# ANALISIS DAMPAK KONSUMSI JAJANAN, AKTIFITAS FISIK, DAN STATUS GIZI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMK SWASTA PHARMACA MEDAN

Analysis Of Impact Consumption Of Physical Avtivities And Nutritional Status On Student Learning Achievement In Pharmaca Private Vocational School Medan

Syafleni, Asriwati, Anto J. Hadi Institut Kesehatan Helvetia Medan alifchamex@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian terbesar di dunia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak konsumsi jajanan, aktifitas fisik, dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan.Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional study. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Swasta Pharmaca Medan. Waktu Penelitian berlangsung mulai bulan Juli sampai dengan Oktober 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan kelas XII di SMK Swasta Pharmaca Medandengan jumlah sebanyak 179 orang siswa. Teknik yang digunakan adalah proportional random sampling. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji Chi Square dan regresi logistik.Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, konsumsi jajanan (p=0,004), aktifitas fisik (p=0,048), status gizi (p=0,001), berhubunganterhadap prestasi belajar siswadi SMK Swasta Pharmaca Medan.Kesimpulkan bahwa konsumsi jajanan, aktifitas fisik, status gizi berhubungan terhadap prestasi belajar siswadi SMK Swasta Pharmaca Medan tahun 2019, Sehingga adapun saran dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan dalam melakukan penyuluhan tentang konsumsi makan jajanan.

# Kata Kunci : Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Status Gizi, Prestasi Belajar

### **ABSTRACT**

Overweight and obesity are health problems that need serious attention, because they are the fifth largest cause of death in the world. The purpose of this study is to analyze the Impact Analysis of Street Food Consumption, Physical Activity, and Nutritional Status on SMK Pharmacy in Medan. This research uses quantitative research with cross sectional study design. The location of this research was conducted at the Medan Private Vocational School. When the research took place from Juli to Oktober 2019. The population in this study were all students of class XI and class XII in the Medan SMK Pharmacywith a total of 179 students. The technique used is proportional random sampling. Survey data were analyzed using the Chi Square test and logistic regression.Based on the results of the study note that, consumption of snacks (p = 0.004), physical activity (p = 0.048), nutritional status (p = 0.001), affect the learning achievement of students at the Medan SMK Pharmy. Based on the results of the study, it can be concluded that the consumption of snacks, physical activity, nutritional status influences the learning achievement of students at the SMK Pharmacy, so that the advice in this study is expected to be used as a material consideration in making policies in conducting counseling about consumption eat snacks.

Keywords : Street Food Consumption, Physical Activity, Nutrition Status, Learning Achievement

#### **PENDAHULUAN**

Konsumsi makanan siap saji di Indonesia mengalami pertumbuhan pesat, baik itu di perkotaan maupun di pedesaan berupa makanan dan minuman siap saji. Hal itu didukung oleh iklan yang sangat menarik, baik di kalangan anak-anak maupun dewasa, sehingga cepat sekali dalam pemasarannya(Hadi, Hadju, et al., 2019). Makanan siap saji merupakan alternatif pilihan makanan jajanan untuk orang-orang yang sibuk dan suka berperilaku konsumtif. Dimana orang sibuk bekerja dan orang-orang yang membutuhkan kepraktisan serta tidak suka memasak. Akan tetapi kecenderungan mengonsumsi jajanan dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian terbesar di dunia(Ishak, Hatta, & Hadi, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 juga diketahui bahwa dalam kurun waktu 5 tahun, peningkatan prevalensi obesitas pada usia remaja cukup tinggi. Dari 10,9% remaja berusia 13-19 tahun yang menderita obesitas pada tahun 2013, setelah diamati 5 tahun kemudian yakni pada tahun 2018, prevalensi obesitas meningkat menjadi 21%. Dari yang *overweight* menjadi obesitas sebanyak 10,4%, yang tetap obesitas 9,4% dan hanya 2,1% yang *overweight* menjadi normal (Organization., 2018).

Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi overweight pada remaja secara nasional sebesar 8,8% pada tahun 2016-2017 sangat besar bila dibandingkan dengan prevalensi overweight di kawasan Asia yaitu 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan. Prevalensi remaja berdasarkan status gizi IMT/U untuk umur 16 –18 tahun sebanyak 1,6% mengalami overweight. Prevalensi overweight naik dari 1,4 persen dari tahun 2016 menjadi 7,3% pada tahun 2017 (Indonesia, n.d.).Pola makan remaja akhir-akhir ini sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup. Masalah pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizinya, tetapi lebih banyak untuk sekedar bersosialisasi dengan teman sebayanya, untuk kesenangan dan agar tidak kehilangan status. Remaja lebih mudah menerima pengaruh globalisasi pada pola makan "kebarat-baratan" yang tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat yang tentu saja dapat berdampak pada prestasi belajar di sekolah(Janah, n.d.).

Berdasarkan data kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2019, diketahui bahwa berdasarkan jenis makanannya sendiri jajanan mie dan bakso menempati peringkat teratas sebagai makanan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja dengan jumlah71%. Selanjutnya gorengan dan makanan ringan menjadi jajanan kedua yang sering dikonsumsi dengan jumlah 26%. Ketiga adalah makanan kaleng dan *soft drink* (minuman bersoda) dengan jumlah 2% dan terakhir adalah makanan jenis permen dan asinan dengan jumlah 1% (Utara., 2019).

Prestasi belajar juga sangat dipengaruhi oleh perilaku sehat siswa. Biasanya siswa dengan prestasi belajar rendah sangat suka mengonsumsi jajanan, sambil berkumpul dengan teman-temannya di cafe atau warung jajanan langganan mereka. Jajanan tersebut menyebabkan gangguan kesehatan pada otak. Konsumsi jajanan ternyata berpengaruh besar pada kemampuan kognitif otak dan jika dilakukan dalam waktu yang lama, dapat memengaruhi daya ingat seseorang secara signifikan, sehingga orang tersebut memiliki daya ingat yang lemah dan menjadi seorang pelupa(Umar, 2015).

Konsumsi jajanan juga sangat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Rendahnya frekuensi aktifitas fisik seseorang merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap jumlah lemak seseorang. Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi kurang aktivitas fisik pada perempuan (54,5%) lebih tinggi dari pada prevalensi pada laki-laki (41,4%), serta prevalensi kurang aktivitas fisik penduduk perkotaan (57,6%) lebih tinggi di banding pedesaan (42,4%) (Janah, n.d.).Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Swasta Pharmaca Medan Tahun 2019 dengan melakukan pengukuran pada siswa kelas X dan XI pada bulan Maret 2019 laki-laki dan perempuan, menunjukkan bahwa dari 18 siswa, ada sebanyak 3 siswa laki-laki berusia 18 tahun 2 bulan yang memiliki

status gizi obesitas. Sebanyak 4 orang siswa perempuan berusia 18 tahun 3 bulan yang memiliki status gizi obesitas. Sebanyak 4 orang siswa laki-laki berusia 17 tahun 1 bulan yang memiliki status gizi overweight. Sebanyak 5 orang siswa perempuan berusia 18 tahun 4 bulan yang memiliki status gizi overweight, sebanyak 1 orang siswa laki-laki yang berumur 18 tahun 7 bulan memiliki status gizi kurus dan sebanyak 1 orang siswa perempuan yang berumur 18 tahun 9 bulan memiliki status gizi kurus.Dari 18 siswa tersebut peneliti melakukan wawancara yaitu untuk mengetahui bagaimana pola makan, prestasi belajar, aktifitas fisik, dan status gizi yang berhubungan dengan perilaku sehat mereka. Dari 18 orang siswa tersebut, 12 orang menyatakan bahwa pola makan mereka tidak teratur khususnya pada pagi hari, mereka sering terlambat bangun dan akhirnya tidak sempat sarapan pagi dan untuk mengganti sarapan pagi di rumah mereka membeli mie instan, bakso bakar, bakso kuah dan gorengan yang di jajakan pedagang kaki lima di lingkungan sekolah. Sedangkan 6 orang lainnya mengaku sarapan di rumah dan membawa bekal ke sekolah. Hal tersebut tentu saja sangat berpengaruh terhadap status gizi siswa tersebut.

Selain itu, siswa yang 12 orang tersebut memiliki prestasi belajar yang rendah, hal tersebut terlihat dari nilai Ujian Akhir Sekolah yang rata-rata nilainya hanya sebatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70. Penggunaan KKM sebagai parameter prestasi belaiar siswa dalam penelitian ini adalah berdasarkan Panduan Penilaian Kemendikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pembinaan SMP (RI, 2017). Rendahnya prestasi belajar siswa tersebut ditengarai akibat seringnya siswa mengonsumsi jajanan yang membuat siswa tersebut cepat lapar dan haus, dan berdampak pada daya konsentrasi yang lemah pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Meskipun demikian, siswa SMK Swasta Pharmaca Medan terus mengonsumsi jajanan yang dengan mudah sekali mereka dapatkan, selain tersedia di sekolah juga mereka dapatkan melalui aplikasi. Dengan kemudahan aplikasi tersebut tersebut, para siswa dapat memesan apa saja yang mereka sukai dan tentu saja yang dipesan tersebut sebagian besar adalah sejenis jajanan. Pola makan yang buruk tersebut juga membuat sebagian siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan memiliki berat badan yang tidak proporsional, dan dari 18 orang yang di wawancarai, sebanyak 14 orang memiliki berat badan yang overweight, 1 orang yang obesitas dan hanya 3 orang lainnya memiliki berat badan yang ideal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak konsumsi jajanan, aktifitas fisik dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan.

# **BAHAN DAN METODE**

Penelitian survei analitik dengan rancangan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di SMK Swasta Pharmaca Medan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan karena banyak ditemukan siswa yang mengalami obesitas dan dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2019. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI dan kelas XII di SMK Swasta Pharmaca Medandengan jumlah sebanyak 179 orang siswa dengan teknik pengambilan sampel secara proportional random sampling sebanyak 64 siswa. Metode pengumpulan data dalam penenlitian ini adalah dengan menggunakan tehnik observasi dan instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner. Analisis data secara univariat, bivariat denganuji chi-square dengan menggunakan derajat kepercayaan 95%, analisis multivariatmenggunakan uji regresi logistic.

### **HASIL**

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan

Umur	n	%
16 Tahun	19	29,69
17 Tahun	32	50,00
18 Tahun	13	20,31
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	23	35,94
Perempuan	41	64,06
Kelas	n	%
XI	29	45,31
XII	35	54,69
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 64 responden, sebagian besar responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 32 (50,00%) responden, sedangkan responden lainnya berumur 16 tahun yaitu sebanyak 19 (29,69%) responden, umur 18 tahun sebanyak 13 (20,31) responden, jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 41 (64,06%) responden sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 (35,94%) responden, sebagian besar responden merupakan kelas XII yaitu sebanyak 35 (54,69%) responden, dan kelas XI sebanyak 29 (45,31%) responden.

Tabel 2. Hubungan Variabel Penelitian Dengan Prestasi Belajar Siswadi SMK Swasta Pharmaca Medan

Variabal							
Variabel Penelitian	P Kurang		Baik		Jumlah		– p v <i>alu</i> e
renentian	n	%	n	%	n	%	
Konsumsi Jajanan							
Sering	32	72,73	12	27,27	44	100	0,004
Tidak sering	7	35,00	13	65,00	20	100	
Aktifitas Fisik							
Ringan	31	64,58	17	35,42	48	100	0,048
Berat	8	50,00	8	50,00	16	100	
Status Gizi				-			
Tidak normal	29	78,38	8	21,62	37	100	0,001
Normal	10	37,04	17	62,96	27	100	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 64 responden yang diteliti, sebagian besar responden sering mengonsumsi jajanan sebanyak 44 (68,75%) responden. Sedangkan 44 (68,75%) responden tersebut, ada sebanyak 32 (50,00%) responden sering mengonsumsi jajanan dan memiliki prestasi tidak KKM dan sebanyak 12 (31,25%) responden yang sering mengkonsumsi jajanan dan memiliki prestasi KKM. Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai *p* significancy yaitu 0,004 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi jajanan dengan prestasi belajar siswa,dari 64 responden yang diteliti, sebagian besar responden melakukan aktifitas ringan sebanyak 48 (75,00%) responden. Sedangkan 48 (75,00%) responden tersebut, ada sebanyak 31 (48,44%) responden melakukan aktifitas ringan dan memiliki prestasi tidak KKM dan sebanyak 17 (26,56%) responden melakukan aktifitas ringan dan memiliki prestasi KKM. Berdasarkan

hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai p significancy yaitu 0,048 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan prestasi belajar siswa, dari 64 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki status gizi tidak normal sebanyak 37 (57,81%) responden. Sedangkan 37 (57,81%) responden tersebut, ada sebanyak 29 (45,31%) responden memiliki status gizi tidak normal dan memiliki prestasi tidak KKM dan sebanyak 8 (12,50%) responden memiliki status gizi tidak normal dan memiliki prestasi KKM. Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai p significancy yaitu 0,001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswadi SMK Swasta Pharmaca Medan tahun 2019.

**Tabel 3. Analisis Regresi Logistik Variabel Penelitian** 

Variabel	В	P vlue	Exp(B)OR	95%Cl for Exp(B)
Konsumsi jajanan	1,259	0,043	3,522	1,042 – 11,909
Satatus gizi	1,570	0,008	4,804	1,515 – 15,233

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa analisis regresi logistik menghasilkan 1 (1) variabel yang paling dominan dengan prestasi belajar siswadengan p *value*< 0,05, yaitu variabel status gizi signifikan 0,008 (p *value*<0,05), OR = 4,804 (95% CI = 1,515 – 15,233) artinya responden yang memiliki status gizi tidak normal mempunyai peluang 4,804 kali dengan prestasi belajar siswadibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal dengan nilai koefisien B yaitu 1,570 bernilai positif, maka semakin tidak normal status gizi siswa maka semakin tidak KKM prestasi belajar siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan.

# **PEMBAHASAN**

Prestasi belajar menggambarkan penilaian seseorang dalam memahami materi pelajaran yang diperoleh selama mengikuti pelajaran disekolah. Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu status gizi. Anak dengan status gizi normal memiliki nutrisi yang cukup di dalam tubuh yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, salah satunya yaitu perkembangan otak(Hadi, Manggabarani, & Said, 2019).Di usia remaja, anak sangat membutuhkan energi, protein, dan vitamin dalam jumlah besar, khususnya vitamin A, B, dan C, juga mineral (khususnya zat besi dan kalsium), sebab pertumbuhan mereka berlangsung dengan cepat. Angka kecukupan energi individu pada remaja berbeda pada tingkatan usia dan jenis kelamin, hal ini disebabkan kebutuhan zat gizi antara pria dan wanita berdasarkan pada pengeluaran energi (Indrawati, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Swasta Pharmaca Medan tahun 2019 diketahui bahwa kebiasaan konsumsi jajanan pada anak sekolah dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, media massa, jenis jajanan. Berdasarkan hasil kuesioner untuk jenis jajanan diketahui bahwa dari 64 orang siswa sebanyak 23 orang siswa menyatakan sebanyak 4 sampai dengan 6 kali dalam seminggu makan nasi goreng, sebanyak 11 orang siswa yang menyatakan sebanyak 1 kali sehari makan nasi goreng, sebanyak 5 orang siswa yang menyatakan tidak pernah makan nasi goreng, karena tidak menyukai nasi goreng. Selain itu, siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan tahun 2019 juga sering mengonsumsi makanan jajanan berupa lontong, sosis goreng, sosis panggang, hamburger, donat, ayam goreng, roti bakar dan lainnya, Sedangkan minuman jajanan yang sering dikonsumsi oleh siswa tersebut yaitu pop ice, aneka coffee, jus, dan lain-lain

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa siswa yang sering mengonsumsi jajanan, diketahui bahwa pada saat mereka banyak mengonsumsi makanan jajanan di sekolah mereka sering merasakan dampaknya yaitu mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat guru sedang mengajar, dan sesampainya di rumah masing-masing,

remaja siswa tersebut sering langsung tidur karena mengaku kelelahan, sehingga pekerjaan rumah yang diberikan guru tidak sempat dikerjakan oleh siswa dan juga mereka jarang mengulang pekerjaan rumah (PR). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan konsumsi jajanan dengan prestasi belajar pada penelitian ini adalah siswa mengonsumsi makanan jajanan yang mengandung zat aditif, maka siswa akan mudah mengantuk dan tidak konsentrasi dalam belajar dan tidak memiliki motivasi belajar dirumah yang diakibatkan oleh rasa lelah akibat zat aditif di dalam makanan jajanan tersebut. Sedangkan adapun siswa yang jarang mengonsumsi makanan jajanan dan memiliki prestasi belajar rendah disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa itu sendiri dan kurangnya dukungan keluarga.

Kebiasaan siswa SMK Swasta Pharmaca Medan dalam mengonsumsi jajanan sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang menyediakan jajanan yang beraneka ragam sehingga dengan banyaknya pilihan jajanan yang tersedia akan memengaruhi keinginan siswa untuk membeli jajanan tersebut. Selain itu, teman sebaya juga berpengaruh pada kebiasaan konsumsi jajan anak, hal ini dikarenakan teman sebaya sering mengajak untuk membeli makanan jajanan yang tersedia dilingkungan sekolah. Sedangkan orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan jajan siswa, salah satu faktornya adalah kebiasaan orang tua memberikan uang saku kepada anak untuk membeli jajanan disekolah. Adanya pengaruh antara konsumsi jajan dengan prestasi belajar pada penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi. Salah satu faktor tersebut yaitu asupan protein. Kurang energi protein berhubungan dengan struktur dan fungsi pada otak yang dapat memengaruhi perkembangan kognitif (Indrawati, 2015).

terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nilai ulangan harian Selain siswa.Persiapan mental.psikologis dan materi pelaiaran sangat menentukan keberhasilan anak dalam mengerjakan soal-soal,yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan kecerdasan. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: 1) faktor psikologis (bersifat rohaniah) meliputi motivasi dan kecerdasan, motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar, 2) faktor fisiologis (bersifat jasmaniah) diantaranya yaitu status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi,persediaaan pangan keluarga,pola konsumsi makanan keluarga, zat gizi dalam makanan serta pendapatan keluarga, nutrisi memegang peranan penting untuk meningkatkan kemampuan belajar (Aini & Taman, 2012). Siswa lebih menyukai mengonsumsi jajan karena makanan jajanan siswa sekolah yang murah, mudah didapat, menarik, bervariasi dan harganya terjangkau. Selain itu mereka lebih menyukai membeli makanan jajanan pada pedagang kaki lima daripada membawa bekal dari rumah. Hal ini sesuai dengan teori bahwa jajanan banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan rutin dikonsumsi sebagian besar siswa sekolah. Bahkan berapapun uang jajan dihabiskan untuk membeli makanan yang kurang memenuhi standar gizi ini(Afifah, Suyatno, Aruben, & Kartini, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariza (2013) dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih pada anak dengan hasil uji statistik menunjukkan hasil p-value 0,001<0,05(Mariza & Kusumastuti, 2013). Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil yang didapatkan oleh Noviani (2016) yang mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan jajandengan status gizi dengan hasil penelitian ρ 0,781 (ρ>0,005)(Noviani, Afifah, & Astiti, 2016). Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor di antaranya pengaruh dari orang tua, budaya/adat, pengaruh teman sebaya, harga, merek, pengetahuan, sikap.Menurut asumsi peneliti, kebiasaan jajan anak juga memberikan sumbangan yang cukup berarti dalam pemenuhan gizi anak dan sebagai alternatif pemenuhan gizi harian anak, namun anak harus selektif dalam memilih jajan yang akan dimakan, jajanan yang dianjurkan untuk dimakan adalah jajanan yang bersih/higienis, sehat dan memiliki nilai gizi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMK Swasta Pharmaca Medan diketahui bahwa siswa lebih sering melakukan aktifitas fisik ringan, seperti berjalan dari pagar depan sekolah menuju ruang kelas, dan di rumah hanya main *game*, nonton TV atau menggunakan sosial media sambil rebahan di kamar tidur dan hampir setiap hari siswa datang kesekolah dengan menggunakan aplikasi kendaraan *online*. Rendahnya aktifitas fisik

tersebut membuat siswa jarang berkeringat sehingga zat-zat dari makanan yang dikonsumsi siswa tersebut mengendap dan membuat siswa mengalami kenaikan berat badan. Dengan bertambahnya berat badan siswa tersebut maka siswa menjadi malas bergerak dan kurang aktif dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian di SMK Swasta Pharmaca Medandiketahui bahwa sebanyak 26 responden rutin melakukan aktivitas olahraga, kebugaran, atau rekreasi (olahraga) berintensitas tinggi yang menyebabkan peningkatan besar pada pernapasan atau detak jantung seperti (lari atau sepak bola) selama setidaknya 10 menit secara terus menerus, sebanyak 17 orang menyatakan bahwa sebanyak 3 kali melakukan aktivitas olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang berintensitas tinggi, ada yang 2 kali seminggu namun ada juga yang tidak pernah melakukan aktivitas olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang berintensitas tinggi.Dari 64 responden, diketahui bahwa sebanyak 19 orang yang melakukan olahraga 1 jam 20 menit 2 hari untuk menghabiskan dan melakukan olahraga intensitas tinggi, kebugaran atau kegiatan rekreasi pada hari-hari biasa. Sebanyak 3 orang yang menggunakan sepeda (siklus pedal) selama setidaknya 10 menit terus menerus untuk menuju dan dari tempat, sebanyak 49 orang berjalan atau bersepeda selama setidaknya 10 menit terus menerus untuk menuju dan dari tempat, sebanyak 37 orang untuk berjalan atau bersepeda untuk melakukan perjalanan pada hari-hari biasa.Menurut Sudjarti dan utari. bermain dan berolahraga termasuk kedalam aktivitas fisik yang membutuhkan energi yang lebih besar dibandingkan kegiatan-kegiatan yang lain, sehingga jika anak lebih banyak bermain atau berolahraga bukan lagi merupakan untuk anak tetapi menyebabkan kelelahan fisik anak, yang pada akhirnya mengurangi motivasi anak untukbelajar dan menurunkan prestasinya. Selain itu, aktivitas lain yang berhubungan dengan prestasi belajar anak adalah tidur malam(Sudjarti & Utari, 2010).Menurut asumsi peneliti, diketahui bahwa semakin tinggi waktu yang dihabiskan untuk tidur di malam hari, maka nilai prestasi belajar anak semakin rendah. Semakin tinggi proporsi waktu untuk tidur, maka proporsi waktu untuk belajar di rumah menjadi semakin berkurang. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk belajar maka alokasi waktu yang dihabiskan untuk tidur menjadi berkurang. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk belajar, maka akan semakin baik prestasi belajar yang dicapai.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 64 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki status gizi tidak normal jajanan sebanyak 37 (57,81%) responden. Dari 37 (57,81%) responden tersebut, ada sebanyak 29 (45,31%) responden memiliki status gizi tidak normal dan memiliki prestasi tidak KKM dan sebanyak 8 (12,50%) responden memiliki status gizi tidak normal dan memiliki prestasi KKM. Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai *p* significancy yaitu 0,001< 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh status gizi terhadap prestasi belajar siswa. Asupan gizi yang baik sering tidak bisa dipenuhi oleh seorang anak karena faktor dari luar dan dalam. Faktor luar diakibatkan keterbatasan ekonomi keluarga, sedangkan faktor internal ada dalam diri anak yang secara psikologis muncul sebagai problema makan anak. Sedikitnya makanan yang masuk kedalam perut anak dapat menjadi indikasi bahwa anak mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi. Indikator status gizi kurang dicerminkan oleh berat badan atau tinggi badan anak dibawah standar.

Anak yang cerdas cenderung lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan anak yang kecerdasannya rata-rata atau dibawah rata-rata. Anak yang berbakat mungkin berasal dari keluarga yang semua anaknya berstatus gizi lebih dan tumbuh besar karena adanya gizi dan perawatan yang lebih baik(Umar, 2015).Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, diketahui bahwa siswa sering mengonsumsi makanan berat yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat, misalnya lontong, sosis goreng, sosis panggang, hamburger, donat, ayam goreng, roti bakar dan lainnya. Dengan seringnya siswa mengonsumsi makanan jajanan maka akan membuka peluang siswa tersebut mengalami kenaikan berat badan. Biasanya siswa yang memiliki status gizi obesitas mudah merasa lelah dan kurang bergairah pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Karena tipe remaja seperti ini mudah merasa lapar, haus dan tidak betah duduk dalam waktu yang cukup lama atau duduk dengan posisi yang sama selama lebih dari 1 jam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi kurang dengan prestasi belajar rendah siswa. Disisi lain ada siswa yang status gizinya tidak normal akan tetapi prestasi belajarnya tinggi, hal ini

disebabkan oleh adanya motivasi atau dukungan dari lingkungan timpat tinggal dan adanya keinginan yang kuat dari remaja itu sendiri.Daya tahan tubuh yang menurun diduga dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang dalam belajar. Kekurangan zat gizi dapat menurunkan prestasi belajar, kemampuan bekerja, dan kekebalan menurun. Prestasi yang semakin meningkat dapat terjadi karena dengan status gizi yang baik maka anak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam mengikuti pelajaran sehingga semua yang dipelajari dapat diterima dengan baik. Siswa yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkapnya terhadap pelajaran dan kemampuan belajarnya akan lebih rendah. Oleh karena itu, status gizi sebagian besar siswa, baik siswa akselerasi atau pun reguler, yang tergolong normal diduga akan mempengaruhi peningkatan prestasi belajar siswa. Menurut asumsi peneliti, salah satu aktivitas yang mendukung prestasi adalah belajar, baik belajar di sekolah, di tempat les, atau pun di rumah. Alokasi waktu siswa untuk belajar dirumah, mungkin berbeda-beda tergantung kebiasaan siswa di rumah. Semakin tinggi waktu yang dihabiskan untuk berolahraga maka nilai prestasi belajar anak semakin rendah. Setelah anak banyak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, maka anak menjadi lelah dan tidak belajar sehingga waktu untuk belajar di rumah menjadi berkurang bahkan tidak ada.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan diperoleh bahwa ada hubungan konsumsi jajanan, aktifita sfisik, status gizi terhadap prestasi belajar siswa serta variabel yang paling berhubungan dengan prestasi belajar siswa adalah status gizi. Bagi orangtua, guru dan teman sebaya mampu dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar rendah, seperti mengonsumsi makanan jajanan sembarangan yang mengandung zat aditif, sering mengajak remaja melakukan aktifitas fisik sedang dan secara khusus tenaga kesehatan yang terkait agar semakin meningkatkan promosi kesehatan terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar rendah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L. P., Suyatno, S., Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(4), 706–713.
- Aini, P. N., & Taman, A. (2012). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Lingkungan Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sewon Bantul Tahun Ajaran 2010/2011. Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, 10(1).
- Hadi, A. J., Hadju, V., Suriah, R. I., Manggabarani, S., Yetti, R. E., Tombeg, Z., ... Said, I. (2019). The Effect of the Implementation of a Planned Peer Group Session Model on Obesity Prevention Among Students of an Integrated Islamic Primary School in Makassar. Pakistan J Nutr, 18(9), 882–887.
- Hadi, A. J., Manggabarani, S., & Said, I. (2019). Tatalaksana Pola Konsumsi Terhadap Status Gizi Anak Taman Kanak-Kanak. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion. https://doi.org/10.31934/mppki.v2i1.523
- Indonesia, D. K. R. (n.d.). prevalensi overweight pada remaja secara nasional. 2017.
- Indrawati, F. (2015). Pengaruh kemampuan numerik dan cara belajar terhadap prestasi belajar matematika. Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA, 3(3).
- Ishak, S., Hatta, H., & Hadi, A. J. (2019). Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 76–84.
- Janah, I. C. (n.d.). KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA. 2016.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan pedurungan kota semarang. Journal of Nutrition College, 2(1), 207–213.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics), 4(2), 97–104.
- Organization., W. H. (2018). Overweight and obesity.
- RI, K. P. dan K. (2017). PA N D U A N PENILAIAN OLEH PENDIDIK DAN SATUAN PENDIDIKAN SMP.
- Sudiarti, T., & Utari, D. M. (2010). Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Edisi Revisi, Jakarta, Penerbit: PT. Raja Grafindo Persada.
- Umar, M. (2015). Peranan orang tua dalam peningkatan prestasi belajar anak. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 1(1), 20–28.
- Utara., D. K. P. S. (2019). jenis makanan s Junk food mie dan bakso menempati peringkat teratas sebagai makanan yang paling sering dikonsumsi di sumatera utara.