**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Hakekat Status Gizi**
2. ***Pengertian Status Gizi***

Status gizi merupakan suatu kandungan zat-zat makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sehingga dengan terpenuhinya zat-zat tersebut maka akan terjadi sistem pembakaran dalam tubuh yang juga merupakan sumber energi bagi kebutuhan tubuh dalam beraktivitas. secara etimologi status gizi berasal dua kata yang menghasilkan istilah atau pengertian yang searah, dimana kata tersebut adalah “status” dan “gizi”. Dalam kamus besar bahasa Indoensia kata “status berarti keadaan, kedudukan, hubungan, sedangkan gizi adalah zat-zat makanan pokok yang perlukan tubuh dalam pertumbuhan”[[1]](#footnote-2). sedangkan menurut pandangan Hermana menjelaskan bahwa stutus gizi “adalah suatu kandungan zat atau serat makanan yang sangat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi”[[2]](#footnote-3) Secara terimplisit mengenai gizi disebutkan bahwa “gizi adalah zat-zat seperti air, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat makanan, abu, calcium, fosfort, besi, natrium, kalium, tembaga, seng, vitamin dan niacin.”[[3]](#footnote-4)

8

Dengan berpatokan dari beberapa definisi satus gizi yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah suatu keadaan atau kandungan zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan pembakaran sehingga dapat menghasilkan kalori dalam tubuh untuk menjalankan suatu aktivitas, karena pada dasarnya ketika manusia telah melakukan beberapa aktivitas maka tidak lepas dari kebutuhan energi untuk kelangsungan hidupnya, disisi lain pula apabila suatu aktivitas manusia yang tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang maka tidak akan mampu untuk menjalankan aktiftasnya, bahkan realitas di lapangan menunjukan banyak anak-anak ataupun usia dewasa yang mengalami kekurangan gizi sehingga menjadi faktor yang menghambat dalam kehidupnnya seperti timbulnya berbagai penyakit yang mengganggu aktivitasnya. oleh karena itu sangat di sarankan untuk selalu memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

1. ***Ciri-Ciri Kekurangan Gizi***

Pada hakikatnya gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh karena itu dengan gizi yang baik harus dipenuhi agar tubuh terasa segar dan dapat melakukan berbagai aktivitas, gizi harus dipenuhi karena justru ketika masih anak dalam usia perkembangan maka juga fungsi gizi dapat merupakan sebagai unsur perkembangan otak, untuk itu orang tua seharusnya mengerti tentang kebutuhan gizi anak dan juga orang tua seharusnya mengetahui apa dan bagaimana gizi itu, dan ketika itu telah diketahui maka niscaya kebutuhan anak akan gizi akan senantiasa terpenuhi sehingga tidak mengganggu aktivitasnya dalam belajar, namun sebaliknya juga tidak dapat dipungkiri bahwa dalam kehidupan sehari-hari porsi gizi pada anak bahkan terjadi kekurangan yang orang tuanya tidak mengetahui sebab tidak mengerti tentang gizi itu tersendiri. menurut Sri Kurniati dalam kondisi anak ketika mengalami kekurangan gizi maka dapat dilihat dari tiga faktor yang dominan seperti:

1. Kekurangan energi protein ringan
2. Kekurangan energi protein sedang
3. Kekurangan energi protein berat[[4]](#footnote-5)

Penjelasan dari beberapa indikator diatas juga dapat diuraikan sebagai berikut:

* Kekurangan energi protein (gizi) ringan

Dalam fase ini maka seorang anak belum terlihat gejala-gejala yang cukup signifikasi mengenai kekurangan gizi melainkan dalam fase ini yang nampak terlihat adalah ketika seorang anak diukur mengenai berat badan karena gejela awal yang akan muncul terhadap persoalan kekurangan gizi adalah menyangkut berat badan yang menurun sekitar 80% dari ukuran normal berat anak berdasarkan ukuran fisiknya

* Kekurangan energi protein (gizi) sedang

Fase kekurangan tingkat protein rendah yang dialami seorang anak kadang kala aktivitasnya dalam belajar agak menurun seiring dengan berat badan sekitar 70% dari batas normal berat anak. pada fase ini maka penderita kekurangan protein atau gizi tersebut akan mengalami gangguan fisik ataupun mentalnya dalam proses pembelajaran, sehubungan dengan ini dijelaskan oleh Kurniati bahwa “pada fase atau tingkat kandungan protein anak yang sudah berada dalam tataran menengah maka akan terlihat perubahan yang nampak seperti maka akan pucat dan warna rambut akan menjadi kemerahan.”[[5]](#footnote-6) penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa apabila seorang peserta didik mengalami masalah gizi yang kurang maka akan terlihat perubahan dari fisik dalam hal ini mengenai warna rambut dan kulit akan pucat hal tersebut bukan saja akan mengalami gangguan terhadap kesehatan melainkan juga akan mempengaruhi proses belajarnya karena akan merasa cepat lelah dalam setiap aktivitas belajarnya

* Kekurangan energi protein (gizi) berat

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang baik merupakan idaman dari orang tua bagi anak namun dibalik itu kadang orang tua tidak menyadari dan meperhatikan kebutuhan gizi kepada anak sehinga kondisi telah kritis maka baru akan memberikan perhatian terhadap hal tersebut. dari kondisi itu maka dapat pula kita lihat beberap kondisi anak baik dalam masyarakat sekitar maupun dalam berbagai media memberikan gambaran mengenai kondisi kekurangan gizi pada anak yang sudah sukup parah atau berat. dalam fase kekurangan gizi yang berat maka gejala-genjala yang muncul pada fisik anak telah terlihat bukan saja dari organ tubuh akan tetapi juga mengenai pertumbuhan fisik yang terhambat dan juga gangguan pikiran atau otak yang sudah kurang bereaksi terhadap informasi yang datang dari luar. dari hal tersebut maka diharapkan kepada orang tua agar senantiasa memberikan perhatian khusus kepada anak terlebih mengenai persoalan kebutuhan gizi agar tidak mengalami gangguan fisik ataupun psikis. pada ciri-ciri anak kekurangan gizi maka telah dijelaskan beberapa hal oleh Sutejo bahwa disamping ciri-ciri anak kekurangan gizi maka terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi diantaranya “adalah faktor gizi, mekanik, toksin kimia, endokrin, penyinaran, infeksi, imunitas,anoksia embryo”[[6]](#footnote-7)

Disamping dari faktor di atas faktor yang mempengaruhi tingkat pemenuhan gizi pada anak juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor berikut:

1. Penyakit
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Musim
4. Sanitasi, pendidikan dan psikologi[[7]](#footnote-8)

Faktor-faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a). Penyakit

Faktor penyakit merupakan suatu keadaan yang mana dapat mengganggu atau menyebabkan kekurangan gizi pada anak sehingga kebutuhan gizi tidak cukup dan akibatnya akan terjadi hambatan terhadap pertumbuhan fisik dan kemampuan otak dalam menerima rangsangan dari luar

b). Keadaan sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi memegang peranan penting terhadap pertumbuhan anak dan akan jelas terlihat pada ukuran pertumbuhan anak atau dari faktor orang tua dengan keadaan sosial dan ekonomi yang kurang atau rendah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anak sehingga dapat berakibat pada perkembangan kemampuan berpikir anak dalam belajar

c). Musim

Suatu negeri atau tempat dimana memiliki suatu musik yang kurang baik maka akan mempengaruhi tingkat pertumbuhan pada anak sehingga baik secara fisik atau psikis misalnya seorang anak akan mudah berkembang pada musim hujan sedangkan pada musim panas maka banyak kalori yang harus dikeluarkan untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga dapat mengganggu perkembangan anak. dari analisis lain juga dikatakan bahwa suatu musim atau keadaan anak sedang tidak mempunyai minat atau sedang kelelahan maka akan menghambat perkembangan fisik atau psikis

d). Sanitasi, pendidikan, dan psikologi

Kondisi kesehatan merupakan hal yang sangat urgen dalam kehidupan karena sekalipun manusia atau anak memiliki segala pemenuhan kebutuhan akan tetapi tidak dapat menjaga kesehatan maka semuanya tidak berarti sama sakali apabila tidak sehat karena inti dari segala aktivitas adalah adanya kesehatan pada seseorang untuk melakukan segala aktivitas, tingkat kesehatan juga memberikan andil yang sangat penting dalam pendidikan karena pendidikan tidak dapat dilakukan bilamana kesehatan tidak mendukung di samping itu juga faktor psikologi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan sebab psikis yang sehat mencerminkan fisik yang sehat pula

1. **Upaya Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Siswa**

Kebutuhan gizi merupakan hal tidak dapat dipisahkan dengan proses pertumbuhan manusia karena itu apabila kondisi atau kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak memadai maka akan membawa dampak yang negatif terhadap pertumbuhan tubuh baik secara fisik maupun psikis, untuk melakukan suatu aktivitas pemenuhan kebutuhan gizi terlebih kepada anak yang masih duduk dibangku sekolah karena ketika seorang anak yang masih duduk di bangku sekolah menglami masalah gizi maka akan berdampak kepada pengetahuan ataupun prestasi yang diperoleh dalam belajarnya

Mengenai kebutuhan gizi bukan saja secara fisik yang akan dipenuhi melainkan juga dituntut untuk memenuhi kebutuhan gizi mental atau psikis. dalam sebuah penelitian menunjukan bahwa banyak para orang tua yang hanya memberikan gizi fisik kepada anak padahal disamping itu juga anak sangat membutuhkan gizi mental seperti bagaimana cara mencerdaskan anak, cara berkomunikasi yang baik maka sangat penting untuk memberikan gizi mental disampaing gizi fisik karena ketika anak telah remaja maka akan banyak berinteraksi dengan lingkunganya. Menurut Ratnawati bahwa untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak maka sebaiknya juga orang tua harus:

1. Pemenuhan kebutuhan energi akfitas fisik di sekolah melalui kebiasaan sarapan pagi pada anak
2. Pengenalan atau penyediaan berbagai makanan jajanan
3. Memberikan perasaan meningkatnya gengsi pada anak di dimata temannya[[8]](#footnote-9)

Konsepsi di atas dapat diuraikan bahwa untuk meningkatkan kebutuhan gizi dan energi kepada anak maka orang tua harus senantiasa memberikan atau menyediakan sarapan pagi pada anak karena dengan hal tersebut dapat memberikan energi pada anak ketika melakukan proses pembelajaran dan disamping itu memberikan bahan makanan tambahan atau makanan ringan kepada anak serta memberikan gizi mental sehingga tetapi optimis dalam belajar tanpa harus minder dengan kondisi lingkungan dia berada

1. **Akibat Kelebihan Gizi**

Menurut dr Endang Darmoutomo SpGK,

Kelebihan gizi lebih mengarah pada penyakit *degeneratif*, sedangkan kekurangan gizi lebih ke arah rendahnya daya tahan tubuh, cepat lelah, lesu, lemah, dan gampang sakit.''Kelebihan gizi tidak baik apalagi kekurangan gizi. Oleh sebab itu, lebih dianjurkan untuk mengonsusmi makanan bergizi dan seimbang.[[9]](#footnote-10)

Kata ahli gizi dari Siloam *Hospital Gleneagles Lippo Karawaci*, Tangerang, Banten.Untuk mengetahui apakah seseorang kekurangan atau kelebihan gizi, jelas Endang, secara kasar bisa dilihat dari berat badannya. seperti :

Pada bayi dan anak-anak yang sedang tumbuh, misalnya, dapat dilakukan dengan melihat grafik umur dengan berat badan. Untuk orang dewasa dilakukan dengan menghitung *body mass index*/BMI atau indeks massa tubuh (IMT), yaitu berat badan (dalam kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). ''Seseorang yang mempunyai IMT 19-25 dapat dikatakan mempunyai berat badan sehat dan telah mendapat asupan gizi (khususnya sumber energi) yang cukup. Untuk orang yang IMT-nya di atas 25 menunjukkan risiko lebih tinggi untuk penyakit yang berhubungan dengan obesitas.Obesitas yaitu suatu kondisi yang dicirikan oleh kelebihan lemak tubuh. Kelebihan lemak pada laki-laki didefinisikan sebagai level lemak tubuh lebih dari 20% dari berat total dan untuk wanita lebih dari 25% dari berat badan yang maksimal sehingga ciri-ciri utamanya adalah terletak pada pertumbuhan[[10]](#footnote-11)

Dari beberapa konsepsi di atas dapat disimpulkan bahwa dalam usia pertumbuhan anak maka disamping diperhatikan terhadap kebutuhan gizi anak maka sebaliknya juga perlu diperhatiakn agar anak tidak kelebihan gizi sebab akan membawa dampak negatif dalam belajarnya misalnya ketika anak kelebihan gizi maka yang akan terjadi adalah obesitas atau kegemukan kepada anak sehingga dalam proses belajarnya menjadi lesu dan mudah capek dalam menerima pelajaran seperti yang dijelaskan Endang bahwa:

Obesitas atau kegemukan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu pertama, suatu asupan makanan berlebih. Dua, rendahnya pengeluaran energi basal, dan ketiga, kurangnya aktivitas fisik. Terjadinya obesitas karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan atau digunakan untuk beraktivitas.Karena asupan terlalu banyak sementara pengeluaran kurang atau kurang aktivitas fisik, maka terjadilah *overweight* (kelebihan berat) dan selanjutnya terjadi *obese* (kegemukan). sehingga menghambat aktivitasnya terutama dalam belajar tetapi, obesitas juga dapat terjadi karena faktor genetika.[[11]](#footnote-12)

Kererangan tersbeut dapat disimpulkan bahwa perkembangan anak terutama dalam usia sekolah maka sangat tidak baik apabila seorang anak mengalami kelebihan gizi karena akan berdampak pada kegemukan sehingga kondisi fisik anak menjadi lambat dalam beraktivitas dan mengarah pada kurangnya minat untuk menerima pelajaran

1. **Gizi Normal**

Pada dasarnya status gizi normal pada manusia merupakan suatu keadaan yang cukup ideal artinya bahwa kondisi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak melebihi kapasitas kebutuhan tubuh tersendiri bagitupula sebaliknya kondisi yag dimaksud adalah kebutuhan tubuh akan pasokan gizi tidak pula munim sehingga dapat mengganggu aktivitas manusia itu tersendiri.

Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih dalam tumbuh kembang di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini, bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih). Menurut ahli gizi dari IPB, Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS, standar acuan status gizi anak/balita adalah:

 Berat Badan menurut Umur (BB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB), dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Sementara klasifikasinya adalah normal, *underweight* (kurus), dan gemuk. Untuk acuan yang menggunakan tinggi badan, bila kondisinya kurang baik disebut *stunted* (pendek). Pedoman yang digunakan adalah standar berdasar tabel WHO-NCHS (*National Center for Health Statistics*).[[12]](#footnote-13)

Status gizi pada balita dapat diketahui dengan cara mencocokkan umur anak (dalam bulan) dengan berat badan standar tabel WHO-NCHS, bila berat badannya kurang, maka status gizinya kurang. Di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu), telah disediakan Kartu Menuju Sehat (KMS) yang juga bisa digunakan untuk memprediksi status gizi anak berdasarkan kurva KMS.Perhatikan dulu umur anak, kemudian plot berat badannya dalam kurva KMS.Bila masih dalam batas garis hijau maka status gizi baik, bila di bawah garis merah, maka status gizi buruk.

Bedanya dengan balita, status gizi orang dewasa menggunakan acuan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau disebut juga *Body Mass Index* (BMI). Nilai IMT diperoleh dengan menghitung berat badan (dalam kg) dibagi tinggi badan kuadrat (dalam meter persegi). IMT normal bila angkanya antara 18,5 dan 25; kurus bila kurang dari 18,5; dan gemuk bila lebih dari 25. Sebagai contoh orang bertinggi 1,6 meter, maka berat badan ideal adalah 48-64 kg.[[13]](#footnote-14)

Parameter yang umum digunakan untuk menentukan status gizi pada anak adalah berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala. Lingkar kepala sering digunakan sebagai ukuran status gizi untuk menggambarkan perkembangan otak.
Sementara parameter status gizi anak yang umum digunakan di Indonesia adalah berat badan menurut umur, parameter ini dipakai menyeluruh di Posyandu.

Menurut Prof. Ali, untuk membedakan /anak balita kurang gizi dan gizi buruk dapat dilakukan dengan cara berikut. Gizi kurang adalah bila berat badan menurut umur yang dihitung menurut Skor Z nilainya kurang dari -2, dan gizi buruk bila Skor Z kurang dari -3.Artinya gizi buruk kondisinya lebih parah dari pada gizi kurang. Balita penderita gizi kurang berpenampilan kurus, rambut kemerahan (pirang), perut kadang-kadang buncit, wajah *moon face* karena oedema (bengkak) atau *monkey face* (keriput), anak cengeng, kurang responsif. Bila kurang gizi berlangsung lama akan berpengaruh pada kecerdasannya. Penyebab utama kurang gizi pada balita adalah kemiskinan sehingga akses pangan anak terganggu. Penyebab lain adalah infeksi (diare), ketidaktahuan orang tua karena kurang pendidikan sehingga pengetahuan gizi rendah, atau faktor tabu makanan dimana makanan bergizi ditabukan dan tak boleh dikonsumsi anak balita.

Kurang gizi pada anak dapat berdampak terhadap pertumbuhan fisik maupun mentalnya.misalnya “Anak kelihatan pendek, kurus dibandingkan teman-temannya sebaya yang lebih sehat. Ketika memasuki usia sekolah tidak bisa berprestasi menonjol karena kecerdasannya terganggu”[[14]](#footnote-15). Untuk mengatasi kasus kurang gizi memerlukan peranan dari keluarga, praktisi kesehatan, maupun pemerintah. Pemerintah harus meningkatkan pelayanan kesehatan, jangan hanya sekedar untuk vaksinasi, tapi harus diperbaiki dalam hal penyuluhan gizi dan kualitas pemberian makanan tambahan, pemerintah harus dapat meningkatkan kesejahteraan rakyat agar akses pangan tidak terganggu.

Para ibu khususnya harus memiliki kesabaran bila anaknya mengalami problema makan, dan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari bagi anaknya. Anak-anak harus terhindar dari penyakit infeksi seperti diare ataupun ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas). Semua nutrisi penting bagi anak dalam usia pertumbuhan. Untuk itu maka harus memperhatikan asupan sayur dan pangan hewani (lauk pauk), konsumsi susu tetap dipertahankan, jangan terlalu banyak makanan cemilan (*junk food*) yang akan menyebabkan anak kurang nafsu makan. Perhatikan juga asupan empat sehat lima sempurna dengan kuantitas yang cukup.

1. **Prestasi Belajar Siswa**

 **1. Deskripsi Prestasi Belajar Siswa**

 Prestasi belajar merupakan maksimalisasi belajar siswa yang ditentukan oleh guru yang bersangkutan. Sudah hal yang pasti bahwa dalam pencapaian prestasi tersebut membutuhkan berbagai macam metode, tehnik, dan pendekatan yang tepat sehingga dapat menyentuh seluruh kebutuhan siswa dalam belajar. Karena belajar suatu “aktivitas mental yang yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungannya, mengahsilkan perubahan , pengetauhan, pemahaman keterampilan dan sikap”[[15]](#footnote-16)

 Mengenai pengertian prestasi belajar dapat dikemukakan pendapat pakar diantaranya, menurut Soetiyah “prestasi belajar adalah kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar pada setiap bidang studi,”[[16]](#footnote-17) Zaenal Arifin berpendapat bahwa :

Prestasi belajar merupakan suatu masalah yang bersifat perenial dalam sejarah kehidupan manusia sepanjang rentan hidupnya manusia selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuannya masing-masing. Bila demikian halnya kehadiran prestasi belajar dalam kehidupam manusia pada tingkat dan jenis tertentu dapat memberikan kepuasan tertentu pada manusia khususnya manusia yang berada di bangku sekolah. Prestasi belajar semakin terasa penting untuk dipermasalahkan karena mempunyai beberapa fungsi utama.[[17]](#footnote-18)

 Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan suatu keberhasilan atau kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dalam mengikuti proses belajar pada setiap program studi. Atau dapat dikatakan bahwa prestasi belajar merupakan indikator yang dapat dijadikan tolok ukur sejauh mana materi pelajaran yang disampaikan oleh guru dapat diterima atau diserap oleh siswa. Lebih lanjut Marjo mendefinisikan prestasi belajar sebagai berikut:

Prestasi belajar merupakan hasil karya yang telah dicapai oleh seseorang yang memiliki kemampuan tinggi sekalipun memperoleh kemampuan yang cemerlang, tetapi prestasi yang dimiliki disebabkan karena ketekunan belajar untuk memahami sesuatu agar bisa mengajarkannya.[[18]](#footnote-19)

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa prestasi belajar merupakan kemampuan tertinggi yang dimiliki siswa sebagai pelajar karena ketekunan untuk memahami materi pelajaran. Dengan demikian, penulis dapat berasumsi bahwa dari benyaknya persepsi yang telah dikemukakan oleh banyak pakar pendidikan tentang definisi prestasi belajar pada umumnya berbeda pendapat tetapi tetap satu inti, yaitu bahwa prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai oleh siswa dalam bidang studi tertentu dan memperolehnya menggunakan test standar sebagai pengukur keberhasilan siswa.

**2. Faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi belajar.**

 Setiap orang atau siswa selalu mengharapkan hasil dari belajarnya baik, namun tidak semua orang dapat meraihnya bahwa akan banyak di antaranya dapat mengalami hambatan ataupun gagal sama sekali dalam mencapainya. Hal ini merupakan hal yang lumrah karena setiap suatu kegiatan pasti ada tantangan apalagi yang mengarah kepada hal yang baik dan itu merupakan ujian iman bagi siapa yang menginginkan hasil yang baik. Untuk memperoleh prestasi belajar baik dan maksimal tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor baik yang internal dan eksternal maksudnya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar tersebut datangnya dapat disebabkan dari dalam diri siswa dan dari luar diri siswa tersebut. Berkenaan mengenai faktor tersebut maka Uzer Usman menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruuhi prestasi belajar siswa adalah faktor dari dalam dan luar diri siswa yang meliputi:

a. Faktor dari luar (internal) yaitu:

1. Lingkungan keluarga
2. Lingkungan sekolah
3. Lingkungan masyarakat
4. Lingkungan kelompok

b. Faktor dari dalam diri siswa (eksternal) yaitu:

 1. Faktor jasmani

2. Faktor psikologis

3. Faktor non intelektif

4. Faktor kematangan maupun psikis[[19]](#footnote-20)

 Sedangkan menurut Abu Ahmadi faktor yang dimaksud yaitu :

a. Factor internal

* 1. Faktor indogen adalah faktor yang datang dari dalam diri siswa yang meliputi Faktor biologis(jasmani) dan faktor psykologis(yang bersifat rohani)
	2. Faktor eksogen

faktor exogen islah faktor yang datang dari luar diri siswa, faktor ini meliputi: faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.[[20]](#footnote-21)

Mengenai faktor diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Faktor indogen
2. Faktor biologis

Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh keadaan jasmaninya, baik segi kesehatan maupun karena cacat badan. Siswa yang tidak sehat jasmaninya atau badannya, tentu tidak dapat berkonsentrasi untuk belajar, termasuk siswa cacat badannya hal ini akan mempengaruhi kegiatan belajar yang akhirnya dapat pula mempengaruhi prestasi belajarnya.

2. Faktor Psykologis

Faktor psykologis adalah faktor yang berhubungan dengan rohaniah, menurut Slameto bahwa “ada beberapa faktor yaitu intelegensi, perhatian bakat, minat, motif, kematangan, dan kelelahan.”[[21]](#footnote-22) Secara singkat dari faktor diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Intelegensia

Salah satu yang mempengaruhi prestasi belajar adalah intelegensia, Slameto mengatakan bahwa “faktor ontelegensia adalah faktor indogen yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar seorang anak bilamana pembawaan intelegensia memang rendah, maka anak tersebut akan sukar mencapai hasil belajar yang baik.”[[22]](#footnote-23) Dengan demikian dapat dipahami bahwa faktor intelegensia besar pengaruhnya dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

1. Perhatian

Dalam belajar dibutuhkan perhatian yang cukup, agar terpusat pada apa yang dipelajari dan apabila dalam belajar tidak terdapat perhatian siswa dapat dipastikan bahwa apa yang telah dipelajari siswa tidak akan mengetahuinya. Hal serah pula diunggapkan oleh Oemar hamalik bahwa. “Perhatian merupakan suatu reaksi siswa terhadap pelajaran dan dapat merangsang rasa keingin tahu siswa.”[[23]](#footnote-24) Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor perhatian juga menentukan prestasi belajar siswa

1. Minat.

Masalah minat pada peserta didik merupakan faktor dari dalam diri siswa, oleh sebab itu minat merupakan suatu yang turut menetukan pretasi atau dapat mempengaruhi belajar misalnya apabila seorang tidak berminat untuk mempelajari sesuatu maka dia tidak akan mengetahui tentang apa yang akan dipelajari tersebut, dari uraian tersebut menurut Slameto adalah minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar Karen bila bahan pelajaran yan dipelajarinya tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa yang bersangkutan tidak akan ada daya tariknya terhadap pelajaran.[[24]](#footnote-25)

Dari rumusan ini terlihat bahwa minat sangat berarti dalam pencapaian prestasi belajar, sehingga sangat sulit seseorang untuk berprestasi jika tidak mempunyai minat terhadap pelajaran itu sebagai contoh bahwa dalam proses belajar mengajar seorang siswa tidak mempunyai minat untuk belajar pada mata pelajaran mate-matika maka siswa tersebut akan sukar untuk memahami materi ajar tersebut hal ini karena tidak mempunyai minat terhadap materi pelajaran tersebut.

1. Bakat.

Bakat merupakan salah satu faktor indogen yang dapat berpengaruh bagi pencapaian prestasi belajar, karena itu bakat perlu dikembangkan sesuai jalurnya. Abu Ahmadi mengatakan bahwa :

Bagi anak yang mempunyai bakat dokter maka selalu baik hasil belajarnya, sehingga ia selalu merasa senang dan selalu berusaha lebih giat lagi dan yang lebih baik lagi. Bagi anak yang selalu gagal, maka kesenangan belajarnya akan semakin berkurang dan mengalami kesukaran-kesukaran karena itu pengertian tentang bakat adalah hal yang juga menetukan dalam suksesnya belajar.[[25]](#footnote-26)

Dalam kaitannya dengan belajar maka bakat merupakan kelebihan yang diperoleh siswa semenjak lahir dan itu merupakan salah satu faktor yang dapat menetukan perkembangan belajar anak, sehingga anak yang tidak berbakat dalam suatu pelajaran maka dia sulit dalam mencapai prestasi yang baik. Artinya bahwa seorang anak yang mempunyai bakat untuk belajar maka dalam proses pembelajarannya tidak akan banyak menglaami hambatan dalam memahami pelajaran yang di berikan. Selanjutnya hal lain yang dapat mempengaruhi pembelajaran dapat juga berupa motif yang akan diuraikan sebagai berikut

1. Motif

Belajar merupakan kebutuhan dan selalu didasarkan atas motif-motif tertentu yang direlevansikan dengan tujuan belajar. Secara etimologi motif berasal dari bahasa Latin yaitu :

*Movere* yang berarti bergerak, atau *to move*, yang berarti kekuatan dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat (*draiving* *force*). Motif sebagai pendorong tidak berdiri sendiri tetapi saling terkait dengan faktor lain yang disebut dengan motivasi[[26]](#footnote-27).

Sedangkan dari segi terminologi para ahli memberikan pengertian tentang motivasi. Adapun menurut Wood Worth dalam Pasaribu dan Simandjuntak mangatakan bahwa “*a motive is a set predifproses the individual of certain activities and for seeking certain goals*” yang artinya adalah “suatu set yang dapat individu melakukan kegiatan-kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.”[[27]](#footnote-28)

Menurut Sardiman motif adalah :

Motif adalah daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam diri subjek untuk melakukan aktivitas –aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motif juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi interen (kesiap siagaan). Sedangkan motivasi diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.[[28]](#footnote-29)

Slameto mengatakan bahwa :

Dalam proses belajar mengajar haruslah diperhatikan hal-hal apa yang mendorong siswa agar dapat dengan baik atau padanya mempunyai motof untuk berfikir dan memusatkan perhatian, merencankan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan / menunjang belajar.[[29]](#footnote-30)

Pada dasarnya motivasi murid adalah menciptakan kondisi sedemikian rupa sehingga anak mau melakukan apa yang akan dilakukan. Sedangkan menurut Pasaribu dan simanjuntank mengatakan bahwa “motivasi adalah tenaga dari dalam diri manusia yang mendorong untuk bertindak suatu proses yang berlangsung dari dalam dirinya.”[[30]](#footnote-31) Motivasi itu dapat pula diartikan sebagai seni untuk mendorong atau merangsang perhatian siswa yang tidak memiliki dorongan atau perhatian terhadap pelajaran. Motivasi adalah merupakan suatu dorongan yang menyebabkan manusia beraktivitas baik dari dalam diri seseorang maupun yang dari luar sehingga mengarah pada tujuan yang hendak dicapai.

1. Kematangan

Dalam pandangan Slameto kematangan adalah :

Suatu tingkat / fase pertumbuhan seseorang diaman alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan suatu kecakapannya. Kegiatan terus menerus untuk itu diperlukan latihan-latihan dan pelajaran, dengan kata lain anak sudah siap(matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar, belajarnya akan lebih berhasil jika sudah siap (matang) jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dan belajar.[[31]](#footnote-32)

Atas pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran bahwa prestasi belajar sesorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor kematangan, oleh karena itu harus pula didukung dengan kebiasaan belajar.

1. Kelelahan

Untuk memperoleh hasil belajar yang baik maka setiap siswa harus memperhatikan kondisi badan dan mentalnya jangan sampai terjadi kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi semangat belajar tidak ada konsentrasi bahkan akan menimbulkan kebosanan, dalam kondisi seperti ini sulit bagi siswa mewujudkan harapannya untuk berprestasi.

*b. Faktor exogen*

* + 1. Faktor lingkungan keluarga

Dalam keluarga merupakan faktor exogen yang dapat berpengaruh terhadap kemajuan belajar siswa sebagai mana Freman dalam Arifin bahwa :

Keluarga adalah tempat mendidik rasa sosial yang paling berpengaruh, dengan melalui hubungan keluarga dan terutama dengan hubungan orang tua, maka anak belajar menyesuaikan diri terhadap kelompok, adat istiadat, dan belajar kerja sama dengan orang lain.[[32]](#footnote-33)

Orang yang sangat dekat dengan anaknya dalam keluarga merupakan faktor yang besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar anak. Orang tua yang dapat mendidik anaknya harus turut memecahkan kesulitan belajar anak dan memotivasi prestasinya agar terus dikembangkan.

* + 1. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi kemajuan siswa. Yang termasuk dalam faktor ini adalah :

* + - 1. Cara penyajian pelajaran yang kurang baik
			2. Hubungan guru dengan siswa yang kurng baik
			3. Hubungan antara siswa yang kurang baik
			4. Bahan pelajaran yang terlalu tinggi
			5. Alat-alat pelajaran yang tidak lengkap
			6. Jam mata pelajaran yang kurang baik.[[33]](#footnote-34)

Faktor faktor adi op.cit h. 92 kurang baikkapik-faktor diatas mempengaruhi minat, motivasi dan semangat belajar siswa dengan demikian siswa sulit untuk berprestasi .

* + 1. Faktor lingkungan masyarakat.

Lingkungan masyarakat juga dapat mendukung dan mengahambat kemajuan belajar anak. Faktor yang memperngaruhi prestasi belajar dalam lingkungan masyarakat adalah :

* + - 1. Media seperti boskop, radio, TV, surat kabar, majalah,
			2. Teman bergaul yang memberikan pengaruh yangtidak baik
			3. Adanya kegiatan-kegiatan dalam masyarakat
			4. Corak kehidupan tetangga[[34]](#footnote-35)

Keempat faktor diatas langsung atau tidak langsung besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. Disamping itu faktor kemampuan guru dalam mengajar juga sangat berpengaruh. Dalam konteks peningkatan prestasi belajar siswa, maka kemampuan profesionalisme guru dalam mengajar semangat penting. Guru yang tidak profesional dalam mengajar akan menimbulkan rasa bosan bagi siswa tapi lebih dari itu semangat belajar siswa akan menjadi kurang dan bahkan menjadi tidak simpatik dengan guru.

1. Dep.Dik. Nas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* (edisi ke III Jakarta, Balai Pustaka, 2008), h. 482 [↑](#footnote-ref-2)
2. Hermana, *Komposisi Pangan Indonesia,*(Jakarta: Universitas Indoensia, 2006), h. xii [↑](#footnote-ref-3)
3. *Ibid*, h. 12 [↑](#footnote-ref-4)
4. Sri Kurniati, [www.gizinet.com/kebutuhan](http://www.gizinet.com/kebutuhan) gizi anak/ diakses 24 Desember 2010 [↑](#footnote-ref-5)
5. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-6)
6. Sutejo, *Kumpulan Kuliah Ilmu Kesehatan Anak*, ( Cet ke II, Jakarta ; Percetakan UI, 1974) 447-448 [↑](#footnote-ref-7)
7. *Ibid*, h.449 [↑](#footnote-ref-8)
8. Sinta Ratnawati, *Promina gizi Alami Untuk Tumbuh Cerdas*, (Jakarta: Kompas, 2001) h. 79 [↑](#footnote-ref-9)
9. Endang Darmoutomo/Gizi.net/*Akibat kekurangan gizi*/diakses 26 Januari 2011 [↑](#footnote-ref-10)
10. *Ibid* [↑](#footnote-ref-11)
11. *Ibid* [↑](#footnote-ref-12)
12. [www.lusa](http://www.lusa). Web.id *gizi*, lihat *Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS* [↑](#footnote-ref-13)
13. *Ibid* [↑](#footnote-ref-14)
14. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-15)
15. W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Grsindo, 1996),h. 53 [↑](#footnote-ref-16)
16. Soetiyah, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991) h. 99 [↑](#footnote-ref-17)
17. Zainal Arifin*, Evaluasi Instruksional Prinsip-Tehnik-Prosedur*, (Bamdung: Remaja Rosdakarya, 1991), h.185 [↑](#footnote-ref-18)
18. Marjo, *Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Surabaya: Beringin Jaya, Surabaya, 1997), h. 185 [↑](#footnote-ref-19)
19. User Usman, dan Lilis Setiawati, *Upaya Optimaslisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004) h.4 [↑](#footnote-ref-20)
20. Abu Ahmadi, *Tehnik Balajar Yang Efektif*, (Jakarta: Rineka Cipta,1994,) h. 61 [↑](#footnote-ref-21)
21. Slameto*, Metode Belajar Dan Kesulitan –Kesulitan Belaja*r, (Bandung: Rineka Cipta, 1993, )h. 56-57 [↑](#footnote-ref-22)
22. *Ibid*, h, 58 [↑](#footnote-ref-23)
23. Hasan Harahap. *Psikologi dan kegiatan Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), h.57 [↑](#footnote-ref-24)
24. Slameto*, op.cit,* h. 62 [↑](#footnote-ref-25)
25. Abu Ahmadi*, Psikolgi Sosial*, (Jakarta Rineka Cipta Jakarta, 1991), h. 287 [↑](#footnote-ref-26)
26. http://.*Heruexa*. Blogspot.Com 2009/ 06/Pengertian Motivasi [↑](#footnote-ref-27)
27. Pasaribu dan Simanjuntak, *Proses Belajar Mengajar,* (Bandung :Tarsito, , 1983), h. 50 [↑](#footnote-ref-28)
28. Sardiman, *Inteaksi dan Motivasi Belajar Mengajar,*(Jakarta:PT Gramedia, Persada , 2003), h. 43 [↑](#footnote-ref-29)
29. Slameto*, Op.cit* h. 99 [↑](#footnote-ref-30)
30. Pasaribu dan Simanjuntak, *Op. cit* h. 51 [↑](#footnote-ref-31)
31. Slameto, *Op. cit*, h. 60-61 [↑](#footnote-ref-32)
32. Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga,* (Jakarta Bulan Bintang,, 1997), h. 67 [↑](#footnote-ref-33)
33. Abu Ahmadi , ,*Op.cit* h. 92 [↑](#footnote-ref-34)
34. Soetminah, *Op.cit* h.37 [↑](#footnote-ref-35)