BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Prestasi belajar merupakan indikator yang penting untuk mengukur keberhasilan proses belajar mengajar. Hamalik (2006) menjelaskan, bahwa tujuan dari pembelajaran suatu perubahan tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh seseorang setelah melakukan suatu proses pembelajaran. Menurut Yamin (2007), tujuan pembelajaran merupakan sasaran yang hendak dicapai pada akhir pengajaran, serta kemampuan yang harus dimiliki seseorang. Belajar adalah suatu aktivitas yang bertujuan agar dapat memperlihatkan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman yang sudah didapatYamin (2007). Dari segi psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu Faktor internal meliputi aspek fisiologis dan aspek psikologis. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial dan lingkungan non-sosial. Faktor pendekatan belajar meliputi strategi dan metode pembelajaran. Faktor asupan zat gizi dan status gizi termasuk dalam aspek fisiologi (Syah, 2010).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia 16 – 19 tahun, Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik,

kognitif dan psikososial. Siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal(Papaliadkk, 2008).

Asupan zat gizi makro adalah faktor utama yang berperan dalam menyediakan energi bagi otak untuk bisa bekerja secara optimal (Mariana, 2011). Salah satu zat gizi makro adalah karbohidrat. Karbohidrat adalah salah satu sumber zat gizi yang memberi keuntungan pada kerja tubuh dan otak karena mengandung glukosa. Dimana glukosa berperan sebagai bahan bakar utama untuk menghasilkan energi yang digunakan oleh sel tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme dan biologisnya.

Konsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan juga tidak baik bagi tubuh.Kebutuhan karbohidrat bagi remaja yaitu sekitar 55-70% dari total kebutuhan energi (Almatsier, 2011).karbohidrat akan di simpan di dalam tubuh dalam bentuk glikogen di hati dan otot.Sehingga kelebihan karbohidrat di hati dan otot akan disimpan dalam bentuk lemak dijaringan lemak (Almatsier, 2011).

Nasreddine, et al (2009), membuktikan bahwa konsumsi energi yang berasal dari karbohidrat berkontribusi secara signifikan terhadap prevalensi gizi lebih.Kebutuhan Karbohidrat pada perempuan Usia 13-18 tahun: 292 gr/ hari dan pada Laki-laki Usia 16-18 tahun: 368 gr/ hari.Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) tubuh oleh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009). Status gizi sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energy yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013). Status Gizi adalah keadaan kesehatan

akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia (Soekirman,2000). Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang akan berdampakada prestasi belajar di sekolah (Rosita Hayatus dkk, 2014). Masalah gizi yang didapatkan di SMA N 1 Kintamani merupakan Sekolah yang berada dijantung desa dengan letak yang strategis berdasarkan penjajakan awal yang dilakukan masalah gizi obesitas sebanyak 15% Gemuk 15% dan Normal sebanyak 70 %hal ini terjadi akibat kurangnya makan buah dan sayur serta komsumsi makanan *fast food* dan *junk food* (ACK dan JFC), dan jarang melakukan aktivitas fisik Olahraga. Berdasarkan hasil pengukuran prestasi belajar diperoleh 25% dengan indikator sangat baik,70% dengan indikator baik dan 5% dengan indikator cukup. (Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas diindonesia terus meningkat . Tahun 2007 prevalensi obesitas sebanyak 10,5% menjadi 14,8% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi berat badan lebih (Gemuk) juga mengalami peningkatan tahun 2007 prevalensi gemuk sebanyak 8.6% ditahun 2013 11,5% dan meningkat menjadi 13,6% ditahun 2018.

Berdasarkan Uraian di atas maka peneliti ingin menelusuri mengenai hubungan tingkat konsumsi karbohidrat status gizi dengan prestasi belajar bagi siswa .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah diatas Dapat dirumuskan suatu masalah yaitu apakah ada Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa.

2. Tujuan khusus

a. Mengkaji data- data tingkat konsumsi karbohidrat Siswa.

b. Mengkaji data-data status gizi Siswa .

c. Mengkaji data - data prestasi belajarSiswa .

d. Mengkaji data - data hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan prestasi belajar

e. Mengkaji data- data hubungan status gizi dengan prestasi belajar.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Diharapkan literatur review ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan untuk ilmu gizi terutama pada tingkat konsumsi karbohidrat, status gizi dan prestasi belajar pada siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa, diharapkan literature review ini dapat dijadikan sumber informasi serta menambah wawasan.

b. Bagi siswa diharapkan literature review ini dapat menambah wawasan, pandangan dan sikap terhadap tingkat konsumsi karbohidrat, status gizi kaitannya dengan prestasi belajar.

c. Bagi masyarakat, diharapkan literature review ini dapat dijadikan sumber informasi dan edukasi.

d. Bagi peneliti sebagai sarana pembelajaran, pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama perkuliahan.