

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) merupakan modal dasar dalam peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang diukur melalui empat dimensi dasar yaitu pendapatan per kapita, angka harapan hidup, tingkat buta huruf, dan pendidikan. Pendidikan dapat meningkatkan indeks pembangunan manusia karena melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, menambah pengetahuan dan membentuk watak agar menjadi manusia yang berkualitas, beradab dan berakhlak mulia.⁽⁴⁾ Adanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas ini dapat membantu pemerintah untuk meningkatkan kesehatan, usia harapan hidup, dan kualitas hidup manusia yang lebih produktif sesuai dengan tujuan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) itu sendiri.

Prestasi belajar merupakan salah satu sarana dalam bidang pendidikan untuk meningkatkan indeks pembangunan manusia (IPM). Prestasi belajar merupakan hasil dari usaha seseorang dalam proses belajar mengajar yang dinyatakan dalam rapor.⁽⁵⁾ Prestasi belajar yang tinggi menunjukkan baiknya mutu pendidikan yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Sedangkan prestasi belajar yang rendah menunjukkan rendahnya mutu pendidikan yang berdampak pada penurunan Indeks Pembangunan Manusia (IPM).

Prestasi belajar di Indonesia termasuk ke dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan IPM Indonesia mengalami penurunan sebesar 0,42 dari nilai 70,81 pada tahun 2017 menjadi 70,39 di tahun 2018.⁽⁶⁾ Penurunan IPM ini akan berdampak terhadap tingkat kesehatan, usia harapan hidup, serta produktivitas dan kualitas manusia di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian oleh OECD

(*Organisation Economic Co-operation and Development*) dalam mengevaluasi sistem pendidikan melalui tes PISA (*Programmer for International Student Assessment*) pada anak usia 15 tahun yang berada di sekolah seluruh dunia menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 62 dari 72 negara dalam mata pelajaran matematika dan IPA.⁽⁷⁾ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh *The International Association for the Evaluation of Educational Achievement* (IEA) yang meneliti prestasi belajar pada 64 negara di dunia menyatakan bahwa pelajar SMP di Indonesia menduduki peringkat ke 38 dari 39 negara dalam bidang matematika dan IPA.⁽⁸⁾ Padahal berdasarkan APBN (Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara) tahun 2018 menyatakan Indonesia telah mengeluarkan biaya untuk memajukan pendidikan sebesar 20% atau sekitar Rp. 444 triliun dari anggaran negara. Akan tetapi prestasi belajar siswa di Indonesia masih belum memberikan hasil yang memuaskan. Keadaan ini menunjukkan upaya peningkatan prestasi belajar harus terus-menerus dilakukan agar dapat menaikkan peringkat Indonesia sehingga mampu bersaing secara global.

Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus mendapat perhatian lebih karena remaja berperan dalam pembangunan nasional sekaligus penentu kualitas manusia di masa yang akan datang. Masa remaja terbagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal (11-15 tahun), remaja tengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (17-19 tahun).⁽¹⁰⁾ Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berada pada usia 13-15 tahun tergolong ke dalam masa remaja awal.

Pada masa remaja awal, gizi harus diperhatikan karena individu akan mengalami masa *puber* atau masa menuju kematangan yang diikuti dengan perubahan baik secara fisik, fisiologis, hormonal, dan emosional sehingga banyak dampak negatif yang akan dialami remaja jika mengalami malnutrisi.⁽³⁾ Remaja awal

yang memiliki gangguan kesehatan maupun gangguan psikologi akan berdampak pada keterlambatan pubertas dan keterlambatan perkembangan proses berfikir abstrak yang akan mempengaruhi daya intelektual remaja sehingga menentukan prestasi belajarnya di sekolah. Selain itu juga berdampak pada remaja menjadi cenderung agresif, mudah tersinggung, putus asa, gangguan tidur, hingga mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, kurang nafsu makan, dan kehilangan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya.⁽¹¹⁾

Sarapan pagi dapat membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk proses berpikir, bekerja, dan melakukan aktifitas fisik secara optimal sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik seseorang. Remaja usia 13-15 tahun dalam masa pendidikan perlu membiasakan sarapan pagi karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina.⁽¹⁴⁾ Sarapan pagi dapat memenuhi 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari dimana sarapan pagi dapat memberikan asupan karbohidrat untuk meningkatkan glukosa darah, meningkatkan asupan protein, lemak, vitamin, dan mineral yang berperan dalam fungsi metabolisme tubuh.⁽¹⁵⁾ Adanya zat-zat gizi tersebut akan digunakan dalam proses fisiologis tubuh yang berpengaruh pada peningkatan gairah dan konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan produktivitas remaja dalam proses belajar.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, dari 35.000 anak usia sekolah sebanyak 26,1% diantaranya belum melakukan sarapan sehat dimana mereka hanya sarapan dengan air minum.⁽²²⁾ Menurut Kementerian kesehatan RI tahun 2014 menyatakan masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan.⁽¹⁴⁾ Padahal kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar siswa di sekolah, penurunan aktifitas fisik, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Kebiasaan tidak sarapan pagi akan berdampak pada

penurunan cadangan glikogen dalam tubuh sehingga mengurangi suplai energi untuk fungsi otak.⁽²⁰⁾ Suplai energi yang kurang pada otak mengakibatkan badan menjadi gemetar, mudah lelah, dan semangat belajar menurun.⁽²¹⁾ Meninggalkan sarapan pagi juga berdampak pada keseimbangan kerja sistem saraf pusat yang menyebabkan rasa pusing dan sulit untuk menerima pelajaran karena mengalami gangguan konsentrasi belajar.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian oleh Arisman tahun 2002 menyatakan sebanyak 89% remaja putrid meyakini bahwa sarapan pagi memang penting, namun hanya sebanyak 60% dari mereka yang melakukan sarapan teratur.⁽³⁾ Berdasarkan hasil penelitian oleh Annas tahun 2011 menyatakan dari 24 siswa yang tidak biasa sarapan sebanyak 19 (79,2%) orang diantaranya memiliki prestasi belajar yang kurang, sedangkan sebanyak 41 siswa yang biasa sarapan pagi semuanya memiliki prestasi belajar yang baik.⁽²³⁾ Sarapan sehat perlu dibiasakan karena merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Status gizi berperan dalam meningkatkan prestasi belajar remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi proses kejar tubuh (*growth spurt*) yang meliputi puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan puncak pertumbuhan berat badan (*peak weight velocity*) sehingga menyebabkan perlunya asupan zat gizi yang lebih baik dari segi kuantitas maupun kualitas.⁽³⁾ Status gizi yang optimal akan berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan mempengaruhi daya intelektual dan konsentrasi remaja sehingga berdampak pada prestasi belajar remaja di sekolah.⁽¹²⁾ Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2001 menyatakan individu yang sehat dengan status gizi yang optimal akan mampu mengembangkan kapasitasnya secara maksimal.⁽¹⁰⁾

Kurangnya asupan zat gizi pada remaja akan berdampak pada retradasi pertumbuhan yang menyebabkan gangguan metabolisme dalam tubuh yang berdampak buruk terhadap kesehatan pada fase kehidupan berikutnya.⁽³⁾ Selain itu, gangguan metabolisme akan menyebabkan remaja mudah lelah dan mengantuk saat proses belajar sehingga konsentrasi dan daya pikir remaja menjadi berkurang.⁽¹²⁾ Hasil penelitian oleh Utami tahun 2014 menyatakan siswa dengan status gizi kurang 85,7% memiliki prestasi belajar yang rendah, siswa dengan status gizi gemuk 57,9% memiliki prestasi belajar yang tinggi, sedangkan siswa dengan status gizi normal 89,0% memiliki prestasi belajar yang tinggi.⁽¹³⁾

Motivasi belajar dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Adanya motivasi belajar dalam diri siswa akan memicu siswa untuk rajin belajar sehingga menjadi lebih aktif dan memperoleh hasil belajar yang tinggi.⁽²⁴⁾ Menurut Sriyono tahun 2012 menyatakan prestasi belajar ditentukan oleh ada atau tidaknya motivasi belajar di dalam diri siswa.⁽²⁴⁾ Adanya motivasi belajar yang tinggi dalam diri siswa akan memicu tingkah laku siswa untuk lebih gigih, menciptakan perasaan senang dan dorongan untuk semangat belajar sehingga akan memberikan hasil belajar yang optimal. Sebaliknya jika motivasi belajar siswa rendah akan berdampak pada hasil belajar siswa yang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Astuti tahun 2012 menyatakan motivasi belajar berkontribusi sebesar 48,3% terhadap prestasi belajar.⁽²⁵⁾ Sementara hasil penelitian oleh Ngatiqoh, dkk tahun 2012 menyatakan prestasi belajar dipengaruhi oleh motivasi berprestasi sebesar 3,6%.⁽²⁴⁾

Berdasarkan hasil Ujian Nasional (UN) tingkat SMP se-Indonesia tahun 2019 menunjukkan provinsi Sumatera Barat menempati ranking 6 dari 34 provinsi se-

Indonesia. Rangkaing ini sekaligus menjadikan provinsi Sumatera Barat sebagai salah satu dari 9 provinsi yang memiliki nilai UN di atas rerata nasional.⁽²⁶⁾

Berdasarkan hasil ujian nasional (UN) tahun 2019 tingkat SMP se-Kota Padang menunjukkan nilai UN yang diperoleh siswa SMP Negeri 26 Padang belum memuaskan. Hal ini terlihat dari total nilai UN siswa SMP Negeri 26 Padang tahun 2019 yaitu sebesar 208,07 dari total nilai tertinggi 366,69. Selain itu, berdasarkan perbandingan rentang waktu, nilai UN siswa SMPN 26 Padang mengalami penurunan dari nilai total 210,49 pada tahun 2018 menjadi 208,07 di tahun 2019 yang menyebabkan rangkaing SMPN 26 ikut turun dari rangkaing 29 pada tahun 2018 menjadi rangkaing 42 pada tahun 2019.

Berdasarkan data skrining kesehatan terhadap peserta didik tingkat SMP/MTsN se-Kota Padang tahun ajaran 2018-2019 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang menunjukkan peserta didik yang memiliki permasalahan status gizi yang cukup tinggi terdapat pada tiga sekolah SMP dan MTsN di bawah wilayah kerja Puskesmas Anak Air, Kota Padang. Tiga sekolah tersebut antara lain, MTsN 1 Kota Padang, SMPN 15 Padang, dan SMPN 26 Padang. Dimana sebanyak 534 siswa yang diukur status gizinya sebanyak 126 orang siswa memiliki status gizi kurang, 35 orang siswa memiliki status gizi gemuk, dan 44 orang siswa memiliki status gizi obes.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 26 Padang, dari 20 siswa yang diukur status gizinya didapatkan hanya 5 orang (25%) yang memiliki status gizi normal, sementara 8 orang (40%) memiliki status gizi kurus, 3 orang (15%) memiliki status gizi gemuk dan 4 orang (20%) lainnya memiliki status gizi obes. Sementara berdasarkan hasil dokumentasi nilai ujian semester ganjil tahun ajaran 2019-2020 terhadap 10 orang siswa didapatkan 6 siswa (60%) memiliki nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik

untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan sarapan pagi, status gizi dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Prestasi belajar berperan penting dalam menghasilkan sumberdaya manusia yang berkualitas. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kesehatan, gizi, dan motivasi, lingkungan, budaya, dan teknologi. Berdasarkan nilai UN tahun 2019, SMPN 26 mengalami penurunan dari nilai 210,49 pada tahun 2018 menjadi 208,07 di tahun 2019 dan dari ranking 29 pada tahun 2018 menjadi ranking 42 pada tahun 2019. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat hubungan antara sarapan pagi, status gizi dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang?

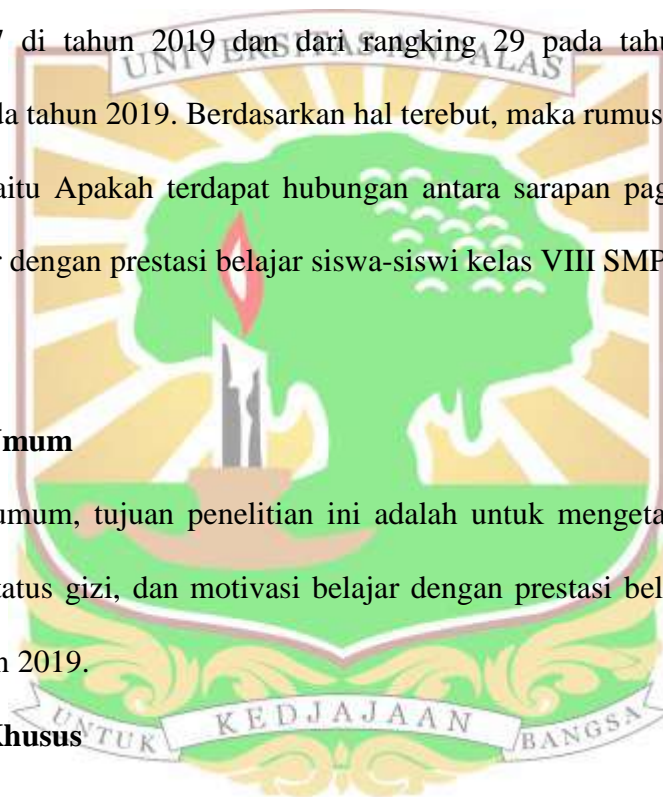
1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahuinya hubungan sarapan pagi, status gizi, dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa SMPN 26 Padang tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sarapan pagi siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan kalori sarapan pagi siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
4. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.



5. Mengetahui distribusi frekuensi motivasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
6. Mengetahui hubungan frekuensi sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
7. Mengetahui hubungan asupan kalori sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
8. Mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
9. Mengetahui hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.

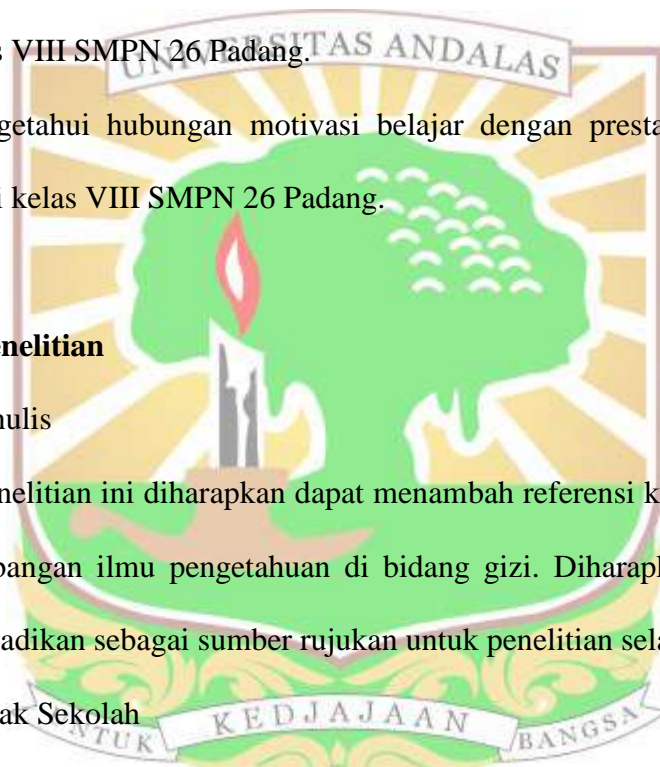
1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai hubungan sarapan pagi, status gizi, dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa-siswi di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sehingga dapat membantu perbaikan kualitas sumberdaya manusia melalui peningkatan sarapan pagi, status gizi, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa-siswi di SMPN 26 Padang.



3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai hubungan sarapan pagi, status gizi, dan motivasi belajar dengan prestasi belajar sehingga dapat membentuk suatu pola hidup yang lebih baik dan meningkatkan prestasi belajar.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang yang berlokasi di Jalan Perwira Kayu Kalek, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, status gizi, dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pada siswa-siswi SMPN 26 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah nilai rata-rata rapor siswa untuk mengukur prestasi belajar, penilaian asupan kalori sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, serta penilaian motivasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang tahun 2019.

