlukan untuk menyediakan energi dan zat pembangun yang menunjang aktivitas fisik maupun proses belajar. Oleh karena itu, status gizi dan asupan makanan secara teoritis dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan mencapai prestasi belajar yang optimal.

Dalam penelitian ini, status gizi responden dikategorikan menjadi obesitas, gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Tingkat kecukupan asupan makanan dikategorikan menjadi defisit tingkat berat, defisit tingkat sedang, defisit tingkat ringan, normal, dan lebih. Prestasi belajar responden dikategorikan menjadi baik, sangat baik cukup, kurang dan sangat kurang. Analisis hubungan antara variabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 90 responden, sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 41 orang (45,6%). Namun, masih terdapat responden dengan status gizi kurang sebanyak 20 orang (22,2%) dan gizi buruk sebanyak 23 orang (25,6%). Selain itu, terdapat 4 orang (4,4%) dengan status gizi obesitas dan 2 orang (2,2%) dengan status gizi lebih. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar responden memiliki status gizi baik, masih ditemukan masalah gizi berupa

kekurangan maupun kelebihan gizi. Keadaan ini menunjukkan adanya variasi status gizi pada responden penelitian.

Sementara itu, berdasarkan prestasi belajar, sebagian besar responden berada dalam kategori sangat baik yaitu sebanyak 64 orang (71,1%), sedangkan 26 orang (28,9%) berada dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum prestasi belajar responden tergolong baik. Prestasi belajar yang baik pada sebagian besar responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal, seperti kemampuan individu, motivasi belajar, minat, kedisiplinan, lingkungan keluarga, dukungan orang tua, kualitas pembelajaran, serta lingkungan sekolah. Dengan demikian, prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kondisi gizi seseorang.

1. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Secara teoritis, status gizi yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak serta fungsi kognitif. Anak dengan status gizi yang baik diharapkan memiliki kondisi fisik yang lebih optimal sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu tertentu dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Nutrisi yang cukup, terutama protein, zat besi, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya, diperlukan dalam menunjang fungsi tubuh dan perkembangan otak.

Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar kategori sangat baik. Pada kelompok status gizi obesitas, sebanyak 2 orang (50,0%) memiliki prestasi belajar baik dan 2 orang (50,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok gizi lebih, seluruh responden yaitu 2 orang (100,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok gizi baik, sebanyak 28 orang (68,3%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Selanjutnya, pada kelompok gizi kurang sebanyak 14 orang (70,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik, sedangkan pada kelompok

gizi buruk sebanyak 18 orang (78,3%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,658$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada responden penelitian. Dengan demikian, perbedaan status gizi tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan karena sebagian besar responden pada berbagai kategori status gizi tetap memiliki prestasi belajar sangat baik. Hal tersebut terlihat pada kelompok gizi kurang dan gizi buruk yang masing-masing memiliki proporsi prestasi sangat baik sebesar 70,0% dan 78,3%. Dengan demikian, meskipun secara teori status gizi dapat berperan dalam mendukung fungsi kognitif dan kemampuan belajar, pada penelitian ini kondisi tersebut belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Hasil tersebut juga dapat dipengaruhi oleh adanya faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan prestasi belajar. Faktor internal seperti kecerdasan, motivasi, minat, bakat, kondisi psikologis, kedisiplinan, dan kemampuan memahami materi dapat memengaruhi hasil belajar. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan orang tua, kondisi sosial ekonomi, lingkungan keluarga, kualitas guru, metode pembelajaran, fasilitas sekolah, serta lingkungan pergaulan juga dapat memengaruhi prestasi belajar.

Dengan demikian, tidak adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada penelitian ini tidak berarti bahwa status gizi tidak penting dalam kehidupan siswa. Status gizi tetap merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan. Namun, berdasarkan hasil penelitian ini, status gizi bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan kategori prestasi belajar responden.

2. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Prestasi Belajar

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama bagi tubuh. Energi yang berasal dari makanan diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Otak juga membutuhkan energi untuk menjalankan berbagai fungsi yang berkaitan dengan konsentrasi, berpikir, dan proses menerima informasi. Oleh karena itu, kecukupan asupan karbohidrat secara teoritis dapat membantu memenuhi kebutuhan energi tubuh selama proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 90 responden, sebanyak 32 orang (35,6%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dalam kategori normal. Sebanyak 21 orang (23,3%) mengalami defisit tingkat berat, 9 orang (10,0%) mengalami defisit tingkat sedang, 10 orang (11,1%) mengalami defisit tingkat ringan, sedangkan 18 orang (20,0%) berada dalam kategori asupan lebih.

Hasil analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa pada kelompok defisit tingkat berat sebanyak 19 orang (90,5%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok defisit tingkat sedang terdapat 7 orang (77,8%) dengan prestasi sangat baik, kelompok defisit tingkat ringan sebanyak 6 orang (60,0%), kelompok normal sebanyak 20 orang (62,5%), dan kelompok asupan lebih sebanyak 12 orang (66,7%) memiliki prestasi sangat baik.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,202$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar responden. Dengan demikian, perbedaan tingkat kecukupan asupan karbohidrat tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Tidak adanya hubungan tersebut dapat terjadi karena prestasi belajar merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor. Selain asupan karbohidrat, kecukupan zat gizi lainnya, kualitas makanan, pola makan, kondisi kesehatan, motivasi belajar, lingkungan keluarga, serta proses pembelajaran juga dapat memengaruhi prestasi belajar. Hasil penelitian pada dokumen pembandingan juga menunjukkan bahwa tidak ditemukannya

hubungan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar dapat terjadi ketika distribusi nilai akademik relatif tinggi pada berbagai kategori asupan.

3. Hubungan Asupan Lemak dengan Prestasi Belajar

Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai sumber energi, membantu penyerapan vitamin larut lemak, serta berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan struktur sel tubuh. Lemak juga merupakan bagian penting dalam fungsi otak. Meskipun demikian, pemenuhan kebutuhan lemak harus tetap seimbang karena kekurangan maupun kelebihan asupan dapat memberikan dampak terhadap kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan asupan lemak dalam kategori normal yaitu sebanyak 52 orang (57,8%). Sebanyak 16 orang (17,8%) berada dalam kategori defisit tingkat ringan, 13 orang (14,4%) defisit tingkat sedang, 2 orang (2,2%) defisit tingkat berat, dan 7 orang (7,8%) berada dalam kategori lebih.

Pada kelompok asupan lemak defisit tingkat berat, seluruh responden yaitu 2 orang (100,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok defisit tingkat sedang, sebanyak 8 orang (61,5%) memiliki prestasi sangat baik, sedangkan pada kelompok defisit tingkat ringan sebanyak 11 orang (68,8%) memiliki prestasi sangat baik. Pada kelompok asupan lemak normal, sebanyak 37 orang (71,2%) memiliki prestasi sangat baik, sedangkan pada kelompok asupan lebih sebanyak 6 orang (85,7%) memiliki prestasi sangat baik.

Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai $p = 0,706$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan prestasi belajar responden. Dengan demikian, perbedaan tingkat kecukupan asupan lemak tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dapat menunjukkan bahwa jumlah asupan lemak saja belum cukup untuk menjelaskan perbedaan prestasi belajar. Kualitas pola makan secara keseluruhan, kecukupan zat

gizi lain, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, motivasi, serta lingkungan belajar dapat berperan terhadap pencapaian prestasi akademik. Oleh karena itu, penilaian hubungan antara asupan makanan dengan prestasi belajar sebaiknya tidak hanya mempertimbangkan satu jenis zat gizi, tetapi juga memperhatikan pola konsumsi secara keseluruhan.

4. Hubungan Asupan Protein dengan Prestasi Belajar

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai zat pembangun dan berperan dalam pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, pembentukan enzim dan hormon, serta berbagai fungsi fisiologis lainnya. Protein juga diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perkembangan otak. Oleh sebab itu, kecukupan protein secara teoritis merupakan salah satu bagian penting dalam mendukung kondisi tubuh dan proses belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 47 responden (52,2%) memiliki tingkat kecukupan protein normal. Sebanyak 25 responden (27,8%) mengalami defisit tingkat ringan, 12 responden (13,3%) mengalami defisit tingkat sedang, dan 6 responden (6,7%) berada dalam kategori asupan lebih. Tidak terdapat responden dalam kategori defisit protein tingkat berat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok asupan protein defisit tingkat sedang, sebanyak 9 orang (75,0%) memiliki prestasi belajar sangat baik. Pada kelompok defisit tingkat ringan terdapat 16 orang (64,0%) dengan prestasi sangat baik, kelompok asupan protein normal sebanyak 35 orang (74,5%), sedangkan kelompok asupan lebih sebanyak 4 orang (66,7%) memiliki prestasi belajar sangat baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,797$. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar responden. Dengan demikian, perbedaan tingkat kecukupan asupan protein tidak berhubungan secara bermakna dengan kategori prestasi belajar responden.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun protein memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan fungsi tubuh, pada penelitian ini

kecukupan protein belum menunjukkan hubungan dengan prestasi belajar. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh prestasi belajar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, sehingga pengaruh satu zat gizi tidak terlihat secara statistik. Selain itu, sebagian besar responden pada berbagai kategori asupan protein tetap memiliki prestasi belajar sangat baik sehingga perbedaan proporsi antar kelompok relatif kecil.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan asupan protein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar responden. Nilai p masing-masing variabel adalah 0,658 untuk status gizi, 0,202 untuk asupan karbohidrat, 0,706 untuk asupan lemak, dan 0,797 untuk asupan protein. Seluruh nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna.

Meskipun demikian, hasil penelitian tidak dapat diartikan bahwa status gizi dan asupan makanan tidak penting bagi siswa. Gizi yang baik tetap diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, fungsi tubuh, dan perkembangan otak. Tidak ditemukannya hubungan dalam penelitian ini lebih menunjukkan bahwa prestasi belajar responden merupakan suatu kondisi yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi maupun asupan zat gizi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya. Oleh karena itu, upaya meningkatkan prestasi belajar sebaiknya dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan pemenuhan gizi, kesehatan, motivasi belajar, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta proses pembelajaran.