

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi

2.1.1 Pengertian Sarapan Pagi

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari (Mawarni E.E, 2018). Membiasakan sarapan pagi dapat meningkatkan ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan kondisi fisik agar tetap prima, meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi yang dapat memudahkan menyerap informasi (Hartanti, 2018).

Sarapan juga mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien, seperti zat besi, vitamin B dan vitamin D. Rata - rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Angreini, 2017).

Namun, masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Menurut Hardiansyah, energi sarapan berkontribusi kurang lebih 1/4 dari total energi AKG, sehingga apabila asupan energi saat sarapan tidak terpenuhi maka akan berpengaruh pada asupan gizi yang dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (Hardiansyah, 2018).

Sarapan atau makan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan pagi yang ideal dimulai dari pukul 06:00 pagi sampai dengan pukul 09:00 pagi. Dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan

yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah (Fatmawati, 2017). Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar.

Di dalam menu sarapan biasanya juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi anak yang seharusnya dimulai sejak dini (Marvelia, 2020). Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Noviyanti, 2018).

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2019).

Menurut (Hardinsyah, 2018) makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak disekolah.

2.1.2 Kriteria Sarapan yang Baik

Menurut Kemenkes Sarapan yang ideal sebaiknya mampu menyediakan 25% kebutuhan gizi sehari. Angka kecukupan energi remaja (13-15 tahun) sekitar 2.050 kkal pada perempuan dan sekitar 2.400 kkal pada laki-laki, maka sebaiknya sarapan setiap pagi mampu menyediakan kalori sebesar 500-600. (Afrilia, 2020). Jenis makanan untuk sarapan pagi sebaiknya mengacu pada konsep gizi seimbang yang terdiri dari sumber karbohidrat seperti nasi, roti, kentang, tepung beras, ubi, dan jagung, sumber protein seperti susu, ikan, ayam, daging, telur, keju, tempe, dan kacang hijau, serta sumber vitamin dan mineral yang berasal dari sayur dan buah seperti bayam, wortel, kangkung, pisang, apel, jeruk, dan lain-lain (Afrilia, 2020).

Gambaran kontribusi energi dari sarapan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu kurang (apabila asupan energi sarapan $< 25\%$ AKG sehari) dan cukup (apabila asupan energi sarapan $\geq 25\%$ AKG sehari). Ada empat indikator sarapan sehat. Pertama, tergantung pada jenis sarapannya, jadi sarapan itu harus berjenis makanan dan minuman. Makanan atau minuman saja itu tidak cukup, makanan dan minuman harus diperhatikan kebutuhannya, kebutuhan akan karbohidrat diperhitungkan akan fungsinya sebagai penghasil energi. Jadi yang menjadikan pangkal perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan tubuh. Kalori ini terutama dihasilkan oleh karbohidrat, lemak dan protein. Seperti sarapan yang memenuhi kebutuhan energi, vitamin, protein, dan mineral dalam tubuh. "Seperti pangan hewani termasuk susu, dan pangan nabati yaitu buah dan sayur," (Anjar, 2017).

Menurut Sari dkk dalam Munthofiah (2019) kualitas sarapan pagi dikategorikan sebagai berikut :

1 = Baik (>5 jenis)

2 = Cukup (4 jenis)

3 = Kurang (1-3 jenis).

Menurut Kemenkes, Makan pagi yang berkualitas baik adalah makanan yang beragam dan susunan menu yang dikonsumsi seimbang yakni 50% dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk serta minuman. Pada anak usia 7-9 tahun, sarapan harus dapat menyumbang energi sebesar ± 460 kkal dan pada usia 10-12 tahun, sarapan harus menyumbang energi sebesar 500-525 kkal (Munthofiah, 2019).

2.1.3 Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan sarapan dengan rutin sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik (Rohman, 2020).

Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan fungsinya, dan energi ini diperoleh melalui makanan. Tubuh kemudian memecah zat gizi dari makanan dalam sistem pencernaan untuk dijadikan glukosa yang kemudian diubah menjadi energi. Setelah makan, tubuh melepaskan hormon, seperti hormon *amilin*, *glukagon*, dan *kolesistokinin*. Hormon-hormon ini berfungsi untuk meningkatkan kadar gula darah, membuat perasaan kenyang, dan memproduksi insulin yang akan dialirkan ke dalam sel untuk menyediakan energi pada sel. Pada saat yang sama, otak juga melepaskan *serotonin*. Senyawa ini nantinya mempengaruhi produksi *melatonin* atau hormon kantuk di otak. Inilah yang menjadi penyebab mengantuk

setelah makan. Selain itu, makanan yang mengandung karbohidrat berlebihan juga membantu otak memproduksi *serotonin* dan membuat *triptofan* tersedia di otak. Ini merupakan alasan mengapa setelah Sarapan pagi dan makan makanan kaya karbohidrat, Anda merasa mengantuk (Veretamala, 2018).

Menurut Erlyningrum (2019) bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan yaitu menurunnya kadar gula dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar (Erlyningrum 2019).

Menurut Winata dalam Al- Faida (2021) Sarapan yang baik adalah makanan yang mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu berfungsi memacu otak agar membantu memusatkan pikiran atau konsentrasi untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Al-Faida, 2021).

Melewatkan sarapan pagi memiliki efek negatif pada berat badan siswa sehingga anak lebih cenderung memiliki resiko obesitas dan BMI yang tinggi. Anak yang tidak makan pagi akan mengalami lapar pada siang harinya sehingga berupaya makan lebih banyak dan ngemil untuk menghilangkan laparnya. Mereka juga cenderung menggunakan gula dalam jumlah besar yang berakibat pada peningkatan kadar lemak tubuh (Shuang Rong, et al, 2019). Apabila makin banyak

energi yang dikonsumsi dari kebutuhan, maka simpanan energi dalam tubuh semakin tinggi pula sehingga mengakibatkan peningkatan berat badan (Anugraheni, 2019).

Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat membuat tubuh lemah, lesu, pusing, dan menurunkan konsentrasi berfikir dan belajar (Hardinsyah, 2018). Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan gizi, status berat badan dan faktor gaya hidup (Verdiana & Muniroh, 2017).

Beberapa faktor yang menyebabkan anak kurang melakukan sarapan pagi adalah belum tersedianya makanan di rumah (makanan belum matang) sedangkan jam sekolah sudah dimulai dan akhirnya anak mengambil keputusan untuk tidak sarapan dan menunda sarapan sampai dengan istirahat pertama (Marvelia, 2020). Orang tua yang terlalu sibuk bekerja dan orang tua yang terburu-buru berangkat kerja di pagi hari menyebabkan anak kurang perhatian, sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya, yang mengakibatkan anak jajan sembarangan di sekolah yang tidak bergizi, seperti gorengan, bakso dll (Anjar Pujiayu, 2017).

Selain itu alasan lain adalah karena tidak terbiasa sarapan terlalu pagi dan sarapan yang terlalu pagi akan menyebabkan perutnya sakit. Responden yang tidak sarapan biasanya makan di jam istirahat atau menyediakan makanan selingan, namun sama saja itu artinya responden sudah melewati sarapan (Marvelia, 2021). Tidak terbiasanya melakukan sarapan pagi akan dapat membuat organ lambung selalu berada dalam keadaan kosong pada pagi hari dan hal tersebut jika

dibiarkan secara terus menerus maka akan dapat menimbulkan efek yang negatif bagi kondisi tubuh (Adriani, 2018).

2.1.4 Manfaat Sarapan Pagi

a. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan (Eva Fatmawati, 2017). Sarapan dapat memberikan asupan sekaligus nutrisi untuk otak sehingga otak dapat berkonsentrasi dan berfikir lebih cepat. Sarapan pagi dapat meningkatkan kerja fungsi otak untuk berfikir, beraktifitas, dan meningkatkan konsentrasi belajar.

b. Menurunkan Berat Badan

Sarapan adalah hal yang sangat penting, terutama bagi yang menginginkan berat badan ideal, Sarapan dapat menurunkan berat badan, lemak dalam tubuh akan terbakar sehingga berat badan mencapai ideal. Selama 9 jam tubuh manusia berpuasa ketika kita beristirahat. Ketika bangun di pagi hari, tubuh akan merasa lapar sehingga memerlukan asupan makanan. Menu sarapan sehat yang konsumsi saat sarapan dapat meningkatkan metabolisme tubuh untuk membakar lemak pada tubuh (Tilong, 2014).

Individu yang biasa melewatkan sarapan pagi cenderung memilih makan siang dengan porsi yang lebih banyak dari pada individu yang sarapan. Selain itu, individu yang melewatkan sarapan biasanya akan memilih menu makan siang yang berlemak dan berkalori tinggi. Hal ini dikarenakan rasa lapar dan keinginan yang terdapat dalam otak bekerja

sama untuk memilih makanan tersebut sehingga membuat tubuh menjadi lebih gemuk (Afrilia, 2020).

c. Meningkatkan Asupan Energi dan Nutrisi Tubuh

Sarapan juga menyediakan proporsi yang signifikan terhadap asupan total nutrisi sepanjang hari. Selain itu, sarapan juga menawarkan kesempatan untuk mengonsumsi makanan yang penuh dengan nutrisi seperti zat besi, serat, dan vitamin. Seperti diketahui bahwa vitamin esensial, mineral dan nutrisi lainnya hanya dapat diperoleh dari makanan (Tilong, 2014).

d. Mencegah Penyakit Maag

Penyakit Maag merupakan suatu kondisi dimana terjadi perubahan pada lapisan lambung. Berupa pembengkakan, peradangan, atau iritasi biasanya terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung singkat. Penyakit ini termasuk penyakit ringan, namun pada kasus tertentu, maag bisa menjadi penyakit serius dan berlangsung cukup lama. Oleh sebab itu, sarapan bisa mencegah terjadinya penyakit ini. Sebab, sarapan dapat membuat lambung tidak kosong lagi di pagi hari setelah semalaman tidak makan.

Kondisi ini dapat menetralkan asam lambung dan rasa perih di lambung akibat lapar (Tilong, 2014).

e. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Sarapan berperan sebagai pengganti makanan pada waktu malam yang tidak terpenuhi. Selain itu, sarapan juga bisa menjadi asupan kebutuhan gula. Gula adalah sumber energi yang berasal dari karbohidrat. Pada saat tidur, tubuh tidak diisi selama 9 jam dan kadar gula tubuh akan menurun

ke tingkat yang lebih rendah. Saat proses tersebut terjadi, tubuh akan menggantinya dengan melepas kadar gula yang telah tertimbun di lapisan otot dan liver yang disebut *glycogen*. Akibatnya ketika bangun di pagi hari, kadar gula dalam tubuh tidak akan cukup untuk memberikan energi sepanjang hari. Maka, sarapan sangat dibutuhkan untuk mengganti kadar gula yang berkurang di malam hari (Tilong, 2014).

f. Menghindari dari Stress

Menurut Aritanto dkk dalam Afrilia (2020) Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas (Afrilia, 2020). Satu hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi atau mencegah stress adalah dengan sarapan. Sebab, sarapan banyak mendapatkan asupan vitamin A, D, E, kalsium dan zat besi (Tilong, 2014).

2.1.5 Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar

Menurut Eva Fatmawati bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan (Fatmawati, 2017). Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengonsumsi karbohidrat ketika sarapan. Dengan sarapan pagi siswa dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan, sehingga jika menunda sarapan pagi akan sulit memperoleh asupan nutrisi dan vitamin yang direkomendasikan. Menu

sarapan pagi dapat seperti sereal dengan susu atau yoghurt rendah lemak, serta memperbanyak mengonsumsi air putih. Sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi. *hipoglikemia*, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan.

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak. Karena nutrisi yang dikonsumsi seseorang pada saat sarapan dapat menjadi bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi.

Sarapan pagi dapat meningkatkan fungsi metabolisme tubuh dikarenakan sarapan pagi mampu memberikan berbagai macam zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Adanya zat gizi tersebut sangat berguna dalam proses fisiologis yang berpengaruh pada peningkatan gairah dan konsentrasi belajar sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam proses belajar (Mawarni EE, 2018).

Menurut Anwar Dalam Indriani (2017) Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tersebut tidak cukup mengandung zat gizi yang di butuhkan dan keadaan berlangsung lama akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadi ketidak mampuan berfungsi normal. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak matangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap

perkembangan kecerdasan anak. Jika siswa mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang memenuhi syarat, pasti otak akan menerima asupan yang cukup. Jika otak diasup dengan zat gizi yang cukup, maka kecerdasan dan daya ingat otakpun akan meningkat (Indriani, 2017).

Perbedaan antara siswa yang setiap harinya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dengan siswa yang hanya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat saja adalah proses, kecepatan dan ketepatan dalam berfikir yang dimiliki. Siswa yang perkembangan otaknya maksimal karena zat gizi yang dikonsumsi akan memiliki prestasi yang lebih maksimal dibanding dengan siswa yang perkembangan otaknya kurang maksimal. Jadi, pengaruh zat gizi terhadap prestasi siswa cukup besar. Tanpa zat gizi yang diasup untuk tubuh dan otak, prestasi yang diraih pun kurang maksimal. Karena prestasi berawal dari apa yang dihasilkan oleh otak. Dan otak butuh nutrisi untuk bekerja mendukung kegiatan untuk mencapai prestasi tersebut.

Manusia membutuhkan sarapan karena dalam sarapan diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena di malam hari tubuh tetap melakukan proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya.

Menurut Khomson dalam Geno Alvio (2019) Seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula

darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik. Selain itu, bila tidak sarapan dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi yang berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan dalam jangka waktu yang lama akan berakibat buruk dalam penampilan intelektualnya, prestasi disekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Geno Alvio, 2019).

Hasil Penelitian Yang dilakukan Nurhamidah (2020) setelah di analisis dengan uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang signifikan dimana nilai $p=0.045$ dan batas bermakna nilai $p<0.05$ maka kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar mempunyai hubungan yang bermakna.

2.2 Status Gizi

2.2.1 Definisi Status Gizi

Menurut Supariasa (2017) gizi (*nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi.

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori status gizi dibedakan menjadi tiga

yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang. Baik buruknya status gizi manusia dipengaruhi oleh dua hal pokok yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh atau infeksi (Mardalena, 2017).

Menurut WHO status gizi adalah salah satu tolok ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan gizi yang diperlukan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk, 2017).

Menurut Almatsier dalam Anggraini (2017), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat pula diartikan sebagai tanda fisik yang diakibatkan oleh karena adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran gizi melalui variabel-variabel tertentu, yaitu indikator status gizi. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan (Anggraini 2017).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung. Penyakit infeksi adalah sebuah penyakit yang di sebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit, bukan di sebabkan oleh faktor fisik seperti luka bakar atau keracunan. Status gizi

seseorang selain di pengaruhi oleh jumlah asupan makan yang di konsumsi juga terkait dengan penyakit infeksi, seseorang yang baik dalam mengonsumsi makanan apabila sering mengalami diare atau demam maka rentan terkena gizi kurang (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, ada tidaknya program pemberian makan di luar keluarga, kebiasaan makan. Dan faktor tidak langsung yang mempengaruhi penyakit infeksi adalah daya beli keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, lingkungan fisik dan sosial (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

Menurut Almatier dalam Andriani (2018) Status gizi baik atau gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat- zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan.

2.2.3 Penilaian Status Gizi

Menurut (Supariasa, 2017), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan yaitu penilaian status gizi secara langsung maupun tidak langsung.

1) Penilaian secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Adapun penilaian dari masing-masing adalah sebagai berikut:

(1) Antropometri

Secara umum bermakna ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Parameter yang diukur antara lain BB, TB, LLA, Lingkar kepala, Lingkar dada, Lemak sub kutan.

Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Di Indonesia baku rujukan Kemenkes RI No. 1995/MENKES/ SK/XII/ 2010 merupakan baku rujukan yang terbaru sebagai pembanding dalam penilaian status gizi dan pertumbuhan perorangan maupun masyarakat.

Untuk menilai status gizi anak usia sekolah dapat digunakan indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) untuk usia 5-18 tahun dengan kategori status gizi Kurus (-3 SD sampai dengan <-2 SD), Normal (-2 SD sampai dengan 2 SD), Gemuk (>2 SD). Indikator IMT/U dapat digunakan untuk mengidentifikasi kurus dan gemuk, masalah kurus dan gemuk pada umur dini dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit degeneratif pada saat dewasa. (Afrilia, 2020).

(2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi terkait ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Selain itu, metode ini digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik, yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit.

(3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain : darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

(4) Biofisik

Penentuan gizi secara biofisik adalah suatu metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi, khususnya jaringan, dan melihat perubahan struktur jaringan. Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan indeks antropometri dan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.

Rumus perhitungan IMT sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Pengukuran status gizi pada anak menggunakan rumus *Z-score*. Secara umum, rumus perhitungan *Z-score* adalah :

$$Z - score = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Media Buku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Buku Rujukan}}$$

Nilai simpang baku rujukan disini maksudnya adalah selisih kasus dengan standar +1 SD atau -1 SD. Jadi apabila BB/TB pada kasus lebih besar dari pada median, maka nilai simpang baku rujukannya diperoleh dengan mengurangi +1 SD dengan median. Tetapi jika BB/TB kasus lebih kecil dari pada median, maka nilai simpang baku rujukannya menjadi median dikurangi dengan -1 SD.

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak IMT/U usia 5-18 tahun

Indeks Massa Tubuh Menurut Indeks Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<- 3SD
	Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obes</i>)	>+ 2SD

Sumber : PMK NO. 2 Tahun 2020

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

IMT diklasifikasikan berdasarkan rujukan dari WHO dan dimodifikasi untuk kepentingan Indonesia, berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang sehingga diperoleh IMT untuk Indonesia sebagai berikut :

Tabel 2. 2 Kalsifikasi IMT untuk Indonesia

Kategori	IMT
Sangat Kurus	< 17,0
Kurus	17 - < 18,5
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk (<i>overweight</i>)	>25,0 – 27,0
Obese	>27,0

Sumber : Kemenkes, 2019

2) Penilaian secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi 3 yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

a) Survei Konsumsi Makanan

Adalah suatu metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Survei konsumsi makanan ditujukan untuk mengetahui kebiasaan makan, gambaran tingkat kecukupan bahan makanan, dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Survei konsumsi makanan merupakan cara yang digunakan untuk mengukur asupan zat gizi. Metode ini digunakan untuk mengukur konsumsi pangan, antara lain metode kualitatif, metode kuantitatif, dan/ gabungan antara keduanya. Umumnya survey konsumsi pangan di Indonesia menggunakan metode *recall*, *food frequency*/ FFQ, atau semi kuantitatif FFQ, baik untuk skala kecil atau skala nasional (Hardinsyah dan Supariasa, 2017).

b) Statistik vital

Adalah dengan cara menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c) Faktor ekologi

Berdasarkan ungkapan dari Bengoa dikatakan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi remaja dapat dilihat pada tabel:

Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 10-15 Tahun

Kelompok Umur (th)	BB (Kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki-Laki								
10 – 12	36	145	2000	50	65	300	28	1850
13 – 15	50	136	2400	70	80	350	34	2100
Perempuan								
10 – 12	38	147	1900	55	65	280	27	1850
13 – 15	48	156	2050	65	70	300	29	2100

Sumber : Kemenkes 2019

2.2.4 Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar

Kecukupan zat gizi merupakan prasyarat yang sangat penting dalam perkembangan manusia, termasuk didalamnya perkembangan otak. Gizi yang cukup dan memenuhi kebutuhan merupakan determinan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan otak dari sejak dalam kandungan. 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 (Andriani, 2018).

Kebutuhan energi sangat dibutuhkan pada proses pembelajaran anak, karena pada proses belajar ilmu pengetahuan yang diterima berhubungan dengan jasmaniah yang diperoleh melalui panca indera sehingga apabila salah satu panca inderanya rusak maka anak tidak akan sempurna menerima pelajaran yang berdampak terhadap buruknya prestasi belajar mereka. Anak dengan status gizi kurang atau buruk selain mengalami hambatan pertumbuhan fisik juga akan mengalami gangguan belajar antara lain berupa penurunan prestasi akademik di sekolah.

Hasil penelitian oleh Anwar di Sekolah Dasar di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh menunjukkan hasil analisis hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa dimana siswa yang memiliki prestasi akademik baik lebih banyak yang memiliki status gizi normal (80%) dari pada siswa yang memiliki status gizi tidak normal (48,6%). Asupan gizi yang baik dan tepat memiliki peran penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan tersebut mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan dari seseorang. Kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah. Status gizi kurang menyebabkan fungsi kognitif dan perkembangan IQ terhambat, anak akan menjadi tidak responsif, sulit berkonsentrasi, dan tidak energik yang selanjutnya berpengaruh pada kemampuan akademik siswa (Anwar, 2019).

2.3 Prestasi Belajar

2.3.1 Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Fathurrahman dalam Rohaimi (2020) Prestasi belajar merupakan gabungan dari dua kata, yaitu prestasi dan belajar, yang mana pada setiap kata

tersebut memiliki makna tersendiri. Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya). Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan (Rohaimi, 2020). Hidayat et all dalam Rohaimi, (2020) prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik (Rohaimi, 2020).

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka yang diberikan oleh guru.

2.3.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi belajar anak bukan hanya karena kecerdasan siswa saja. Prestasi dalam proses pendidikan dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar, yakni penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis dan juga faktor eksternal yaitu faktor keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah. Yang dimana, ketiganya mempunyai peranan besar dalam mempengaruhi prestasi belajar anak dan faktor pemenuhan gizi yang salah satunya melalui konsumsi sarapan (Verdiana, 2017). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam siswa sendiri, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri siswa.

1. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang terbagi menjadi dua yaitu: faktor jasmani dan psikologi (Afrilia, 2020).

a. Faktor Jasmani

1) Faktor Kesehatan

Sehat merupakan suatu kondisi tubuh beserta komponen di dalamnya bebas dari penyakit. Prestasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya (Afrilia, 2020). Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan/kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya (Slameto, 2015)

2) Cacat Tubuh

Cacat tubuh merupakan suatu keadaan tubuh yang kurang baik atau kurang sempurna. Keadaan cacat tubuh dapat berupa tuli, buta, patah tangan, lumpuh, dan lain-lain. Cacat tubuh dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa karena kondisi tubuh yang cacat dapat mengganggu proses belajar siswa. Hal ini menyebabkan siswa harus belajar pada lembaga khusus atau menggunakan alat bantu sehingga dapat mengurangi pengaruh dari kecacatannya.

b. Faktor Psikologis

1) Minat

Minat merupakan keinginan yang kuat dan menetap untuk memperhatikan dan melakukan beberapa kegiatan. Minat pengaruhnya

besar terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya.

2) Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan seseorang yang meliputi tiga jenis yaitu kemampuan untuk menghadapi dan beradaptasi dengan situasi yang baru secara cepat dan efektif, kemampuan menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, kemampuan mengenali relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Intelegensi berpengaruh kuat dalam perkembangan belajar seseorang. Siswa yang memiliki tingkat intelegensi yang tinggi cenderung akan memiliki prestasi belajar yang tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat intelegensi yang rendah. Akan tetapi, hal ini tidak selalu terjadi karena prestasi belajar seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor sementara intelegensi hanya salah satu dari faktor-faktor tersebut.

3) Perhatian

Perhatian merupakan suatu keadaan jiwa yang semata-mata tertuju pada suatu objek atau sekumpulan objek. Perhatian menjadi unsur yang paling penting dalam memberikan hasil belajar yang baik. Jika siswa tidak memiliki perhatian yang baik terhadap materi pembelajaran, maka akan menimbulkan kebosanan pada siswa sehingga pelajaran tersebut tidak menjadi perhatiannya dan siswa tidak lagi menyukai pelajaran tersebut. Untuk membuat siswa dapat belajar dengan baik, maka materi

pembelajaran diusahakan menarik perhatian siswa diikuti dengan cara penyampaian yang menyenangkan.

4) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu. Motivasi belajar adalah dorongan yang membuat seseorang mau belajar seumur hidup, meningkatkan rasa ingin tahu sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan. Motivasi belajar dapat merubah perilaku siswa untuk lebih gigih dalam belajar sehingga akan memberikan hasil belajar yang tinggi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar terbagi menjadi 2 faktor yaitu:

a. Faktor Keluarga

1) Didikan Orang tua

Cara didikan orang tua berpengaruh kuat terhadap prestasi belajar remaja. Orang tua yang kurang atau tidak memperhatikan pendidikan anaknya akan cenderung anaknya memiliki prestasi belajar yang rendah.

2) Kondisi Dalam Keluarga

Kondisi dalam keluarga meliputi suasana dan situasi yang sering terjadi di dalam keluarga yang menjadi tempat anak untuk belajar. Suasana yang tenang dan tentram dalam rumah akan membuat anak dapat belajar dengan baik. Selain itu, suasana rumah yang tenang dan tentram

akan membuat anak betah di rumah karena lebih fokus untuk belajar sehingga memberikan hasil belajar yang tinggi.

3) Keadaan Ekonomi Keluarga

Keadaan ekonomi keluarga dapat mempengaruhi belajar anak. Dimana anak yang terlahir dari keluarga ekonomi menengah kebawah cenderung akan sulit dalam pemenuhan kebutuhan pokok sehingga kesehatan anak akan terganggu yang mengakibatkan belajar anak ikut terganggu.

b. Faktor Sekolah

1) Metode Mengajar

Metode mengajar merupakan cara yang harus dilalui atau dilakukan dalam proses belajar mengajar. Metode mengajar akan mempengaruhi prestasi belajar. Jika guru menggunakan metode belajar yang baik, maka prestasi belajar siswa akan cenderung baik. Sebaliknya, jika metode guru dalam memberikan pelajaran kurang baik, maka prestasi belajar siswa juga kurang baik.

2) Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai jumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kurikulum yang kurang baik berpengaruh tidak baik terhadap belajar. Begitu juga sebaliknya.

3) Relasi Guru Dengan Siswa

Proses belajar mengajar terjadi antara guru dengan siswa. Guru yang kurang berinteraksi dengan siswa secara akrab menyebabkan proses

belajar mengajar itu kurang lancar, juga siswa merasa jauh dari guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar.

4) Fasilitas Belajar

Fasilitas belajar yang lengkap dapat mempengaruhi prestasi belajar. Akan tetapi, tidak selalu siswa yang memiliki fasilitas belajar yang lengkap akan memiliki prestasi belajar yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki fasilitas belajar tidak lengkap. Hal ini tergantung kepada siswa yang memanfaatkan fasilitas belajar tersebut secara optimal atau tidak.

5) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi proses belajar seseorang. Lingkungan yang bising dengan sirkulasi udara yang tidak baik, sempit, dan cahaya yang kurang akan membuat proses belajar tidak nyaman sehingga seseorang akan sulit untuk konsentrasi belajar.

c. Faktor Sosial

1) Kegiatan Siswa Dalam Masyarakat

Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Perlu kiranya membatasi kegiatan siswa dalam masyarakat supaya jangan sampai mengganggu belajarnya. Jika mungkin memilih kegiatan yang mendukung belajar. Kegiatan itu misalnya kursus bahasa, PKK Remaja, kelompok diskusi dan lain sebagainya.

2) Teman Bergaul

Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul siswa lebih cepat masuk dalam jiwanya dari pada yang kita duga. Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka perlulah diusahakan agar siswa memiliki teman bergaul yang baik-baik dan pembinaan pergaulan yang baik, serta pengawasan dari orang tua dan pendidik harus cukup bijaksana (jangan terlalu ketat tetapi juga jangan terlalu lengah).

3) Bentuk Kehidupan Masyarakat

Masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang tidak terpelajar, penjudi, suka mencuri dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan berpengaruh jelek kepada anak/siswa yang berada di situ. Anak/siswa tertarik untuk ikut berbuat seperti yang dilakukan orang-orang sekitarnya. Akibatnya belajarnya terganggu dan bahkan akan kehilangan semangat belajar. Sebaliknya jika lingkungan anak adalah orang-orang yang terpelajar yang baik-baik, mereka mendidik dan menyekolahkan anaknya dan antusias dengan cita-cita yang luhur akan masa depan anaknya.

2.3.3 Fungsi Prestasi Belajar

Menurut Ngatiqoh S dalam Afrilia (2020) Pengukuran prestasi belajar berguna untuk menilai efektif atau tidaknya suatu proses belajar. Pengukuran tingkat kecerdasan anak secara langsung dapat melalui tes *intelgensi quotient* sedangkan pengukuran secara tidak langsung yaitu dengan melakukan pemantauan terhadap nilai yang diperoleh siswa dari beberapa bidang studi yang diajarkan (Afrilia, 2020). Adapun fungsi utama dari prestasi belajar adalah:

- a. Prestasi belajar sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah di kuasai anak didik.
- b. Prestasi belajar sebagai lambang pemuasan hasrat ingin tahu.
- c. Prestasi belajar sebagai bahan informasi dalam inovasi pendidikan.
- d. Prestasi belajar sebagai indikator intern dan ekstern dari suatu institusi pendidikan.
- e. Prestasi belajar dapat di jadikan indikator terhadap daya serap (kecerdasan) anak didik (Sari, 2018).

2.3.4 Klasifikasi Prestasi Belajar

Biasanya hasil dari prestasi belajar di tulis dalam bentuk angka dan ditulis dikertas atau disebut dengan raport. Raport adalah buku yang berisi keterangan mengenai nilai kepandaian dan prestasi belajar murid di sekolah, yang biasanya dipakai sebagai laporan guru kepada orang tua siswa atau wali murid. Raport juga dibagikan setiap akhir semester kepada orang tua yang mendapat surat pengumuman dari sekolah kapan waktu pengambilan raport (Sari, 2018).

2.3.5 Pengukuran Prestasi Belajar

Hasil sebuah prestasi dari belajar tentunya memiliki aspek yang biasa menjadi indikator terhadap pencapaian dalam belajar. Aspek-aspek tersebut setidaknya ada tiga (3) aspek prestasi belajar yang ketiganya dapat dikaji dalam berbagai literasi.

- a. Aspek *Kognitif*, yang berisi tentang perilaku-perilaku yang menekankan pada aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan.
- b. Aspek *Afektif*, yang berisi tentang perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.

- c. Aspek *Psikomotor*, yang berisi tentang perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik, seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin (Syafi'i, dkk, 2018).

2.4 Kajian Integrasi Keislaman

2.4.1 Gizi Makanan Dalam Perspektif Islam

Dalam bahasa Indonesia, kita menyebut makanan Bergizi sebagai segala yang dapat dan wajar dimakan, sementara gizi yang dalam bahasa Inggris ditulis *nutrient* didefinisikan "*any substance which nourishes*" (Webster, 1980, p. 1229) artinya zat yang memelihara (tubuh). Atau gizi adalah "zat yang diperlukan untuk kehidupan manusia yang terdapat dalam makanan tersebut, antara lain : protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin" (Soedarmo, 1977). Gladys E. Vail mengungkapkan "*Nutrients are essential for all forms of life. The human body is composed of combinations of elements and requires a variety of Substances for growth and for sustaining body activities* (Vail, 1978, p. 1) yang artinya Gizi penting bagi kehidupan. Tubuh manusia tersusun oleh gabungan unsur-unsur dan memerlukan berbagai macam zat (tersebut) untuk pertumbuhan dan untuk menopang aktivitas tubuh (Aliyah, 2018).

Gizi mempunyai peran yang besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang. Pemenuhan gizi merupakan kewajiban setiap orang untuk memelihara kesehatannya, seperti dalam sabda Nabi Muhammad SAW "sesungguhnya tubuhmu, memiliki hak yang harus engkau penuhi". (HR. Al-Bukhari, Ahmad, an-Nasa'i). Artinya adalah kewajiban seseorang untuk memelihara jasmaninya, sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Keharusan makan makanan yang bergizi disebabkan jasad manusia sengaja

diciptakan demikian karena di dalam jasad ada proses (kejadian) yang berlangsung terus menerus hingga ajalnya. Perintah ini ditegaskan oleh Allah SWT dalam surat Al Anbiya' ayat 8 (Husein, 1985).

Makanan diterjemahkan dalam bahasa Arab menggunakan kata ta'am bentuk tunggal dari ta'imah. Ta'am adalah kata linguistik untuk semua jenis makanan (Ibn Manzur). Yang dimaksud dengan makanan menurut istilah adalah segala sesuatu yang ditelan dan dikonsumsi oleh manusia, baik berupa makanan maupun yang lainnya (Sabiq). Makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan manusia atau yang menghilangkan rasa lapar (Dahlan, 1996). Penggunaan kata ta'am dalam Al-Qur'an bersifat umum, artinya segala sesuatu yang dapat dimakan, baik yang berasal dari darat dan laut maupun dari makanan yang tidak diketahui sifatnya. Kata ta'am dan kata terkait diulang 48 kali dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, kata ta'am dimaksudkan untuk menunjukkan arti semua jenis yang biasa dicicipi (makanan dan minuman). (Nurhayati, 2020).

Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki zat gizi yang cukup dan seimbang. Dalam Al-Qur'an disebutkan sekian banyak jenis makanan yang sekaligus dianjurkan untuk dimakan, antara lain biji-bijian, rumput-rumputan, sayur-mayur dan buah-buahan (QS. Abasa: 24-32), pangan hewani (QS An-Nahl 14 Q.S. Al-Maidah:96), Madu (Q.S. An-Nahl 69), Susu (Q.S. An-Nahl 66), dan dalam penyajian makanan yang sehat, diperlukan kearifan dalam memilih dan mengatur keseimbangannya (Shihab, 2014).

Allah SWT menciptakan tumbuh-tumbuhan di muka bumi ini tidak lain untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia, salah satunya untuk dimanfaatkan sebagai bahan makanan. Di dalam ajaran Islam tujuan dari makan itu sendiri adalah untuk

memperkuat tubuh agar dengan kekuatan tubuh itu seseorang mampu melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

Di dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan secara tegas bahwa manusia sudah diperintahkan untuk memilih makanan yang akan di konsumsinya baik itu dari sisi kehalalan maupun kualitas makanan tersebut. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 168 yaitu:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (Q.S Al-Baqarah: 168)

Ayat tersebut menjelaskan tentang perintah yang ditunjukkan kepada manusia untuk memilih dan memilah makanan yang hendak dikonsumsi, yaitu makanan tersebut harus bersifat halal. Karena kehalalan suatu makanan merupakan unsur terpenting yang wajib diperhatikan oleh umat Islam terutama dalam hal memilih makanannya. Kemudian, makanan tersebut harus baik (thayyib) artinya makanan itu tidak berbahaya bagi tubuh. Maka dalam hal ini Hamka menjelaskan bahwasanya makanan yang halal adalah lawan dari makanan yang haram (Hamka, 2015).

Ayat di atas menunjukkan bahwa manusia harus memilih makanan yang halal dan tayyib (baik). Dalam Al-Qur'an, makanan disebut sebanyak 48 kali, dilafalkan dengan ta'am. Dalam perspektif Tafsir Kementerian Agama RI kriteria makanan yang halal adalah makanan yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut aturan

hukum Islam, sebab pada hakikatnya semua makanan adalah halal kecuali yang dilarang, baik oleh Al-Qur'an maupun hadis. Adapun kriteria baik (tayyib) terkait dengan kebutuhan fisik manusia, seperti kebutuhan energi dan kesehatan (Kemenag, 2011).

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an seperti, daging babi, darah, makanan yang tidak disembelih, yang disembelih untuk berhala dan lain sebagainya. Apabila dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan pantangan-pantangan yang demikian maka makanan tersebut halal untuk dimakan. Selain itu, manusia juga harus memperhatikan kualitas yang ada pada makanan tersebut, seperti daging yang sudah dikemas, yang kemudian dimakan secara mentah-mentah. Meskipun daging itu halal akan tetapi tidak baik (Hamka, 2015).

Al-Shabuni juga menyatakan bahwa indikasi ayat tersebut adalah kebiasaan, yaitu bahwa semua orang makan makanan yang diizinkan oleh Allah. Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal (thayyib) dan menjauhi sesuatu yang dilarang. Karena pelanggaran terhadap peringatan Tuhan akan membawa pertobatan yang mendalam, termasuk pelanggaran aturan makan dan minum. Kata "halal" berarti halal, yaitu membolehkan sesuatu. Penyebutan kata halal dalam ayat tersebut menjelaskan kesalahan kaum musyrik Mekah yang mengharamkan berbagai kenikmatan yang sebenarnya tidak dilarang oleh Allah. Ayat ini membatalkan larangan terhadap makanan tertentu yang diharamkan oleh mereka sendiri dan menghalalkan makanan yang tidak baik dan diharamkan oleh Allah. (Nurhayati, 2020).

Makanan dan minuman sangat penting bagi manusia, bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan fisik melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan spiritual.

Manusia perlu bersyukur karena Allah SWT telah menyediakan beragam makanan di bumi ini. Selain itu, Allah juga telah menciptakan sistem pencernaan makanan dan metabolisme makanan dalam tubuh dengan amat canggih (Kemenag RI, 2011). Dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang baik, yakni makanan yang menyehatkan dan tidak menimbulkan penyakit. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah” (Qs. Al-Baqarah/2: 172)

Di dalam ayat ini ditegaskan agar seorang mukmin memakan makanan yang baik yang diberikan Allah, selain itu, rezeki yang diberikan oleh Allah juga haruslah disyukuri. Dalam ayat ini perintah ditunjukkan kepada orang mukmin saja agar mereka memakan rezeki Allah yang baik-baik. Oleh sebab itu, perintah ini diiringi dengan perintah mensyukurinya. Sedangkan dalam ayat 168 perintah Allah untuk memakan makanan yang baik-baik ditunjukkan kepada manusia pada umumnya, karenanya pada ayat tersebut juga diringi dengan larangan untuk mengikuti ajaran setan (Depag RI).

2.4.2 Prestasi Belajar Dalam Perspektif Islam

Belajar merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap muslim, sebagaimana Rasul perintah “طلب العلم فريضة على كل مسلمين والمسلمات” Bahkan yang termuat pada ayat pertama dalam Al-Qur'an yang diturunkan Allah yaitu perintah membaca adalah salah satu bentuk belajar. Perintah membaca dalam surat

Al-Alaq adalah melibatkan proses mental yang tinggi, yaitu proses pengenalan, pengingatan, pengamatan, dan daya kreasi (Sakilah, 2015).

Konsep belajar dalam Islam bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan rasional saja, tetapi harus meliputi seluruh kebutuhan jasmani dan rohani secara seimbang, tidak melihat unsur-unsur psikologinya secara dikotomis. Konsep inilah yang sebenarnya melahirkan fikir dan dzikir menjadi satu arah, dan menempatkan manusia sesuai dengan harkat dan martabat manusia, baik sebagai individu, sosial ataupun makhluk spiritual. Sehingga tujuan belajar untuk menempatkan manusia pada posisinya yang paling mulia dapat tercapai. Manusia sejak lahir memiliki fitrah (potensi potensi) yang harus senantiasa dikembangkan. Belajar merupakan media utama untuk mengembangkannya. Dalam Al-Qur'an surat Al-Mujadilah ayat 11 dijelaskan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Mujadilah: 11).

Dari ayat diatas telah dijelaskan bahwa Allah akan menaikkan derajat orang-orang yang berilmu baik didunia maupun diakhirat. Islam menganjurkan kepada setiap umat untuk selalu belajar dan mendalami ilmu pengetahuan. Islam Juga menganjurkan kepada setiap umat untuk mengamalkan ilmunya. Dalam hal

ini tidak hanya saja ilmu agama, namun ilmu-ilmu pengetahuan yang relevan dengan tuntutan zaman yang semakin modern.

Allah juga memberikan manusia anugerah yang sangat tidak ternilai harganya yaitu berupa akal, indera penglihat, indera pendengar, dan jasmani rohani yang kuat agar manusia mampu menuntut ilmu dengan baik. Karena ilmulah yang akan menjadikan manusia selamat dari Jurang kehinaan dan kebodohan. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar ayat 9:

أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ

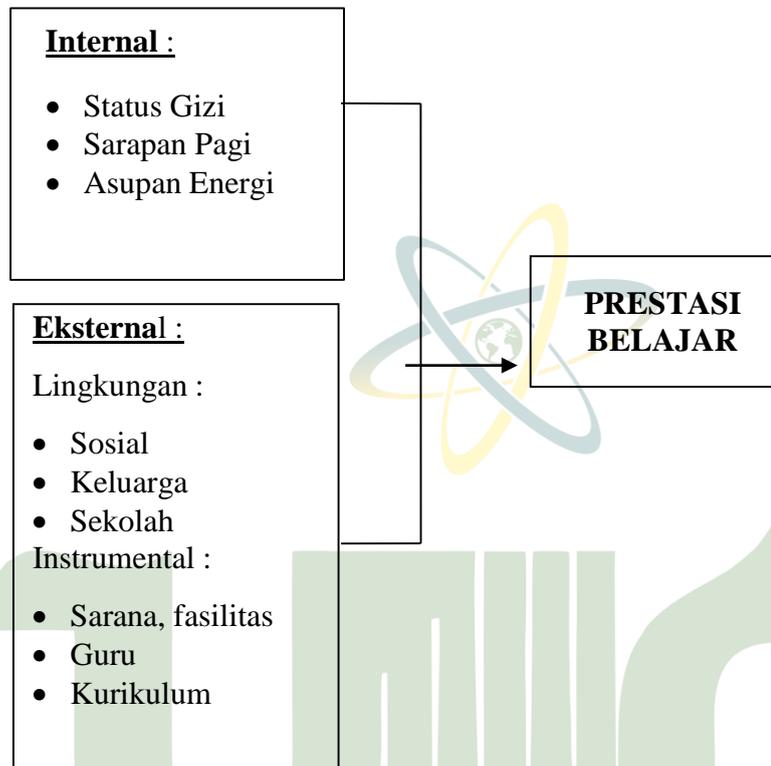
Artinya: "(apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, "Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran" (QS. Az Zumar: 9).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diberi kelebihan akal untuk menuntut ilmu, dengan belajar maka manusia akan mendapatkan ilmu pengetahuan dan mendapatkan prestasi yang baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

2.5 Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang telah diuraikan, maka dikembangkan suatu kerangka teori :



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

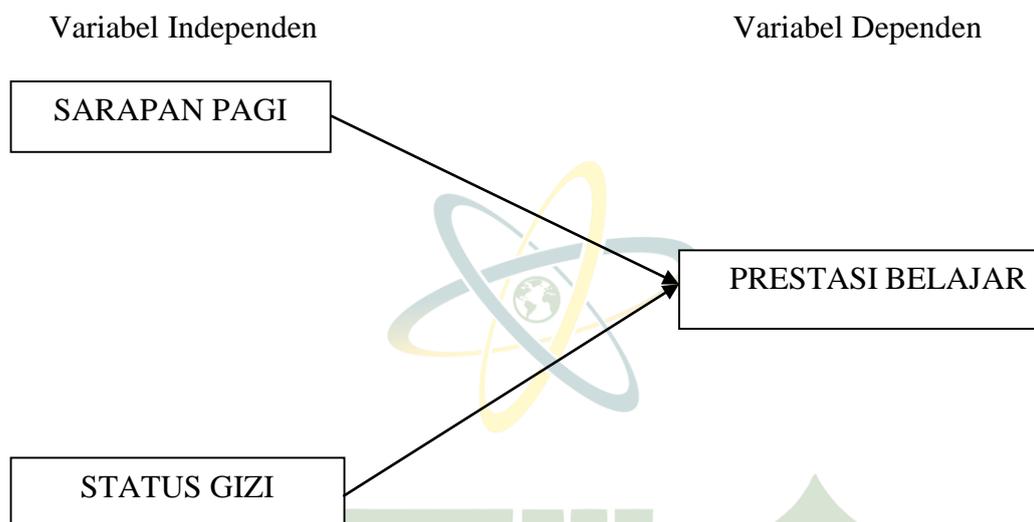
(Schroeder 2001 dalam Afrilia 2020)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini dikembangkan kerangka konsep yang akan mengarahkan penelitian. Dibawah ini adalah gambar kerangka konsep penelitian ini.



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat Tahun 2022.
2. Terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat Tahun 2022.