

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak Indonesia merupakan generasi penerus untuk melanjutkan kegiatan pembangunan bangsa. Sudah seharusnya generasi penerus bangsa mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatan, agar kelangsungan hidup dan tumbuh kembangnya dapat berlangsung secara optimal. Generasi penerus tersebut termasuk para remaja.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun sekitar 22% dari total populasi. Remaja yang berpeluang memiliki sumber daya manusia (SDM) berkualitas adalah remaja yang berhasil mencapai potensi biologisnya secara optimal (Mantolangi, 2015).

Berdasarkan laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2010), hasil sensus penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dan 63,4 juta diantaranya merupakan remaja, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,70%) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30%). Sedangkan menurut BPS Kabupaten/Kota dalam profil kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2014, jumlah penduduk Provinsi Gorontalo usia 10-14 tahun adalah 108.683 jiwa dengan jumlah laki-laki sebanyak 55.761 jiwa dan perempuan sebanyak 52.922 jiwa. Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, jumlah penduduk Kota Gorontalo tahun 2011 pada usia 10-14 tahun adalah 17.001 jiwa dengan jumlah laki-laki 8.662 jiwa dan perempuan 8.339 jiwa.

Berdasarkan perkembangan psikologis, remaja dibagi menjadi dua. Remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal memiliki rentang usia 12-16 tahun. Sedangkan remaja akhir 17-21 tahun. Remaja awal umumnya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kebutuhan gizi pada masa remaja relatif besar dibandingkan dengan pada masa kehidupan lainnya, karena pada usia tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat. Selain itu remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibanding dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang, dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur sangat bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh yang optimal. Dengan demikian, remaja nantinya akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktifitas dan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang sangat esensial adalah masalah gizi. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Bagi anak yang berada dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas (Istiany dan Ruslianti, 2013).

Keseimbangan asupan yang dibutuhkan selama masa remaja dapat mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan pada remaja. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ

lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Istiany dan Ruslianti, 2013).

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting kewibawaan sebuah negara. Karena pada dasarnya melalui pendidikan kita dapat merubah sikap dan perilaku menjadi lebih baik melalui sebuah pengajaran serta pelatihan. Menurut Salsa (2016), pendidikan yang baik pasti akan melahirkan generasi penerus bangsa yang cerdas dan kompeten dalam bidangnya. Sayangnya pendidikan Indonesia kualitasnya saat ini masih jauh dari negara-negara lainnya. Data dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) pendidikan di Indonesia menempati peringkat ke-10 dari 14 negara berkembang.

Pencapaian tujuan pendidikan dapat terwujud dengan melakukan proses pembelajaran yang diarahkan untuk merubah perilaku siswa melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengetahui pencapaian tujuan pembelajaran yang diinginkan, yaitu dengan cara melakukan evaluasi hasil belajar, dimana dapat diwujudkan dengan prestasi belajar siswa (Masdewi, 2012).

Prestasi belajar siswa sebagai ukuran untuk menentukan tingkat keberhasilan proses pendidikan di Indonesia. Hal ini menunjukkan berhasil tidaknya proses pendidikan dapat diamati berdasarkan tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas siswa di sekolah antara lain, lesu, mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah (Hakim, Utami dan Arum, 2014).

Status gizi dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kemampuan siswa dalam menangkap pelajaran di sekolah. Menurut Simbolon, Siagian dan Siregar (2014), jika status gizi anak baik maka kemampuan akademik anak akan baik juga, asupan zat gizi yang baik yang dikonsumsi anak akan membantu kerja otak lebih efektif dalam hal penyerapan pelajaran di sekolah maupun di luar sekolah. Status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik pula. Sebaliknya status gizi yang buruk menghasilkan derajat kesehatan yang buruk, mudah terserang penyakit, dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang.

Selain itu perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak dan secara tidak langsung perilaku makan yang baik akan meningkatkan produktivitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Perilaku dan kebiasaan anak secara otomatis akan mengikuti kebiasaan yang berlaku dan diterapkan dalam keluarga, contohnya adalah tidak membiasakan makan sebanyak 3 kali dalam sehari dan kurangnya membiasakan sarapan pagi.

Sarapan pagi sebagai pemasok energi awal, khususnya sebagai sumber energi glukosa bagi otak, sehingga sangat dianjurkan bagi semua orang. Glukosa adalah bentuk dari karbohidrat yang ada di dalam aliran darah untuk menjadi bahan bakar bagi otak. Neuron tidak dapat menyimpan glukosa maka otak bergantung pada aliran darah untuk mendapatkan energi (Khalida, 2015).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 16,9%–50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air

putih, susu, atau teh dan 44,6% mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%–25% dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi (Khalida, 2015).

Perilaku makan siswa juga tercermin dari kebiasaan makan seperti konsumsi makanan cemilan/ringan (*snack*). Diketahui bahwa banyak makanan ringan yang mengandung zat-zat aditif yang akan berbahaya jika terlalu sering dikonsumsi tubuh, seperti MSG (monosodium glutamat), zat pewarna dan sebagainya. Menurut penelitian Camihort dalam Widyalita (2015), MSG menyebabkan kerusakan pada otak. MSG juga dapat merusak nukleus arkuata di hipotalamus dan dapat menyebabkan penurunan densitas, volume, ukuran serta sekresi kortikotropin, *thyrotropin* FSH dan LH gonadotropin.

Dalam penelitian Hakim, Utami dan Arum pada siswa SMP Al-Azhar Palu tahun 2014, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar, dan pada penelitian Masdewi tahun 2012, diperoleh hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang, namun apakah hasil kedua penelitian tersebut akan sama apabila penelitian selanjutnya dilakukan pada siswa program *full day school* yang memiliki prestasi sangat baik.

Full day school adalah komponen-komponen yang disusun dengan teratur dan baik untuk menunjang proses pendewasaan manusia (peserta didik) melalui

upaya pengajaran dan pelatihan dengan waktu di sekolah yang lebih panjang atau lama dibandingkan dengan sekolah-sekolah pada umumnya (Yulianita, 2013).

Saat ini provinsi Gorontalo mulai menerapkan pendidikan sekolah dengan sistem *full day school*. *Full day school* merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitas berada di sekolah yang mana durasi waktu yang disediakan di sekolah membuat anak belajar lebih lama, dengan memberikan tambahan waktu khusus untuk pendalaman selama lima hari yakni dari hari senin sampai dengan jum'at kemudian hari sabtu menjadi hari libur.

Penelitian akan dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kota Gorontalo pada siswa kelas VIII karena SMP Negeri 1 Kota Gorontalo merupakan sekolah yang dijadikan sekolah percontohan pertama untuk penerapan *full day school* tingkat sekolah menengah pertama di Kota Gorontalo sebelum akhirnya diterapkan ke seluruh sekolah di Gorontalo.

Selain itu sebagai wujud apresiasi pemerintah atas segala prestasi sekolah baik secara akademik maupun non akademik, SMP Negeri 1 Gorontalo telah menerima beberapa predikat baik tingkat kota, propinsi, nasional maupun internasional. Contohnya pada tingkat akademik meraih juara 1 di tingkat Provinsi dan juara 4 di tingkat Nasional OSN mata pelajaran IPS, serta meraih juara 1 di tingkat Kota dan juara 3 di tingkat Provinsi OSN mata pelajaran IPA pada tahun 2016. Dan pada tahun 2015 meraih piagam penghargaan atas pencapaian nilai terbaik dalam ujian nasional tingkat Kota pada tahun 2015. Sedangkan pada tingkat non akademik SMP Negeri 1 Kota Gorontalo meraih prestasi yang

membanggakan yaitu terbaik 1 Aransemen Lagu Terbaik dalam FLS2N cabang *Vocal Group* di tingkat Nasional (Profil SMP N 1 Tahun 2016).

Kelas VIII merupakan masa transisi karena pada kelas tersebut siswa mulai mengenal satu sama lain, mengetahui keadaan sekolah, dan mulai berani menunjukkan sikap. Masa transisi adalah masa peralihan dari keadaan (tempat, tindakan, dan sebagainya) pada umumnya keadaan belum stabil. Oleh sebab itu masa siswa kelas VIII adalah masa penyesuaian dengan lingkungan sekitar di sekolah sehingga siswa mudah terpengaruh dengan teman sebayanya.

Melalui wawancara pada 10 orang siswa didapatkan bahwa setelah diadakannya program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo, uang saku dari siswa bertambah dari sebelum adanya program *full day school*. Hal ini memungkinkan para siswa untuk membeli makanan ringan (*snack*) lebih banyak dari sebelumnya. Tidak hanya itu berdasarkan wawancara didapatkan bahwa 7 dari 10 siswa tidak membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan 3 dari 10 siswa yang membiasakan sarapan pagi 2 diantaranya hanya mengkonsumsi susu. Para siswa yang tidak sarapan lebih memilih makan saat istirahat pertama di sekolah, dan beberapa siswa juga cenderung tidak lagi makan siang jika sudah istirahat pada jam pertama. Perubahan perilaku makan ini terjadi seiring dengan berjalannya program *full day school*. Sedangkan untuk status gizi, 6 dari 10 siswa memiliki status gizi normal dan 4 dari 10 siswa selain normal dimana 1 diantaranya berstatus obesitas, 2 gemuk dan 1 kurus.

SMP Negeri 1 Kota Gorontalo dikenal memiliki reputasi yang baik dan bergengsi sehingga menjadi sekolah favorit dengan sebagian besar siswa termasuk

dalam ekonomi menengah ke atas. Hal ini berarti keluarga para siswa memiliki daya beli yang cukup tinggi terhadap konsumsi pangan sehingga seharusnya perilaku makan lebih teratur dari segi konsumsi zat gizi serta frekuensi makannya, namun hal tersebut juga memungkinkan para siswa untuk mengkonsumsi makanan ringan (*snack*) lebih sering karena memiliki uang saku yang banyak.

Dengan latar belakang sekolah yang memiliki berbagai prestasi baik akademik maupun non akademik yang dicapai oleh para siswanya, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Korelasi antara Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Program *Full Day School* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi permasalahan yaitu:

1. Setelah program *full day school* diberlakukan, uang saku siswa bertambah dari yang sebelumnya. Hal ini memberikan peluang bagi siswa untuk mengkonsumsi makanan ringan (*snack*).
2. Beberapa siswa tidak membiasakan sarapan pagi, dan jika ada maka tidak sedikit yang menjadikan susu sebagai menu sarapannya. Selain itu sejumlah siswa yang lebih memilih istirahat pada jam pertama tidak lagi makan siang pada istirahat jam kedua.
3. Perubahan perilaku makan terjadi seiring dengan berjalannya program *full day school*, karena terjadi perubahan lama waktu di sekolah dimana aktivitas dimulai sejak pagi hingga sore hari. Perubahan perilaku makan siswa tersebut

diantaranya adalah frekuensi makan dan kebiasaan sarapan yang tidak sesuai waktunya serta konsumsi makanan ringan.

4. Latar belakang keluarga para siswa dengan ekonomi yang baik memungkinkan keluarga memiliki daya beli yang cukup tinggi terhadap konsumsi pangan sehingga seharusnya perilaku makan lebih teratur dari segi konsumsi zat gizi serta frekuensi makannya.

1.3 Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat korelasi antara perilaku makan dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo?
2. Apakah terdapat korelasi antara status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo?
3. Apakah terdapat korelasi antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

1.4.2 Tujuan khusus

Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis perilaku makan siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
2. Menganalisis status gizi siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
3. Menganalisis prestasi belajar siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
4. Menganalisis korelasi antara perilaku makan dengan prestasi belajar siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
5. Menganalisis korelasi antara status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
6. Menganalisis korelasi antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh peneliti dan dapat menambah pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu kesehatan masyarakat khususnya bidang ilmu gizi masyarakat mengenai perilaku makan dan status gizi pada anak sekolah menengah pertama.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang korelasi antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar sehingga dapat menjadi masukan agar pihak sekolah memperhatikan perilaku makan siswanya selama di sekolah dan siswa dapat memperbaiki perilaku makan serta status gizinya.
2. Sebagai bahan kajian untuk melaksanakan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku makan, status gizi, dan prestasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama.