

**POLA KONSUMSI PANGAN, STATUS GIZI, KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP  
PRESTASI BELAJAR SISWA SMK KUPANG**

Oleh :

Frida S Pay<sup>1</sup>, Sabina Gero<sup>2</sup>, Intje Picauly<sup>3</sup>

Korespondensi : program Studi DIII Kebidanan UCB Kupang

Poltekkes Kemenkes Kupang

Universitas Nusa Cendana

Email. [101272ida@gmail.com](mailto:101272ida@gmail.com),

HP 082138125618

**ABSTRAK**

Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pembangunan Nasional. Anak remaja usia sekolah perlu mendapat perhatian dengan baik karena disamping jumlahnya yang banyak yaitu sekitar 30% dari jumlah penduduk, program kesehatan dan gizi pada kelompok ini berdampak luas tidak saja pada masa kini, tetapi secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa datang Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh pola konsumsi pangan, status gizi, dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswa SMK. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 206 siswa. Hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi pangan yang sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah jumlah makanan yaitu energy dengan  $p < 0,05$ ;  $p = 0,000$  dan protein  $p < 0,05$ ;  $p = 0,009$  sedangkan pola konsumsi pangan yang tidak berpengaruh adalah jenis makanan  $p < 0,05$ ;  $p = 0,530$  dan frekwensi makan  $p < 0,05$ ;  $p = 0,027$ ; status gizi juga sangat berpengaruh pada prestasi belajar yaitu  $p < 0,05$ ;  $p = 0,005$ . Kadar hemoglobin berpengaruh terhadap prestasi belajar yaitu  $p < 0,05$ ;  $p = 0,007$ . Saran dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMK tentang pengetahuan makanan dengan gizi dan membantu memberikan motivasi untuk meningkatkan keberhasilan prestasi belajar.

**Kata Kunci** : Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Prestasi Belajar

**ABSTRACT**

**The Effect of Food Consumption Pattern Nutrient Status Hemoglobin Content Toward  
Lerning Achivement of SMK Students.**

A good nutritional status is one of the determining factors for the success of national development. School-age adolescents need to get good attention because in addition to their large number, which is around 30% of the total population, health and nutrition programs in this group have a wide impact not only today, but directly affect the quality of human resources in the future. This is to analyze the effect of food consumption patterns, nutritional status, and hemoglobin levels on learning achievement of vocational high school students. This type of research is analytic observational with cross sectional design. The number of samples in this study were 206 students. The results showed that food consumption patterns that greatly influenced learning achievement were the amount of food, namely energy with  $p = <0.05$ ;  $p = 0.000$  and protein  $p = <0.05$ ;  $p = 0.009$  while the food consumption pattern that had no effect was the type of food  $p = <0.05$ ;  $p = 0.530$  and the feeding frequency  $p = <0.05$ ;  $p = 0.027$ ; Nutritional

status is also very influential on learning achievement, namely  $p = <0.05$ ;  $p = 0.005$ . Hemoglobin levels have an effect on learning achievement, namely  $p = <0.05$ ;  $p = 0.007$ . The suggestion in this research is to increase vocational students' knowledge about food knowledge with nutrition and to help provide motivation to increase the success of learning achievement.

**Keywords:** Food Consumption Pattern, Nutritional Status, Hemoglobin Level, Learning Achievement

## **PENDAHULUAN**

Gizi merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pembangunan yang dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu berperan secara optimal dalam pembangunan (1). Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pembangunan Nasional. Anak remaja usia sekolah perlu mendapat perhatian dengan baik karena disamping jumlahnya yang banyak yaitu sekitar 30% dari jumlah penduduk, program kesehatan dan gizi pada kelompok ini berdampak luas tidak saja pada masa kini, tetapi secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa datang (2). Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negative pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Belum sepenuhnya konklusif namun diyakini bahwa kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik siswa sekolah.

Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis, psikologis, dimana status gizi termasuk faktor fisiologis. Faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar.

Pola makan adalah cara makan baik di rumah maupun di luar rumah, yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, termasuk makanan yang disukai dan makanan pantangan (3). Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan karena perilaku membatasi asupan gizi guna mempertahankan bentuk tubuh yang ideal. (4). Pada remaja kurangnya asupan gizi besi dan protein disebabkan karena faktor ingin langsing, pantang makanan tertentu dan kebiasaan makan yang salah, melewatkan sarapan pagi, membiasakan makan kudapan yang hampa akan zat-zat gizi merupakan penyebab terjadinya gizi kurang atau kurang energi protein (KEP) pada remaja putri dan berisiko untuk menderita anemia (5).

Anemi dapat menyebabkan lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Disamping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Keadaan ini berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi belajar serta mempengaruhi produktivitas kerja di kalangan remaja Mengingat dampak yang terjadi sebagai akibat anemia sangat merugikan untuk masa mendatang. (6).

Berbagai penelitian mengenai pola konsumsi pangan, status gizi dan kadar hemoglobin mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar. Penelitian Gangaidzo di Turki tentang status Gizi (IMT) dengan prestasi belajar Mahasiswa. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 1193 responden yang berasal dari tiga Universitas Negeri yang ada di kota Ankara. Jumlah asupan kalori yang didapat dalam penelitian ini dievaluasi dari pengumpulan recall 24 hours selama tiga hari. Selain recall 24 hours, penelitian ini juga mengukur dan mengevaluasi berat badan dan tinggi badan. Presentasi Indeks Tubuh Masa Responden yang didapat dalam penelitian ini adalah 88,5% responden memiliki IMT normal kurang dari 25 dan 11,5 % memiliki IMT lebih dari 25.

Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh pola konsumsi pangan, status gizi, dan kadar hemoglobin remaja terhadap prestasi belajar siswa SMK Kota Kupang.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional Pada penelitian ini akan dilihat pengaruh pola konsumsi pangan, status gizi, dan Kadar Hemoglobin terhadap prestasi belajar siswa SMK Kota Kupang. Penelitian ini didesain dengan pendekatan cross-sectional, Penelitian ini dilaksanakan di SMK yang berada di Kota Kupang. Penelitian ini berlangsung bulan Januari 2020 sampai dengan bulan Maret 2020

Populasi target dalam penelitian ini ialah siswa SMK di wilayah Kota Kupang, sedangkan populasi terjangkaunya adalah seluruh siswa SMK Kelas XII wilayah Kota Kupang.. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan teknik pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kelompok SMK yang ada dengan jumlah sampel 206 orang siswa SMK

Tahap pengelolaan data meliputi editing, coding, tabulating, dan entry. Data antropometri untuk mengetahui status gizi siswa SMK. Peneliti mengambil data primer dan data sekunder berupa jumlah populasi penelitian yaitu semua siswa kelas XII SMK di wilayah Kota Kupang. Data primer sebagai data utama diperoleh dengan mengumpulkan data langsung dari sampel. Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif meliputi data antropometri, pola konsumsi pangan dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Data kuantitatif yang dikumpulkan melalui pengukuran berat badan yang didapatkan melalui penimbangan dengan timbangan dewasa dan data tinggi badan yang diperoleh dengan pengukuran mikrotoice. Data pola konsumsi pangan dikumpulkan melalui wawancara dan data kadar hemoglobin dikumpulkan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Distribusi Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi, Kadar Hemoglobin, dan Prestasi belajar di SMK Kota Kupang**

Variabel	Kategori	Jumlah (n)= 206	%
<b>1. Pola Konsumsi Pangan</b>			
Jumlah makan	Energy		
	≥ 2125 kkl	15	7,2
	2125 kkal	30	14,5
	< 2125 kkl	161	78,1
	Protein		
	≥ 57 gram	23	11,1
	57 gram	25	12,1
	< 57 gram	158	76,8
	Frekwensi Makan	>3 kali	77
3 kali		28	13,5
< 3 kali		101	49,2
Jenis makanan	≥ 5 jenis	35	16,9
	5 jenis	30	14,5
	< 5 Jenis	141	68,4
<b>2. Status Gizi (IMT)</b>			
	< 17 Kurang	160	77,7
	17 – 25 BAik	39	19,0
	> 25 Lebih	7	3,3
<b>3. Kadar Hemoglobin</b>			
	< 12 gr%	74	35,9
	12 gr%	105	51
	> 12gr%	27	13,1
<b>4. Prestase Belajar</b>			
	Kurang	22	10,7
	Cukup	160	77,7
	Baik	24	11,6

**PEMBAHASAN**

**Karaterisitik Responden**

Pendidikan Menengah adalah jenjang pendidikan bagi anak usia 16 hingga 18 tahun baik pada Sekolah Menengah Umum maupun Sekolah Menengah Kejuruan. Karateristik siswa atau remaja responden. Sebagian besar responden (91,3%) berada pada interval umur 16-18 tahun (usia remaja) dengan jenis kelamin perempuan (61,1%) dan bersekolah di sekolah swasta sebanyak (81,6%).

**Distribusi Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi, Kadar Hb dan prestasi Belajar.**

Remaja sering tidak memahami zat gizi yang dikandung didalam makanan dan fungsi zat gizi dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan defisiensi dan berpengaruh terhadap status gizi. Pria lebih banyak membutuhkan energi dan protein dari pada wanita. Hal ini dikarenakan pria lebih bayak banyak melakukan aktifitas.(7)

### **Pengaruh Pola Konsumsi Pangan terhadap prestasi Belajar**

Pria lebih banyak membutuhkan energi dan protein dari pada wanita, dikarenakan pria lebih banyak melakukan aktifitas fisik. Oleh karena itu kebutuhan kalori laki-laki lebih banyak dari perempuan sehingga laki-laki lebih banyak mengkonsumsi makanan. Selain itu juga banyak wanita yang memperhatikan citra tubuhnya, dengan menunda makan bahkan mengurangi porsi makan sesuai kebutuhannya agar memiliki porsi tubuh yang sempurna. (8). Hasil analisa didapatkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 106 orang (61,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (9). yang dilakukan di asrama Universitas Andalas, Sumatera Barat, dengan jumlah responden 107 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status nutrisi, faktor ekonomi dan pengetahuan dengan total konsumsi energy dan protein. Pada penelitian ini proporsi responden perempuan 64 orang lebih banyak dari responden laki-laki 43 orang.

Hasil analisa multivariat menunjukkan bahwa dari 3 (tiga) variabel yang dianalisa secara bersama-sama maka terdapat 1 (satu) variabel yang terbukti merupakan pengaruh kuat yang mempunyai nilai  $p < 0,025$  yaitu pengaruh pola konsumsi pangan jumlah makan (Energi)

### **Pengaruh pola konsumsi pangan terhadap prestasi belajar**

Pola konsumsi makanan siswa merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada

masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Jumlah atau porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja menurut Sediaoetama (2004), Penentuan zat gizi remaja didasarkan pada Reccomended Daily Allowances (RDA). Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometri, diet serta psikososial (10). Rata-rata kecukupan Angka Kecukupan gizi (AKG) energi dan protein penduduk Indonesia tahun 2013 masing-masing sebesar 2125 kilo kalori dan 57 gram protein perorang perhari pada tingkat konsumsi. (11)

Penelitian ini, total asupan energi dan protein responden didapat dengan Pola konsumsi makanan yang didapat dengan metode food recall 24 jam dan membandingkannya dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Namun pada penelitian ini analisa univariat menunjukkan mayoritas responden (92,8%) jumlah konsumsi energi  $< 2125$  kkal, (88,9%) jumlah konsumsi protein  $< 57$  gram. Mayoritas responden (63,6%) frekwensi makan  $< 3$  kali sehari. Mayoritas responden (78,1%) jenis makanan  $< 5$  jenis.

Hal ini menunjukkan bahwa saat seseorang memasuki masa remaja hal-hal yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan sangat banyak, pembentukan pola konsumsi pangan sangat kompleks. Meningkatnya kemandirian, partisipasi dalam kehidupan sosial dan padatnya jadwal aktifitas berdampak pada pola makan remaja. Menurut hasil Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5

porsi per hari pada penduduk umur lebih dari atau sama dengan 5 tahun. sebanyak 95.5%. Sedangkan tahun pada tahun 2013 proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur lebih dari atau sama dengan 5 tahun. sebanyak 93.5% Menyantap sayur dan buah kurang dari lima kali sehari termasuk dalam kategori kurang ( 12).

Hasil analisis didapatkan nilai R, yaitu sebesar 0,181 artinya besar pengaruh antara jenis makanan yang dikonsumsi dan prestasi belajar adalah 18,1%. Untuk mengetahui pengaruh maka didapatkan nilai P Significancy  $0.009 < 0.05$ , dengan nilai konstanta 72,207. dengan demikian maka bila jenis makanan yang dikonsumsi bertambah 1 jenis makanan, maka prestasi belajar akan bertambah 1.123 dengan konstanta 72.207. Bila jenis makanan yang dikonsumsi bertambah 2 jenis, maka nilai Y (prestasi belajar) = 74.453 dan seterusnya. Sehingga pada penelitian ini adalah semakin banyak jenis makanan yang dikonsumsi siswa SMK semakin baik Prestasi belajar

Ada pengaruh bermakna antara jumlah makan (energi) dengan prestase belajar dengan  $p < 0.010$ . nilai korelasi Spearman Rho 0.531 dengan arah pengaruh positif dengan kekuatan korelasi kuat. didapatkan hasil nilai R, yaitu sebesar 0,494 artinya besar pengaruh antara energi dan prestasi belajar adalah 49,4%. Untuk mengetahui pengaruh maka nilai P Significancy  $0.000 < 0.05$ . dapat diartikan bahwa bila energi bertambah 1 Kkal, maka prestasi belajar akan bertambah 0.007 dengan konstanta 65.073. Bila energi bertambah 2 Kkal, maka nilai Y (prestasi belajar) = 65.087 bila energi bertambah 3 Kkal , maka nilai Y = 65.094

dan seterusnya. Sehingga pada penelitian ini adalah semakin bertambah energi yang dikonsumsi anak SMK semakin baik Prestasi belajar

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas Sumatera Barat yang melakukan pengumpulan data menggunakan metode food recall 2x24 jam. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa konsumsi energy, protein, karbohidrat, dan lemak responden kurang dari angka kecukupan gizi (9),.

Protein merupakan zat gizi yang penting, karena diperlukan oleh tubuh untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh serta menggantisel-sel yang rusak. Hal ini tidak sejalan dengan studi yang dilakukan di Amerika serikat dimana dewasa awal pada negara tersebut mengonsumsi protein dengan jumlah lebih dari cukup (13). Jika asupan protei itu dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) responden dengan status gizi lebih memiliki rata-rata presentase asupan protein 129,1%. Secara keseluruhan responden dalam penelitian ini mengonsumsi protein sebesar 110,30% yang artinya rata-rata asupan protein seluruh responden penelitian ini melebihi Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan.

Sumber energi, protei memiliki nilai yang sama dengan karbohidrat karena menghasilkan 4 kkal/ gram protein. Berbagai bahan makanan dapat digunakan sebagai sumber protein, baik berasal dari protein hewani maupun nabati. Dalam penelitian ini asupan protein hewani adalah jenis protein yang paling banyak dikonsumsi oleh responden berupa daging ayam dan telur. Sedangkan sumber protein nabati yang dikonsumsi oleh responden berasal dari

produk olahan kacang yang berupa olahan tahu dan tempe.

### **Pengaruh status gizi (IMT) terhadap prestasi belajar siswa SMK**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,7 persen responden memiliki Indeks Masa Tubuh dibawah 17,00 dan 3,3 persen memiliki Indeks Masa Tubuh lebih dari 25.

Hasil penelitian lebih lanjut antara status gizi (IMT) terhadap prestasi belajar menunjukkan bahwa ada pengaruh bermakna antara IMT dengan prestasi belajar dengan  $p < 0.000$ . nilai korelasi Spearman Rho 0.408 dengan arah pengaruh positif dengan kekuatan corelasi kuat. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh IMT terhadap prestasi belajar, dilakukan uji regresi sederhana Didapatkan nilai R, yaitu sebesar 0,333 artinya besar pengaruh antara IMT dan prestasi belajar adalah 33,3 persen. Untuk mengetahui pengaruh maka didapatkan nilai  $p < 0.000 < 0.05$ . Persamaan regresi diatas dapat diartikan bahwa bila IMT bertambah 1, maka prestasi belajar akan bertambah 0.884 dengan konstanta 58.988. Bila IMT bertambah 2, maka nilai Y (prestasi belajar) = 60.756 bila IMT bertambah 3, maka nilai Y = 61.64 dan seterusnya. Sehingga uji hasil koefisien regresi pada penelitian ini adalah semakin bertambah IMT anak SMK semakin baik Prestasi belajar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (14) pada siswa SMP Negeri Rajabasa bahwa status gizi memiliki hubungan bermakna dengan prestasi belajar. Kekurangan gizi menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan terganggu, menurunnya produktivitas kerja dan daya tahan tubuh

yang berakibat meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak (15).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian (16) tentang hubungan kecukupan asam Eikosapentanoat (EPA) dengan prestasi belajar siswa yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikansi antara status gizi dengan prestasi belajar. Hal ini menyatakan bahwa status gizi berdasarkan IMT bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak karena masih banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang mempengaruhi prestasi belajar seperti lingkungan, aspek psikologis dan faktor pendekatan belajar.

### **Pengaruh kadar Haemoglobin terhadap prestasi belajar siswa**

Hasil analisa menunjukkan bahwa kadar hemoglobin dengan prestasi belajar memiliki pengaruh positif yang bermakna secara statistic dengan korelasi sedang (koefisien korelasi = 0,165 ;  $p < 0,007$ ). Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian

Terdapat hubungan anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang. ( 17)

Hemoglobin merupakan komponen utama eritrosit yang berfungsi untuk menghantarkan oksigen ke jaringan termasuk otak. Proses belajar mengakibatkan aktifitas otak meningkat sehingga membutuhkan oksigen yang lebih banyak. Menurunnya jumlah oksigen akibat anemi mengakibatkan penurunan eksitabilitas neuron (18). Rendahnya kadar hemoglobin mengindikasikan anemi (19). Sebagian besar anemi di Indonesia disebabkan karena kurangnya asupan makanan yang mengandung zat gizi. Defisiensi besi berpengaruh negative terhadap fungsi otak terutama terhadap fungsi system neurotransmitter. Akibatnya kepekaan reseptor saraf dopamin berkurang yang dapat berakhir dengan hilangnya reseptor tersebut. Daya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar terganggu, ambang batas sakit meningkat, fungsi kelenjar tiroid dan kemampuan mengatur suhu tubuh menurun (.20).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian (21) pada siswa SD di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kadar hemoglobin dengan prestasi belajar.

Salah satu faktor penyebab prestasi belajar menurun adalah adanya kejadian anemia. Remaja putri dengan masalah anemia k akan memiliki semangat yang rendah dalam belajar, sehingga menyebabkan remaja putri kesulitan dalam berkonsentrasi dan kemampuan belajarnya menurun. Anemia yang disebabkan

kekurangan gizi besi mempunyai efek yang tidak baik atau buruk bagi remaja putri dalam belajar maupun prestasi belajarnya.

## **SIMPULAN**

Hasil analisis menunjukkan bahwa 3 faktor dalam variabel Pola Konsumsi Pangan seperti Jenis, Frekwensi dan Jumlah sama-sama berpengaruh terhadap Prestasi Belajar Siswa. Demikian pula pada variabel status gizi dan kadar hemoglobin yang ikut berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Sedangkan pada hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa pada variabel pola konsumsi pangan hanya jumlah (energi  $p=0,000$ , protein  $p=0,009$ ) dan frekwensi ( $p=0,027$ ) yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar Siswa.

## **SARAN**

Bagi Dinas kesehatan dan lintas sektor lebih meningkatkan upaya pemeliharaan kesehatan dan perencanaan program gizi bagi masyarakat lewat pengukuran konsumsi makanan sebagai bukti awal terjadinya kekurangan gizi pada individu maupun masyarakat.

Meningkatkan pengetahuan siswa SMK tentang makanan dengan gizi seimbang dan bahan makanan sumber zat besi untuk membantu meningkatkan keberhasilan prestasi belajar

Meningkatkan kerjasama Institusi Pendidikan dan Kesehatan melalui penyuluhan tentang faktor-faktor resiko lain yang berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan terutama pada p rotein yang merupakan zat makanan yang penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai bahan bakar

dalam tubuh, juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur.

Menyebarkan informasi terkait gizi dan nutrisi melalui poster di tempat umum, leaflet dengan pesan sederhana dan spesifik tentang gizi dan nutrisi, Artikel koran, Iklan pada televisi dan radio, Program sekolah untuk siswa dan orang tua.

Bidan tetap terlibat dalam pemberian pelayanan kesehatan reproduksi remaja agar mempersiapkan remaja menjadi remaja yang sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Farida, Y. 2010. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Depkes RI. 2010. Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta
- Moehji, S. 2013. Ilmu Gizi Jilid 3. Bhratara Niaga Media. Jakarta:
- Khatri, 2006. Money Growth, OutPut Gaps and Inflation at low and high
- Mery. E. Beck. 2007. Ilmu Gizi dan Diet Hubungan dengan Penyakit-Penyakit untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta : Yayasan Esentia Medica.
- Apriadi, W.H. 1996. Gizi Keluarga. Jakarta: Penebar Swadaya
- Judarwanto W. (2011) Perilaku Makan Anak Sekolah. Direktorat Bina Gizi.
- Elnovriza, Deni, Hafni Bachtiar, Yenrina. 2009. Hubungan Pengetahuan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Di Asrama Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Vol. 4(1)
- Arisman, M.B. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, EGC. Jakarta
- Permenkes. 2013. Permenkes RI No 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Kemkes, 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta.
- Brown J.E. 2010. Nutrition Through the Life Cycle, Fourth Edition. Wadsworth Cengage Learning, Belmont.
- Marlina Y. 2011. Pengaruh status gizi, asupan energi dan protein terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 2 Raja Basa Bandar Lampung. Skripsi. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Marmi. (2013). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zulaihah, L. Widajanti. 2006. Hubungan kecukupan asam eikosapentanoat (EPA), asam dokosaheksanoat (DHA) ikan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. Jurusan ilmu gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Undip Journal of life science* vol 1 nomor 2 hal : 15
- Retnaningtyas, Rani, Muwakhidah, Eni P., 2014.. Hubungan Kejadian Anemia dengan Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Batang
- Guyton AC, Hall JE 2012. Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supriasa, I.D.N. 2012. Penilaian Status Gizi. EGC: Jakarta.
- Almatsier, 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Indrayani. I. (2011) Hubungan Antara Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Kelas 4 Dan 5 Sekolah Dasar Di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. ISSN: 4358-6102 Volume 3. Edisi 2. Desember 2011