

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prestasi Belajar

1. Pengertian

Prestasi belajar adalah merupakan penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan dalam mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan oleh guru. Prestasi belajar siswa meliputi prestasi kognitif kemampuan berpikir dan analisis, prestasi afektif (sikap) dan prestasi psikomotor (tingkah laku) (KBBI, 1993).

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, suatu hasil dari suatu pengalaman. Monitoring dan penyelesaian diri dari situasi dan lingkungan tingkah laku dalam, bersifat jasmani kelihatan juga dalam bersikap intelektual (Broto, 1981). Prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi yang diajarkan disekolah yang dinyatakan dalam bentuk angka Indeks.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar

Siswa dalam proses belajar mengajar tidak semua siswa dapat menangkap seluruh apa yang dijelaskan oleh guru, oleh sebab itu prestasi belajar setiap siswa berbeda dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya, baik dalam dirinya ataupun dari luar dirinya. Prestasi belajar siswa banyak dipengaruhi berbagai faktor, baik dalam dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal) (Yani, 2012):

1. Faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) Faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri meliputi dua aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis.

a. Faktor fisiologis (jasmaniah)

Kondisi umum jasmani yang memadai (baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh), dalam hal ini dapat mempengaruhi semangat dan intensitas dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, dapat menurunkan kualitas belajarnya sehingga materi yang dipelajarinya pun kurang atau tidak berbekas (Yani, 2012).

b. Faktor psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas perolehan belajar siswa antara lain adalah inteligensi, perhatian, minat, bakat, kematangan, kecakapan, sikap, kebiasaan, motivasi, disiplin dan partisipasi.

2. Faktor yang berasal dari luar diri sendiri (eksternal)

Faktor ekstern dibagi menjadi tiga faktor, yaitu:

a. Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orangtua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga (Yani, 2012).

b. Faktor sekolah

Faktor sekolah yang memengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah (Yani, 2012).

c. Faktor masyarakat

Pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat. Kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul dan bentuk kehidupan

masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar (Yani, 2012).

3. Cara mengukur prestasi belajar

Dalam kegiatan pembelajaran, salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan peserta didik yaitu dengan cara melihat hasil nilai perolehan siswa yang dapat dilihat pada raport. Pengukuran prestasi belajar dan indeks prestasi belajar diperoleh dari hasil test ujian di sekolah mengenai sejumlah materi pelajaran yang dipelajari disekolah (Yani, 2012).

Penilaian prestasi belajar oleh pendidik dilakukan dalam bentuk ulangan, pengamatan, penugasan, dan/atau bentuk lain yang diperlukan. Penilaian hasil belajar oleh satuan pendidikan dilakukan dalam bentuk penilaian akhir, ujian sekolah dan ujian sekolah berstandar nasional (Yani, 2012).

Tabel 1
Kriteria Ketuntasan Minimal

KKM	Kurang (D)	Cukup (C)	Baik (B)	Amat Baik (A)
60	<60	60-69	70-85	86-100

(Sumber: Kemendikbud, 2017).

B. Ikan

1. Pengertian ikan

Ikan merupakan bahan pangan dengan kandungan protein tinggi yang sangat penting bagi masyarakat Indonesia. Berdasarkan habitatnya, ikan digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu ikan air laut dan ikan air tawar. Habitat tersebut akan menentukan jenis makanan ikan, yang kemudian akan mempengaruhi kandungan zat gizi ikan. Ikan air tawar terutama kaya akan karbohidrat dan protein, sedangkan ikan laut kaya akan lemak, vitamin dan mineral (Khomsan,2004). Hasil

penelitian menunjukkan ikan mengandung protein yang berkualitas tinggi. (Andriani, 2012).

Ikan mengandung protein tinggi yang terdiri atas asam amino esensial yang tidak rusak pada waktu pemasakan. Kandungan protein pada ikan bervariasi, tergantung kandungan lemak dan airnya. Namun secara umum, ikan mengandung 13 – 20% protein. Protein ini dapat membantu sel otak, sehingga ikan sering disebut makanan penunjang kecerdasan. Karena serat proteinnya lebih pendek, protein pada ikan gampang dicerna bahkan bagi bayi sekalipun. Proporsi protein konektifnya (kolagen) juga jauh lebih rendah dari hewan ternak, yaitu 3 – 5 % dari total protein. Makanya dibandingkan daging sapi, daging ikan terasa empuk dan lebih mudah hancur saat dikunyah (Adriani, 2012).

Ada dua kelompok vitamin dalam ikan, yaitu larut dalam air dan larut dalam minyak. Yang larut dalam minyak yaitu Vitamin A dan D, yaitu dalam minyak ikan. Minyak ikan ini banyak dimanfaatkan pemberiannya pada anak-anak. (Adriani, 2012). Dilihat dari segi gizi juga kandungan protein ikan air tawar tidak berbeda dengan ikan laut, tetapi kadar asam lemak omega-3 nya yang jauh lebih rendah (Khomsan, 2010).

Ikan merupakan sumber asam amino esensial, asam lemak tak jenuh, dan asam lemak omega 3. Menurut (Zulaihah and Widajanti, 2006) siswa yang mengkonsumsi ikan dengan frekuensi dan kecukupan EPA dan DHA tinggi memiliki prestasi belajar yang baik. Jenisnya pun sangat beragam dan mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah mengandung omega 3 dan omega 6, serta asam amino esensial maupun non esensial.

2. Manfaat Mengonsumsi Ikan

Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat, selain harga yang umumnya lebih murah, absorpsi protein ikan lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan ayam, karena daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek dari pada serat-serat protein daging sapi atau ayam. Jenisnya pun sangat beragam dan mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah mengandung omega 3 dan omega 6, dan kelengkapan komposisi asam amino. Ikan sangat baik untuk dikonsumsi karena kandungan proteinnya yang tinggi dan berguna untuk kesehatan tubuh terutama bagi anak-anak yang masih dalam tahap pertumbuhan karena akan sangat besar pengaruhnya bagi kecerdasan otak (Endang, 2009).

Menurut Budiarmo (1998), Ikan merupakan bahan pangan yang sangat baik mutu gizinya, karena mengandung kurang lebih 18 gram protein untuk setiap 100 gram ikan segar. Sedangkan ikan yang telah dikeringkan dapat mencapai kadar protein 40 gram dalam 100 gram ikan kering. Ikan juga dapat menurunkan kadar kolesterol darah, menurunkan kadar trigliserida darah, meningkatkan kecerdasan anak dan meningkatkan kemampuan akademik, menurunkan risiko kematian karena penyakit jantung, mengurangi gejala rematik, menurunkan aktivitas pertumbuhan sel kanker dan juga mengandung omega 3 dan omega 6 (Endang, 2009).

Kelompok ikan memiliki gizi tinggi terutama protein, kalori dan fosfor. Daging ikan yang berwarna putih menandakan sedikitnya pembuluh darah dan pigmen. Asam lemak omega-3 yang sangat bermanfaat untuk perkembangan otak, juga terdapat pada ikan, sehingga ikan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh

anak - anak dan wanita yang tengah mengandung. Demikian tingginya kandungan gizi dan protein yang ada pada ikan, sehingga ikan merupakan makanan yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari, baik dalam bentuk segar, maupun dalam bentuk olahan seperti ikan asin.

Selain itu juga terdapat kandungan Lemak. Asam lemak ikan merupakan asam lemak esensial yang sifatnya tidak jenuh . Beberapa studi menunjukkan bahwa asam lemak omega 3 merupakan lemak tak jenuh yang terbukti dapat membantu perkembangan IQ dan Psikomotorik bayi atau anak. Mengonsumsi ikan minimal 2-3 kali sehari efeknya dapat mencegah penyakit, menjadi cerdas dan sehat. Ikan juga mengandung faktor anti – oksidan yang melindungi asam lemak tak jenuh dari oksidasi sebelum dan sesudah proses pencernaan (Khosman, 2004).

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh apabila kita lebih memanfaatkan ikan sebagai sumber makanan dari pada produk hewani lainnya, yakni:

1. Kandungan protein pada daging ikan cukup tinggi (20%) dan tersusun oleh sejumlah asam amino yang berpola mendekati pola kebutuhan asam amino di dalam tubuh manusia. Nilai biologis, ikan relatif tinggi yaitu sebesar 90%, artinya apabila berat daging ikan yang dimakan adalah 100 gram, jumlah protein yang akan diserap oleh tubuh lebih kurang 90% dan hanya 10% yang terbuang.
2. Daging ikan relatif lunak karena hanya mengandung sedikit tenunan pengikat (tendon) sehingga lebih mudah dicerna oleh tubuh.

3. Meskipun daging ikan mengandung lemak cukup tinggi (0,1-2,2%), akan tetapi karena 25% dari jumlah tersebut merupakan asam-asam lemak tak jenuh terutama asam lemak omega-3 yang sangat dibutuhkan manusia dan kadar kolesterol sangat rendah, daging ikan tidak berbahaya bagi manusia, juga bagi orang-orang yang kelebihan kolesterol.
4. Daging ikan mengandung sejumlah mineral yang sangat dibutuhkan tubuh manusia, seperti: K, Cl, P, S, Mg, Ca, Fe, Mn, Zn, F, Ar, Cu, dan Y. Selain itu ikan juga mengandung vitamin A dan D dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan hidup manusia, sehingga sangat menunjang kesehatan mata, kulit, dan proses pembentukan tulang terutama pada anak balita.
5. Ikan dapat dengan cepat dan mudah disajikan dalam berbagai olahan.

Pengelompokan kandungan omega 3 dan omega 6 dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Kandungan Omega 3 Dan Omega 6 pada berbagai Jenis Ikan Per 100 Gram Ikan.

Jenis Ikan	Omega 3 (gr)	Omega 6 (gr)
Sardine	1,2	2,2
Tuna	2,1	3,2
Kembung	5,0	3,0
Salmon	1,6	2,1
Tenggiri	2,6	3,7
Tongkol	1,5	1,8
Teri	1,4	1,6

(Sumber: Khomsan, 2004)

3. Kandungan zat gizi pada ikan

1. Lemak

Ikan laut mengandung asam lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan tubuh. Kandungan asam lemak tak jenuh tersebut mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Asam lemak yang terdapat pada jenis ikan laut yaitu omega-3 berupa EPA dan DHA (Adriani, 2012).

2. Omega 3

Omega 3 sangat penting diperlukan oleh tubuh karena omega 3 bermanfaat terhadap:

1) Pertumbuhan Sel Otak

40% dari asam lemak di otak terdiri dari atas asam lemak omega 3, karenanya omega 3 ini sangat penting bagi sel-sel otak. Pada usia anak-anak pertumbuhan otak anak akan berkembang dengan cepat dan pesat sekali, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf otak agar optimal maka omega 3 ini sangat diperlukan. Bila kekurangan asam lemak omega 3, maka sel saraf di otak akan kekurangan energi untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya sehingga dapat mengganggu kerja dan fungsi otak. Omega 3 bagi otak tidak saja dibutuhkan ketika masih kanak-kanak saja, di usia dewasa omega 3 tetap dibutuhkan agar fungsi otak tetap baik (Adriani, 2012).

2) Manfaat untuk proses pembentukan otak.

Hal ini dikarenakan kandungan omega 3 dalam ikan adalah salah satu zat yang dibutuhkan untuk pembentukan sel otak. Manfaat lainnya adalah berpengaruh pada daya ingat. Omega-3 sebagai makanan otak sangat penting untuk perkembangan membran sel pada sistem neurologis dari otak kita dan jalur

sinyal. Hal ini telah terbukti secara ilmiah bahwa Omega-3 membantu perkembangan otak dan memori untuk anak-anak dan orang dewasa (Adriani, 2012).

3) Protein

Pada dasarnya ikan identik dengan kandungan protein tinggi. Protein yang terdapat pada ikan merupakan jenis protein yang mudah untuk diserap oleh tubuh jika dibandingkan dengan protein pada daging. Salah satu manfaatnya yaitu untuk memperlancar pencernaan. Disamping itu, kandungan protein pada ikan sangat cocok untuk membantu pembentukan sel-sel otak pada balita. Pada dasarnya kandungan protein tersebut bertindak dalam menstimulus sel-sel otak pada bayi yang lebih dikenal dengan taurine (Adriani, 2012).

3. Vitamin D

Menyehatkan tulang, Untuk menjaga kesehatan tulang supaya tetap sehat dan kuat, tulang membutuhkan asupan vitamin D dan fosfor yang cukup. hal ini dikarenakan tulang terbentuk dari fosfor dan vitamin D. Ikan merupakan salah satu sumber vitamin D yang sangat baik bagi tubuh. Selain itu untuk mendapatkan ikan tentu saja mudah bukan jadi jika anda tidak suka minum susu atau berjemur di bawah matahari saat pagi hari maka pilihan terbaik adalah dengan mengonsumsi ikan (Adriani, 2012).

4. Faktor – faktor yang memengaruhi konsumsi ikan

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) pengetahuan adalah

segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (over behaviour). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (World Health Organization) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

2. Pendapatan Orang Tua

Konsumsi protein hewani sangat di pengaruhi oleh tingkat pendapatan masyarakat. Semakin maju pertumbuhan ekonomi suatu negara semakin tingkat pendapatan masyarakat dan semakin tinggi konsumsi protein hewannya (Mentari, 2014).

3. Pendidikan Orang Tua

Latar belakang pendidikan orang tua merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi karena berhubungan dengan kemampuan dalam menerima dan memahami sesuatu. Tingkat pendidikan orang tua ikut mempengaruhi pola konsumsi melalui cara pemilihan makanan dalam hal kualitas maupun kuantitas (Mentari, 2014).

4. Ketersediaan

Ketersediaan pangan adalah suatu kondisi dalam penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman tersebut berasal apakah dari tanaman, ternak atau ikan bagi keluarga dalam suatu kurun waktu tertentu. Ketersediaan pangan

dalam keluarga dipengaruhi antara lain oleh tingkat pendapatan. Konsumsi ikan banyak di pengaruhi oleh ikan yang tersedia. Ketersediaan ikan dipengaruhi oleh produksi, namun demikian walaupun produksinya sudah cukup, keadaan ini belum menjamin konsumsinya juga cukup karena hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor (Mentari, 2014).

5. Harga barang dan jasa

Faktor yang mempengaruhi konsumsi selanjutnya adalah harga barang dan jasa yang mana semakin mahal (tinggi) harga suatu barang atau jasa maka akan semakin sedikit jumlah dan macam barang yang dikonsumsi, dan begitu juga sebaliknya. Sebagai contoh, tidak semua orang bisa memiliki mobil-mobil sport yang harganya milyaran rupiah, sehingga yang mampu membeli mobil tersebut adalah orang-orang yang sangat kaya raya (Mentari, 2014).

6. Jumlah keluarga

Faktor yang mempengaruhi konsumsi yang ke empat adalah jumlah anggota keluarga. Semakin banyak jumlah anggota keluarga tentu konsumsinya akan semakin banyak pula, dan semakin sedikit jumlah anggota keluarga maka barann/jasa yang dibutuhkan juga semakin sedikit (Mentari, 2014).