

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran umum SMA Negeri 1 Sukawati**

Dalam Penelitian ini, lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukawati Kec. Sukawati, Kab. Gianyar, Prov. Bali. Berikut ini adalah gambaran umum lokasi penelitian.

##### **a. Letak geografis wilayah**

Setelah SMA Negeri 1 Gianyar dan SMA Negeri 1 Ubud, SMA Negeri 1 Sukawati didirikan pada tanggal 30 Maret 1987, dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tertanggal 19 Februari 1988. Sekolah ini merupakan sekolah menengah atas negeri ketiga dan terletak di atas lahan seluas 12.261 m<sup>2</sup> di Jalan Lettu, di sebelah barat daya kota Gianyar.

##### **b. Sarana dan fasilitas SMA Negeri 1 Sukawati**

SMA Negeri 1 Sukawati memiliki ruangan kelas sebanyak 29 kelas, 3 laboratorium, 1 Gedung Olah Raga (GOR) dan 1 ruang perpustakaan.

##### **c. Jumlah siswa dan staff pendidikan SMA Negeri 1 Sukawati**

SMA Negeri 1 Sukawati memiliki tenaga pendidik 70 orang, tenaga kependidikan dan tenaga khusus 25 orang, siswa 1375 orang, dan komite sekolah 11 orang

## 2. Karakteristik Sampel

### a. Jenis kelamin

Karakteristik sampel yang diteliti meliputi jenis kelamin dan umur, selengkapnya disajikan pada Tabel 3 dan 4 :

Tabel 3  
Distribusi Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-Laki	31	40,3
2	Perempuan	46	59,7
	<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan diketahui jumlah sampel dengan jenis perempuan paling banyak didapatkan dengan jumlah sampel yaitu 46 sampel (59,7%).

### b. Umur sampel

Tabel 4  
Distribusi Umur Sampel

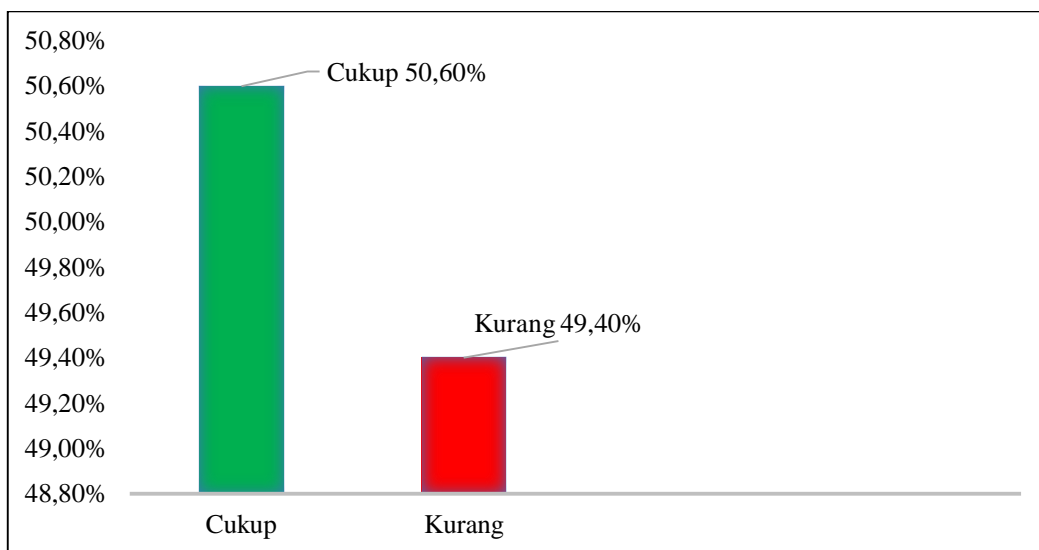
No	Umur sampel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	17 tahun	55	71,4
2	18 tahun	22	28,6
	<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan jumlah sampel dengan umur sampel 17 tahun lebih banyak dibandingkan umur 18 tahun dengan jumlah sampel yaitu 55 sampel (71,4%).

### 3. Data Variabel

#### a. Asupan konsumsi energi

Asupan konsumsi energi dihitung dengan membagi total asupan energi harian dengan kebutuhan energi harian sampel dengan menggunakan formulir *recall 2x24* jam, informasi mengenai asupan energi diperoleh melalui wawancara. Gambar 4 menunjukkan distribusi sampel yang dikelompokkan berdasarkan jumlah energi yang dikonsumsi.

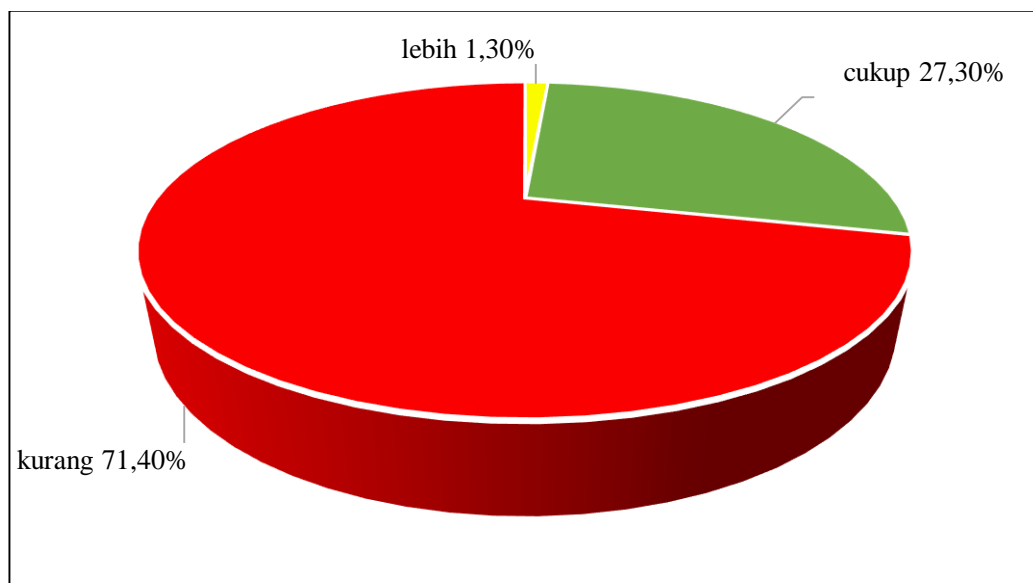


Gambar 4 Distribusi Asupan Konsumsi Energi

Gambar 4 menunjukkan sampel memiliki asupan energi rata-rata  $\pm 1.528,11$  kkal dengan 39 sampel (50,6%) masuk ke dalam kelompok cukup untuk konsumsi energi dan 38 sampel (49,4%) masuk ke dalam kelompok kurang untuk konsumsi energi.

b. Asupan konsumsi protein

Asupan protein dihitung dengan membagi asupan protein harian dengan jumlah protein yang dibutuhkan oleh setiap sampel dengan menggunakan formulir *recall* 2x24 jam data tentang asupan protein dikumpulkan melalui wawancara. Gambar 5 menampilkan bagaimana sampel didistribusikan berdasarkan asupan protein.



Gambar 5 Distribusi Asupan Konsumsi Protein

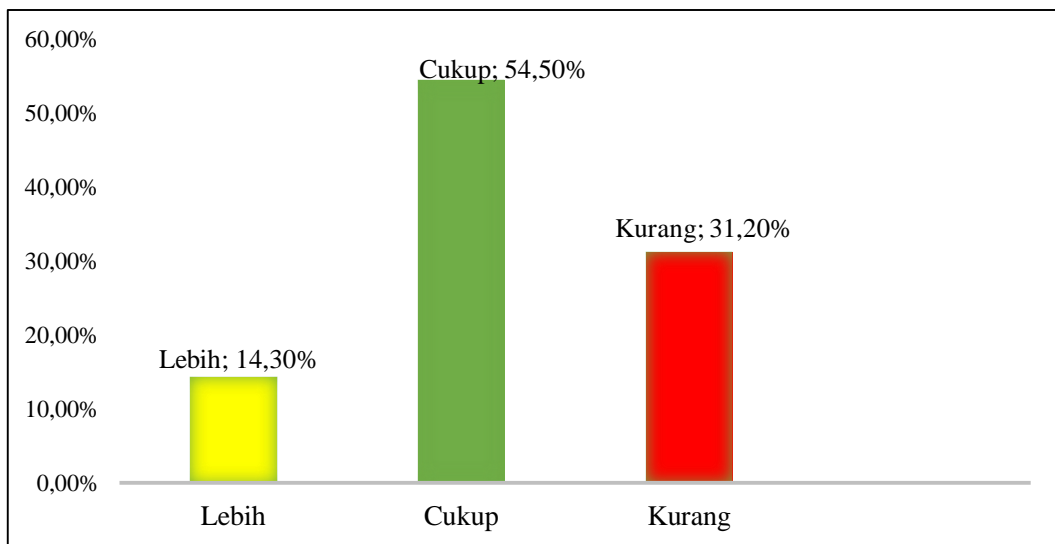
Gambar 5 menunjukkan asupan protein tertinggi sampel terdapat pada kategori kurang yaitu 55 sampel (71,4%) diikuti oleh kategori cukup yaitu 21 sampel (27,3%), dan kategori lebih yaitu 1 sampel (1,3%) dengan rata-rata asupan protein  $\pm 53,24$  gram.

Ditemukan selama penelitian bahwa asupan protein sampel kurang karena sampel tidak mengonsumsi lauk nabati seperti kacang-kacangan dan biji-bijian, yang tinggi protein. Akibatnya hasil *food recall* mengungkapkan bahwa sumber makanan sampel kurang beragam dikarenakan beberapa sampel gemar mengonsumsi

lauk hewani seperti sosis, nugget, dan sebagainya, ada beberapa sampel yang tidak gemar mengonsumsi lauk hewani seperti ikan yang tinggi protein.

c. Asupan konsumsi lemak

Asupan lemak yang dicerna selama satu hari dihitung dengan membaginya dengan jumlah lemak yang dibutuhkan oleh setiap sampel. Formulir recall 2x24 jam digunakan untuk mengumpulkan informasi dari orang yang diwawancarai tentang asupan makanan berlemak. Gambar 6 menampilkan distribusi sampel berdasarkan asupan makanan berlemak.



Gambar 6 Distribusi Asupan Konsumsi Lemak

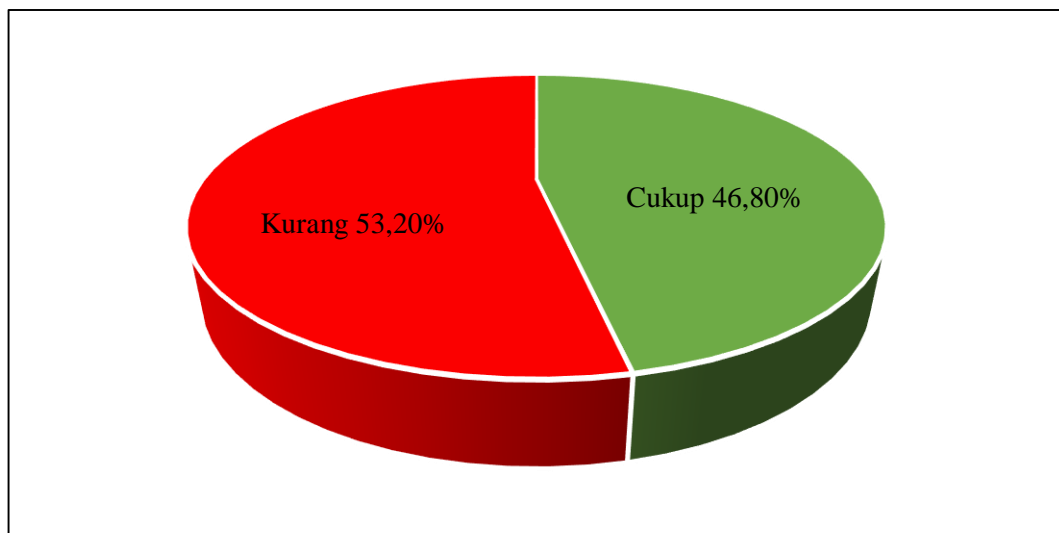
Gambar 6 menunjukkan asupan lemak sampel terdapat pada kategori cukup yaitu 42 sampel (54,5%) diikuti oleh kategori kurang yaitu 24 sampel (31,2%), dan kategori lebih yaitu 11 sampel (14,3%) dengan rata-rata asupan lemak  $\pm 49,22$  gram.

Hasil *food recall* yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sumber lemak yang dikonsumsi oleh sampel pada umumnya tidak beragam dan hanya berasal dari minyak gorengan, terutama saat ngemil di jam istirahat sekolah. Sumber lemak

tertinggi terdapat pada *junk food* dan makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh sampel karena makanan tersebut saat ini sangat mudah didapatkan.

d. Asupan konsumsi karbohidrat

Asupan konsumsi karbohidrat yang dikonsumsi dalam sehari dihitung dengan membaginya dengan jumlah karbohidrat yang dibutuhkan oleh setiap individu. Dengan menggunakan formulir recall 2x24 jam, data tentang asupan karbohidrat dikumpulkan melalui wawancara. Gambar 7 menampilkan distribusi sampel berdasarkan asupan karbohidrat



Gambar 7 Distribusi Asupan Konsumsi Karbohidrat

Gambar 7 menunjukkan asupan karbohidrat sampel terdapat pada kategori kurang yaitu 41 sampel (53,2%) dan diikuti oleh kategori cukup yaitu 36 sampel (46,8%) dengan rata-rata asupan karbohidrat  $\pm 241,27$  gram.

Menurut hasil *food recall* yang dilakukan oleh peneliti beberapa sampel memiliki asupan karbohidrat yang tidak mencukupi sebagai konsekuensi dari pola makan yang tidak teratur, dan beberapa sampel jarang sarapan. Hanya sebagian kecil sampel yang membawa bekal untuk sarapan. Sampel suka makan makanan

ringan di sekolah atau sepulang sekolah. Jenis jajanan yang biasanya mereka konsumsi antara lain : snack, gorengan dan berbagai jenis es.

e. Status Gizi

Kondisi tubuh sebagai hasil dari konsumsi makanan dan penggunaan nutrisi dikenal sebagai status gizi. Gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih diklasifikasikan menurut status gizi. Tabel 5 di bawah ini menunjukkan kondisi gizi sampel:

Tabel 5  
Distribusi Status Gizi Sampel

<b>NO</b>	<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>1</b>	Obesitas	6	7,8
<b>2</b>	Lebih ( <i>Overweight</i> )	5	6,5
<b>3</b>	Baik (Normal)	65	84,4
<b>4</b>	Gizi Kurang	1	1,3
	<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Dari hasil pengumpulan data dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan diperoleh bahwa sampel dengan kategori status gizi normal paling tinggi yaitu sebanyak 65 sampel (84,9%), obesitas dengan 6 sampel (7,8%), gizi lebih (*overweight*) dengan 5 sampel (6,5%) dan gizi kurang dengan 1 sampel (1,3%)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa sampel dengan status gizi normal (gemuk dan obesitas) disebabkan oleh asupan makanan yang berlebihan dan seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi lemak, sedangkan responden dengan status gizi tidak normal

(kurus) disebabkan oleh tidak seimbangnya asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan yang seharusnya.

f. Prestasi belajar

Prestasi belajar siswa merupakan representasi dari apa yang telah dipelajari siswa dan dilihat dari nilai rata-rata mata pelajaran yang telah dipilih oleh peneliti, yaitu matematika, biologi, fisika, dan kimia, karena topik-topik ini mengharuskan siswa untuk mencapai kompetensi. Pada jurusan kelas ipa dengan kriteria ketetapan minimal pada kls XI yaitu 75 di semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Prestasi belajar siswa dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini :

Tabel 6  
Distribusi Prestasi Belajar Sampel

<b>NO</b>	<b>Prestasi Belajar</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>1</b>	Sangat Baik	0	0
<b>2</b>	Baik	77	100
<b>3</b>	Cukup	0	0
<b>4</b>	Kurang	0	0
<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil dari pengolahan data nilai raport kls XI semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 dari 77 sampel didapatkan bahwa prestasi belajar sampel yaitu baik. Untuk keperluan analisis maka variasi pengamatan ditentukan menggunakan pengelompokan baru yaitu diatas rata-rata dan dibawah rata-rata.



## 7. Analisis hubungan antara variabel

### a. Hubungan asupan konsumsi energi dengan prestasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan konsumsi energi masih kurang dengan jumlah 26 sampel (51,9%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan energi yang cukup dengan jumlah 12 sampel (36,4%). Rincian tabel silang antara asupan konsumsi energi dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 7.

Tabel 7  
Distribusi Prestasi Belajar Menurut Asupan Konsumsi Energi

Asupan Konsumsi Energi	Prestasi Belajar				<i>p</i>
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		
	f	%	f	%	
Cukup	18	40,9	21	63,6	0,048
Kurang	26	51,9	12	36,4	
Jumlah	44	100	33	100	

Berdasarkan Tabel 7 digunakan uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,048$  ( $0,048 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi energi dengan prestasi belajar.

### b. Hubungan asupan konsumsi protein dengan prestasi belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan konsumsi protein masih kurang yaitu 35 sampel (79,5%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan protein

yang kurang yaitu 20 sampel (60,6%). Rincian tabel silang antara asupan konsumsi protein dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 8.

Tabel 8  
Distribusi Prestasi Belajar Menurut Asupan Konsumsi Protein

Asupan Konsumsi Protein	Prestasi Belajar				<i>p</i>
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		
	f	%	f	%	
Lebih	1	2,3	0	0,0	0,090
Cukup	8	18,2	13	39,4	
Kurang	35	79,5	20	60,6	
Jumlah	44	100	33	100	

Berdasarkan Tabel 8 digunakan uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,020$  ( $0,020 > 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi protein dengan prestasi belajar

c. Hubungan asupan konsumsi lemak dengan prestasi belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan lemak kurang yaitu 21 jumlah sampel (47,7%) dan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan lemak kurang yaitu 3 jumlah sampel (9,1%). Rincian tabel silang antara asupan konsumsi lemak dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 9 :

Tabel 9  
Distribusi Prestasi Belajar Menurut Asupan Konsumsi Lemak

Asupan Konsumsi Lemak	Prestasi Belajar				<i>p</i>
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		
	f	%	f	%	
Lebih	5	11,4	6	18,2	0,001
Cukup	18	40,9	24	72,7	
Kurang	21	47,7	3	9,1	
Jumlah	44	100	33	100	

Berdasarkan Tabel 9 digunakan uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,001$  ( $0,001 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi lemak dengan prestasi belajar

d. Hubungan asupan konsumsi karbohidrat dengan prestasi belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu 28 jumlah sampel (63,6%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan konsumsi karbohidrat kurang yaitu 13 jumlah sampel (39,4%). Rincian tabel silang antara asupan konsumsi karbohidrat dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 10 :

Tabel 10  
Distribusi Prestasi Belajar Menurut Asupan Konsumsi Karbohidrat

Asupan Konsumsi KH	Prestasi Belajar				<i>p</i>
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		
	f	%	f	%	
Cukup	16	36,4	20	60,6	0,035
Kurang	28	63,6	13	39,4	
Jumlah	44	100	33	100	

Berdasarkan Tabel 10 digunakan uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,035$  ( $0,035 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi karbohidrat dengan prestasi belajar

e. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki status gizi obesitas yaitu 6 jumlah sampel (13,6%) dan terdapat juga sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki status gizi lebih yaitu 4 jumlah sampel (9,1%) dan sampel dengan prestasi belajar yang dibawah rata-rata memiliki status gizi kurang sejumlah 1 sampel (2,3%). Rincian tabel silang antara status gizi dengan prestasi belajar ditampilkan pada Tabel 11 :

Tabel 11  
Distribusi Prestasi Belajar Menurut Status Gizi

Status gizi IMT/U	Prestasi Belajar				<i>p</i>
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		
	f	%	f	%	
Obesitas	6	13,6	0	0,0	0,001
Gizi Lebih	4	9,1	1	3,0	
Cukup	33	75,0	32	97,0	
Gizi kurang	1	2,3	0	0,0	
Total	44	100	33	100	

Berdasarkan data diatas digunakan uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,001$  ( $0,001 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar.

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian yang melibatkan 77 sampel ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan dalam hal karakteristik jenis kelamin sampel yaitu sebanyak 46 sampel (59,7%) daripada laki-laki. Terlihat dari segi karakteristik lainnya yaitu dari usia sampel diperoleh sampel lebih banyak berumur 17 tahun dengan berjumlah 55 sampel (71,4%), sedangkan 18 tahun dengan jumlah 22 sampel (28,6%). Hal ini sesuai dengan pengertian yang dikemukakan oleh Perry & Potter (2009), yang menyatakan bahwa masa remaja adalah periode antara usia 13 hingga 20 tahun ketika seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hafiza, Utami, dan Niriyah, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan konsumsi energi masih kurang dengan jumlah 26 sampel (51,9%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan energi yang cukup dengan jumlah 12 sampel (36,4%). Remaja harus mengkonsumsi banyak energi karena kesehatan fisik mereka bergantung padanya dan kebutuhan energi mereka lebih tinggi daripada kelompok usia lainnya. Remaja yang memiliki energi yang cukup akan memiliki stamina dan fokus yang dibutuhkan untuk mendukung pembelajaran di kelas. Tingkat energi tubuh remaja yang tidak merata dapat membatasi perkembangan otak, yang dapat menghambat kemajuan belajar dan memberikan hasil terbaik. (Kristo) 2020.

Hasil uji statistik chi square didapatkan nilai signifikan sebesar  $p = 0,048$  ( $0,048 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi energi dengan prestasi belajar. Hal tersebut sejalan dengan (Nurwijayanti,2018) yang menyebutkan pola makan yang memenuhi kebutuhan

energi memiliki hubungan dengan prestasi belajar  $p \text{ value} = 0,015$ . Berbeda dengan penelitian (Mingkid, 2015) asupan energi dengan prestasi belajar  $p = 0,175$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara variabel asupan energi dengan prestasi belajar. Sumber energi utama tubuh adalah karbohidrat. Manusia membutuhkan bahan bakar untuk menghasilkan energi agar dapat bertahan hidup. Kapasitas fisik seseorang untuk berpikir dan konsentrasi belajar akan menurun jika mereka kelelahan secara fisik, yang akan menurunkan tingkat prestasi akademik mereka (Sujana, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan konsumsi protein masih kurang yaitu 35 sampel (79,5%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan protein yang kurang yaitu 20 sampel (60,6%). Menurut hasil *food recall* sampel tidak mendapatkan cukup protein. Sumber makanan sampel kurang beragam karena kurang mengonsumsi lauk pauk nabati seperti kacang-kacangan dan biji-bijian. Sampel memilih mengonsumsi lauk pauk yang terbuat dari produk hewani seperti nugget, sosis, dll. Meskipun ikan merupakan sumber protein hewani yang kaya, beberapa sampel tidak menyukai ikan sebagai lauk. Protein berperan dalam pembelahan sel yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan seluruh organ tubuh serta perkembangan otak anak yang sedang berkembang (Arisman, 2010).

Berdasarkan hasil uji statistik chi square diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,020$  ( $0,020 > 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi protein dengan prestasi belajar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Hakim, 2014) yang dinyatakan bahwa terdapat hubungan pada asupan protein terhadap prestasi belajar ( $p \text{ value} 0,000$ ). Hal ini tidak sejalan dengan

penelitian (Sety, 2013) yang menunjukkan hasil tidak adanya hubungan pada asupan protein dengan prestasi belajar karena prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor lain selain asupan protein.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan lemak kurang yaitu 21 jumlah sampel (47,7%) dan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan lemak kurang yaitu 3 jumlah sampel (9,1%). Hasil *food recall* menunjukkan bahwa sampel dalam penelitian ini mengonsumsi cukup banyak lemak yang sebagian besar dari minyak makanan yang digoreng saat jajan waktu istirahat sekolah dengan jenis makanan seperti pisang goreng, sosis, bakso, dan lain-lain. Sampel juga sering mengonsumsi makanan cepat saji dan *junk food*, yang merupakan sumber utama lemak dan mudah diakses sepulang sekolah. Lemak sangat penting untuk pertumbuhan sel saraf yang berkelanjutan dalam perkembangan otak anak, menurut Arisman (2010). Jika anak-anak tidak mengonsumsi cukup lemak, sel-sel saraf mereka tidak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik. Lemak juga merupakan sumber energi utama untuk proses metabolisme.

Berdasarkan uji statistik chi square sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,001$  ( $0,001 < 0,05$ ) maka dinyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi lemak dengan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Novalin, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara asupan lemak dengan prestasi belajar didapatkannya nilai  $p = 0,011$ . Berbeda dengan penelitian (Sari, 2019) didapatkan nilai  $p = 0,892$  ( $0,892 > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara asupan lemak dengan prestasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu 28 jumlah sampel (63,6%) sedangkan sampel dengan prestasi belajar diatas rata-rata memiliki asupan konsumsi karbohidrat kurang yaitu 13 jumlah sampel (39,4%). Hasil dari *food recall* menunjukkan bahwa beberapa sampel hampir tidak pernah sarapan dan mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang tidak sesuai dengan pola makan yang tidak teratur. Kurang dari setengah sampel yang menyertakan menu sarapan. Mereka memilih makanan ringan untuk dimakan saat sekolah atau sepulang sekolah. Keripik, gorengan, dan berbagai jenis es yang ditawarkan di kantin adalah contoh makanan ringan yang sering dikonsumsi. Karbohidrat digunakan sebagai sumber energi oleh tubuh dan otak untuk menunjang performa yang optimal. Selama proses pencernaan karbohidrat diubah menjadi gula sederhana seperti glukosa. Karena glukosa sangat berguna untuk kesehatan, membantu fokus saat belajar, dan berfungsi sebagai sumber energi utama otak, maka sangat penting bagi otak untuk menerima glukosa yang cukup melalui peredaran darah ke seluruh tubuh. Hal ini akan memungkinkan siswa untuk meningkatkan kinerja akademik mereka. (Rampersaud et al, 2009).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,035$  ( $0,035 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan konsumsi karbohidrat dengan prestasi belajar. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Novalin,2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan asupan karbohidrat dengan prestasi belajar diperoleh  $p$  value = 0,029. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Trisna,2019) dengan hasil asupan karbohidrat dengan prestasi belajar diperoleh  $p$



value = 0,433 maka dapat diketahui tidak ada hubungannya asupan karbohidrat dengan prestasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki status gizi obesitas yaitu 6 jumlah sampel (13,6%) dan terdapat juga sampel dengan prestasi belajar dibawah rata-rata memiliki status gizi lebih yaitu 4 jumlah sampel (9,1%) dan sampel dengan prestasi belajar yang dibawah rata-rata memiliki status gizi kurang sejumlah 1 sampel (2,3%). Menurut (Almatsier, 2010), penyakit merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya status gizi yang tidak baik, yang meliputi kategori (sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas). Baik anak yang mengkonsumsi makanan yang cukup tetapi sering sakit maupun anak yang tidak mengkonsumsi makanan yang cukup pada akhirnya akan menjadi kurang gizi dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, sehingga lebih rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* sehingga diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,001$  ( $0,001 < 0,05$ ) maka dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan (Fauzan dkk 2021) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Maleke, dkk 2015) menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dan prestasi belajar diperoleh  $p = 0,792$  atau tidak ada perbedaan yang bermakna prestasi belajar antara anak dengan status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas perkembangan dan pertumbuhan anak.

Penelitian ini menemukan bahwa beberapa sampel yang memiliki prestasi belajar di bawah rata-rata namun memiliki asupan zat gizi makro yang cukup disebabkan memiliki penyerapan nutrisi penghasil energi yang kurang optimal atau pembakaran nutrisi penghasil energi tidak maksimal di dalam tubuhnya. Hal ini juga dapat disebabkan oleh orang-orang yang menganggap mata pelajaran tertentu membosankan atau sulit. Beberapa siswa yang berprestasi lebih baik secara akademis daripada rata-rata tetapi tidak mengonsumsi makronutrien dalam jumlah yang cukup mungkin melakukannya karena mereka berada dalam kondisi psikologis yang baik selama ujian, atau karena mereka memiliki bakat alami atau suka mempelajari mata pelajaran tertentu atau memiliki kecerdasan genetik yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makin baiknya status gizi anak akan mengakibatkan prestasi belajar anak juga semakin baik. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas perkembangan dan pertumbuhan anak adalah kondisi gizi mereka. Mendapatkan jumlah nutrisi yang tepat sangat penting untuk memastikan pertumbuhan tubuh yang baik dan perkembangan otak yang menentukan kecerdasan seseorang merupakan bagian dari pertumbuhan tubuh yang ideal. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang dapat meningkatkan kualitas pendidikan anak ditandai menggunakan peningkatan nilai ujian di sekolahnya.