

**PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN  
STATUS ANEMIA DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 UBUD**



**Oleh :**

**NI KADEK DESI MAHA RANI**  
**NIM. P07131215051**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
DENPASAR  
2019**

**PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN  
STATUS ANEMIA DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 UBUD**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Denpasar**

**Oleh :**

**NI KADEK DESI MAHA RANI  
NIM. P07131215051**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
DENPASAR  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN STATUS ANEMIA DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 UBUD

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR  
NIP. 196505021989032001

Pembimbing Pendamping,



Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes  
NIP. 195609271981021002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar






Dr. Ni Luh Ang Wiardani, SST., M.Kes  
NIP. 196703161990032002

**PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN  
STATUS ANEMIA DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 UBUD**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 7 MEI 2019**

**TIM PENGUJI :**

- |                                  |           |   |
|----------------------------------|-----------|---|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes  | (Ketua)   |  |
| 2. Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr | (Anggota) |  |
| 3. I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis | (Anggota) |  |

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Gizi**  
**Poltekrik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes**  
**NIP.196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Desi Maha Rani

NIM : P07131215051

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Br. Belaluan, Singapadu Tengah, Sukawati, Gianyar

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia dan Kebugaran Fisik Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ubud adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2019  
Yang Membuat Pernyataan



Ni Kadek Desi Maha Rani  
NIM. P07131215051

**PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN STATUS ANEMIA  
DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 1 UBUD**

**ABSTRAK**

Tujuan utama pembangunan Nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu indikator untuk melihat kualitas sumber daya manusia adalah prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program pendidikan. Anemia dan kebugaran fisik merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia dan kebugaran fisik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 sampel remaja putri. Data status anemia dikumpulkan dengan cara mengukur kadar hemoglobin darah dengan metode Hb meter. Data kebugaran fisik dikumpulkan dengan tes lari (*single test*) dan data prestasi belajar dikumpulkan dengan cara mengutip nilai rata-rata raport semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel tidak anemia (60,00%) dan sebagian besar sampel memiliki kebugaran fisik yang kurang (81,25%). Dari 48 sampel yang tidak anemia diperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 78,01 dan dari 65 sampel dengan kebugaran fisik kurang didapatkan rata-rata hasil belajar sebesar 78,00. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia ( $p > 0,05$ ) dan tidak ada perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik ( $p > 0,05$ ).

Kata Kunci : Prestasi Belajar, Status Anemia, Kebugaran Fisik

**THE DIFFERENCES OF STUDY ACHIEVEMENT BASED ON  
ANEMIA AND PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GIRLS  
IN SMA NEGERI 1 UBUD**

**ABSTRACT**

*The main purpose of national development is to improve the quality of human resources. The indicator to see the quality of human resources is study achievement. Study achievement is the level success of students in achieving the goals in education program. Anemia and physical fitness are internal factors which can affect the study achievement. The purpose of this study was to determine the differences in learning achievement based on anemia and physical fitness in young girls in SMA Negeri 1 Ubud. The type of the research was observational with cross sectional design. The samples in this study was 80 of young girls. Anemia was collected by measuring blood hemoglobin levels using Hb meter method. Physical fitness was collected by running test and study achievement was collected by quoting the average of semester report cards for the 2018/2019 academic year. The results showed that the majority of the samples were not anemia (60.00%) and most of the samples had less physical fitness (81.25%). In 48 samples that were not anemic, had average of learning outcomes were 78.01 and from 65 samples with less physical fitness had average learning outcomes were 78.00. The results of the statistical analysis showed no difference in learning achievement based on anemia status ( $p > 0,05$ ) and there was no difference in learning achievement based on physical fitness ( $p > 0,05$ ).*

*Keywords: Study Achievement, Anemia, Physical Fitness*

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia dan Kebugaran Fisik Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ubud**

Oleh : Ni Kadek Desi Maha Rani (NIM : P07131215051)

Tujuan utama pembangunan Nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu indikator untuk melihat kualitas sumber daya manusia adalah prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program pendidikan. Prestasi belajar yang dicapai oleh seseorang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Anemia dan kebugaran fisik merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Secara umum tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia dan kebugaran fisik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

Secara teori anemia dapat berdampak terhadap prestasi belajar. Kondisi anemia yang ditunjukkan dengan kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan kemampuan sel darah merah dalam darah (*eritrosit*) mengikat oksigen menurun, sedangkan oksigen sangat diperlukan dalam semua proses metabolisme. Kadar hemoglobin yang kurang atau anemia sangat berhubungan dengan prestasi belajar seseorang. Saadah & Santoso (2010) menyatakan bahwa apabila seseorang dalam keadaan anemia, maka konsentrasi akan berkurang, hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar atau prestasi belajar pada orang tersebut. Selain anemia kebugaran fisik juga memiliki dampak atau peranan yang positif bagi pelajar. Kebugaran fisik dapat meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan angka tidak masuk sekolah (Kemenkes RI, 2013).



Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu status anemia dan kebugaran fisik merupakan variabel bebas (independen) dan prestasi belajar sebagai variabel terikat (dependen). Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ubud pada bulan Januari-Februari tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 365 orang siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan cara gugus bertahap (*multistage random sampling*). Dari 3 tingkat yang ada hanya diambil 2 tingkat yaitu tingkat X dan tingkat XI, yang mana pada 2 tingkat ini terdapat 20 kelas. Dari 20 kelas yang ada dipilih secara acak dan dari hasil random tersebut terpilih 8 kelas. Pada 8 kelas terpilih, diambil masing-masing 10 orang sebagai sampel penelitian.

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan meliputi data kadar hemoglobin dan data kebugaran fisik sampel. Sedangkan data sekunder yang dikumpulkan antara lain data hasil pencatatan mengenai gambaran umum sekolah, jumlah siswi dan data prestasi belajar sampel. Data status anemia ditentukan dengan cara mengukur kadar hemoglobin darah menggunakan alat *Easy Touch GCHb* dengan metode Hb meter. Data kebugaran fisik dikumpulkan dengan tes lari (*single test*) dan data prestasi belajar dikumpulkan dengan cara mengutip nilai rata-rata raport semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019. Data status anemia diolah dengan cara membandingkan kadar hemoglobin terukur dengan standar yaitu 12 g/dL, kemudian dikategorikan anemia apabila  $< 12$  g/dL dan tidak anemia apabila  $\geq 12$  g/dL. Data kebugaran fisik diolah berdasarkan waktu tempuh sampel lalu dibandingkan dengan standar yang telah ditetapkan. Data prestasi belajar di olah berdasarkan nilai rata-rata raport semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 80 sampel penelitian, didapatkan sebanyak 32 sampel (40,00%) mengalami anemia dan sebanyak 48 sampel (60,00%) tidak anemia. Dari 32 sampel yang mengalami anemia memiliki rata-rata hasil belajar sebesar 77,88 dan pada 48 sampel tidak anemia ternyata memiliki rata-rata hasil belajar yang lebih tinggi yaitu sebesar 78,01. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan antara status anemia terhadap rata-rata hasil belajar sampel. Namun setelah dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *Independent Samples Test* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia. Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki kebugaran fisik yang kurang yaitu sebanyak 65 sampel (81,25%) dan hanya sebanyak 15 sampel (18,75%) dengan kebugaran fisik baik. Dari 15 sampel dengan kebugaran fisik baik memiliki rata-rata hasil belajar sebesar 77,77 dan pada 65 sampel dengan kebugaran fisik kurang ternyata memiliki rata-rata hasil belajar lebih tinggi yaitu sebesar 78,00. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kecenderungan antara kebugaran fisik terhadap rata-rata hasil belajar sampel. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis statistik yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik dengan nilai  $p > 0,05$ .

Untuk menanggulangi tingginya prevalensi anemia di SMA Negeri 1 Ubud, maka dianggap perlu diberikan penyuluhan mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) khususnya pada remaja putri. Kepada remaja putri dengan kebugaran fisik yang kurang, disarankan agar dapat meningkatkan latihan fisik atau frekuensi olahraga di luar jam olahraga di sekolah guna untuk meningkatkan kebugaran fisik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variable independen yang akan diteliti seperti variabel tingkat konsumsi zat gizi Fe dikarenakan prevalensi anemia masih tinggi meskipun sudah terdapat program pemberian tablet tambah darah, serta diharapkan lebih mengevaluasi pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuisioner agar dapat mewakili secara tepat variabel yang hendak diteliti.

Daftar Bacaan : 51 (1999 – 2017)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia dan Kebugaran Fisik Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ubud. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Ni Made Dewantari,SKM.,M.FOr selaku pembimbing utama dan Bapak Ir. I Made Purnadhibrata,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes dan Bapak I Wayan Ambartana,SKM.,M.Fis selaku penguji yang telah memberikan saran serta masukan guna untuk penyempurnaan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ubud dan seluruh staff yang memberikan kesempatan serta membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Ubud yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dari skripsi ini.
7. Orang Tua yang selalu mendukung dan memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat dijadikan pedoman dalam menyusun penelitian dan bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prestasi Belajar.....	7
1. Pengertian prestasi belajar .....	7
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar .....	8
3. Cara mengukur prestasi belajar .....	9
B. Masalah Anemia Pada Remaja.....	10
1. Pengertian remaja .....	10

2. Tahap perkembangan remaja.....	11
3. Anemia gizi.....	12
C. Kebugaran Fisik .....	20
1. Pengertian kebugaran fisik.....	20
2. Komponen kebugaran fisik .....	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik.....	24
4. Cara mengukur kebugaran fisik .....	26
5. Peranan kebugaran fisik terhadap prestasi belajar .....	31
 <b>BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konseptual .....	33
B. Variabel Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
 <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
1. Tempat penelitian.....	37
2. Waktu penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
1. Populasi penelitian .....	38
2. Sampel penelitian .....	38
3. Besar sampel .....	39
4. Teknik sampling.....	40
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	40
1. Jenis data .....	40
2. Cara pengumpulan data.....	41
3. Instrumen penelitian.....	42
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
1. Pengolahan data .....	42

2. Analisis data .....	43
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	45
1. Gambaran umum .....	45
2. Karakteristik subyek penelitian.....	47
3. Status anemia .....	48
4. Kebugaran fisik .....	51
B. Pembahasan.....	53
1. Perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia .....	53
2. Perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik.....	56
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
A. Simpulan .....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Kriteria Ketuntasan Minimal .....	10
2. Batas Kadar Hemoglobin Menurut Umur .....	14
3. Batas Kadar Normal Hemoglobin Menurut Jenis Kelamin .....	16
4. Kategori Prediksi Ambilan VO <sub>2</sub> max .....	29
5. Jarak Lari <i>Single Test</i> Berdasarkan Kelompok Umur.....	29
6. Norma Penilaian Tes Lari 800 m dan 1000 m .....	31
7. Definisi Operasional Variabel.....	35
8. Sebaran Jumlah Siswa Menurut Kelas .....	45
9. Sebaran Sampel Menurut Umur.....	47
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas.....	48
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia .....	48
12. Rata-rata Kadar Hb Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	49
13. Rata-rata Kadar Hb Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi TTD.....	50
14. Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia .....	50
15. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Fisik .....	51
16. Rata-rata Waktu Tempuh Berdasarkan Frekuensi Olahraga.....	52
17. Prestasi Belajar Berdasarkan Kebugaran Fisik .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
1.	<i>Informed Consent</i> .....	66
2.	Surat Pernyataan Menjadi Sampel .....	71
3.	Perhitungan Besar Sampel .....	72
4.	Surat Izin Penelitian .....	73
5.	Dokumentasi Penelitian .....	79