HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI (FE) DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA/I SD NEGERI 8 BEBESEN KABUPATEN ACEH TENGAH TAHUN 2019

Shene Niate Kosara[1] **Sanjaya Alamsyah, SST.,MKM** [2]
Khairuddin,SKM.,MKM[3] **Ayu Wulandari, SKM.,MKM**[4]

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI
ACEH DARUSSALAM
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
e-mail:Sheneniate163@gmail.com

ABSTRAK

Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Prestasi Belajar pada Siswa/I Sd Negeri 8 Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019. Jenis penelitian ini bersifat Analitik dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan pada tanggal 02 sampai dengan 10 Oktober 2019 dengan menggunakan kuisioner. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik Chi Square dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui Hubungan Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Prestasi Belajar pada Siswa/I Sd Negeri 8 Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019 diperoleh nilai P Value 0,001 .

Kata Kunci: Konsumsi Zat Besi (Fe), Prestasi Belajar

ABSTRACT

Efforts to improve quality human resources begin with how to handle the growth of children as part of the family with good nutrition and care. This study aims to determine the relationship between the consumption of iron consumption with learning achievement in students of SD Negeri 8 Bebesen, Aceh Tengah district in 2019. This type of research is analytic with cross sectional design. The study was conducted on 02 to 10 October 2019 using a questionnaire. From the results of the study showed that based on the Chi Square statistical test results and the 95% confidence level was performed to determine the Correlation Relationship of Iron Consumption with Learning Achievement in Students of State Elementary School 8 Bebesen, Central Aceh Regency in 2019, obtained a P Value value of 0.001.

***Keywords**: Consumption of Iron (Fe), Learning Achievement*

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) generasi penerus bangsa yang potensinya perlu terus dibina dan dikembangkan. Kesehatan merupakan prakondisi utama yang harus dipenuhi untuk keberhasilan upaya pendidikan. Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik**.**

Anemia defisiensi besi masih merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Sekitar 2 milyar penduduk atau lebih dari 30% populasi penduduk dunia mengalami anemia. Negara-negara berkembang juga mempunyai prevalensi anemia yang cukup tinggi. Sekitar 370 juta jiwa wanita di negara berkembang mengalami anemia. Prevalensi anemia besi di Indonesia pada tahun 2013 adalah sekitar 14,8%. Prevalensi anemia besi pada anakusia sekolah mencapai 2,5% (Kemenkes RI, 2014).

Kekurangan asupan zat besi dapat mengakibatkan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, sehingga oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh dan otak menjadi berkurang yang akan berakibat timbulnya perubahan metabolisme di dalam otak. Perubahan metabolisme dalam otak dapat mempengaruhi perubahan jumlah dan fungsi sel di dalam otak, sehingga otak akan mengalami perubahan fungsi normal. Berubahnya fungsi normal otak akan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak dan pencapaian prestasi belajar anak di sekolah. Menurunnya prestasi belajar pada anak sekolah karena mengalami kesulitan berkonsentrasi. Dampak negatif lain yang ditimbulkan oleh anemiadefisiensi besi adalah daya tahan tubuh berkurang sehingga menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit, serta kemampuan kinerja intelektual juga menurun

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan di Sekolah Dasar Negeri 8 Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019 terhadap 10 anak melalui wawancara menunjukkan bahwa terdapat 7 anak (70%) dengan konsumsi Fe jarang memiliki prestasi yang kurang baik di sekolah, dan hanya 3 anak (30%) dengan konsumsi Fe baik memilii prestasi yang baik di sekolah. Hal ini di sebabkan karena kurangnya pengetahuan orang tua akan pentingnya konsumsi Fe bagi peningkatan prestasi belajar bagi anaknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Zat Besi (Fe) dengan Prestasi Belajar pada Siswa/I SD Negeri 8 Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah "*cross sectional*". Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 4 dan 5 SD Negeri 8 Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2019 sebanyak 81 responden. Sampel yang

digunakan adalah berjumlah Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 81 responden.
dan bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi Fe (zat besi) sedangkan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah prestasi belajar. Instrumen pengumpulan data untuk variable independen adalah dengan menggunakan instrument *Food Frequency Questionary* dan dependen adalah nilai rapor tahun ajaran 2019/2020. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan jenis data primer dan data sekunder sebagai data penelitian. Teknik pengolahan data yaitu editing dan coding sementara untuk analisa data yaitu univariat menggunakan rumus distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada pada tanggal 02 sampai dengan 10 Oktober 2019. terhadap anak kelas 4 dan 5 SD Negeri 8 Bebesen sebanyak 81 responden. untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Fe dengan Prestasi Belajar didapatkan bahwa dari 81 responden mayoritas responden tingkat kecukupan Fe kurang sebanyak 90,12% atau 73 orang.

Kecukupan Zat Gizi Mikro	n (81)	%
Tingkat Kecukupan Fe		
Kurang	73	90.12
Baik	8	9.88

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019)

Sedangkan untuk prestasi belajar didapatkan bahwa dari 81 anak SD kelas 4 dan 5 paling banyak anak memiliki prestasi belajar rendah ≤ 75 sebanyak 56,8% dan paling sedikit memiliki prestasi belajar tinggi 76 – 100 sebanyak 43,2%.

Prestasi Belajar	N (81)	%
Tinggi	35	43,2
Rendah	46	56,8

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019)

Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dari 81 responden dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan gizi menunjukkan 90,12 % anak dengan kecukupan Fe kurang mayoritas memiliki prestasi belajar rendah sebanyak 56,8%. Sedangkan anak dengan kecukupan Fe baik mayoritas memiliki prestasi belajar tinggi sebanyak 9,9%. Secara statistik menggunakan *Fisher's Exact Test* dapat dilihat bahwa adanya hubungan antara kecukupan Fe dengan prestasi belajar anak SD kelas 4 dan 5 dengan *P-value* 0,001. (Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019).

Kecukupan Fe	Pretasi Belajar						P
	Tinggi		Rendah		Total		
	n	%	N	%	N	%	
Kurang	27	33,3	46	56,8	73	90,1	0,001
Baik	8	9,9	0	0	8	9,9	

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019)

PEMBAHASAN

Pola makan yang baik dan berimbang merupakan prasyarat yang sangat penting dalam perkembangan manusia, termasuk didalamnya perkembangan otak. Keadaan kurangnya zat besi akan mengakibatkan kurangnya kesehatan jasmani yang berpengaruhnya dapat berupa kelesuan, lekas mengantuk, lekas lelah, dan sebagainya. Gizi yang cukup dan memenuhi kebutuhan merupakan determinan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan otak dari sejak dalam kandungan, dimana pertumbuhan otak berlangsung sejak dalam kandungan hingga usia 0-5 tahun dan perkembangan otak berlangsung mulai usia 6 tahun – usia dewasa, proses pertumbuhan otak hanya berlangsung hingga usia 5 tahun. Setelah itu, proses pertumbuhan otak akan melambat

Manfaat lain mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A. Makanan sumber zat besi umumnya merupakan sumber vitamin A Kekurangan zat besi boleh menyebabkan keletihan, lemah badan, berdebar, sakit dada, kesukaran bernafas, anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein pengangkut oksigen) dalam sel darah berada dibawah normal, yang disebabkan karena kekurangan zat besi. Beberapa zat gizi diperlukan dalam pembentukan sel darah merah adalah yang paling penting adalah zat besi, vitamin B12 dan asam folat, tetapi tubuh juga memerlukan sejumlah kecil vitamin C, riboflavin dan tembaga serta keseimbangan hormon, terutama eritropoietin (hormon yang merangsang pembentukan sel darah merah) (Irianto, 2014).

Tanpa zat gizi dan hormon tersebut, pembentukan sel darah merah akan berjalan lambat dan tidak mencukupi, dan selnya bisa memiliki kelainan bentuk dan tidak mampu mengangkut oksigen sebagaimana mestinya

Manfaatkan waktu yang sangat terbatas tersebut dengan memberikan asupan gizi dan energi secara rutin. Dengan asupan gizi dan energi yang seimbang, otak akan menerima rangsangan yang baik untuk terus bekerja secara optimal, terutama untuk mengolah semua informasi yang diperoleh saat beraktivitas. Perkembangan dan pertumbuhan otak menentukan bagaimana tingkat kecerdasan manusia. Kecerdasan merupakan faktor internal prestasi belajar seseorang. Kecerdasan memiliki peran yang cukup penting dalam proses belajar dan menentukan keberhasilan proses belajar itu sendiri. Siswa yang memiliki

kecerdasan normal atau di atas normal akan dengan mudah memahami materi pelajaran, makasiswa tersebut sangat berpotensi mendapatkan prestasi belajar yang bagus (Khasanah, 2012).

Hal ini sesuai dengan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi zat besi dengan prestasi belajar, semakin baik anak SD 8 Bebesen konsumsi zat besi maka akan semakin baik pula prestasi belajar anak dan semakin tidak baiknya konsumsi zat besi anak maka akan semakin rendah pula prestasi belajar anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan antara konsumsi zat besi dengan prestasi belajar.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi pada masyarakat, khususnya anak kelas 4 dan 5 SD Negeri 8 Bebesen Aceh Tengah, bahwa pentingnya zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2012.

Almatsier, S., Susirah, S., Moesijanti, S., 2011., *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Damanik, H., 2015. *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 1-4 Tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan Tahun 2013.* Jurnal Ilmiah Keperawatan; 1(1) Februari 2015.

Hamid (2011). *Hubungan Status Gizi dengan Kemampuan Akademik dan Fungsi Kognitif pada Anak.* Jurnal Kesehatan (diakses tanggal 28 Maret 2019).

Hastono, S dan Luknis S. 2014. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers

Irianto, K., 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi.* Bandung: Alfabeta.

Khomsan A., 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

Kementerian Kesehatan RI., 2014.*Makanan Sehat Anak Sekolah.* Jakarta:Jejaring Informasi Pangan dan Gizi.

Kemenkes RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta : Bina Gizi dan KIA

Zainal A. *Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka; 2013.

Kamus Besar Bahasa Indonesia . jakarta: PT Balai Pustaka; 2012.

Khomsan A. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada; 2012.

Khasanah,Nur. 2012. *Waspadai Beragam Penyakit Degenerative Akibat Pola*

Makan. Jogjakarta: Laksana.

Machfoedz, Ircham. 2013. *Statistika Induktif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran Bio Statistika*. Yogyakarta: Fitramaya

Sarikah (2011). *Hubungan Asupan Fe dengan Prestasi Belajar di SD Arjowinangun.* Jurnal Kesehatan (diakses tanggal 24 Februari 2019)..

Santoso (2010). *Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Prestasi Belajar pada Anak.* Jurnal Kesehatan (diakses tanggal 23 Februari 2019).

Winataputra U. *Teori belajar dan pembelajaran*. Jakarta Universitas Terbuka; 2012