

## **Pengaruh Status Gizi Terhadap Gaya Belajar Anak Usia Sekolah**

Erna Susilowati, Hengky Irawan

[ernabudi.80@gmail.com](mailto:ernabudi.80@gmail.com)

AKPER Dharma Husada Kediri

### **Abstrak**

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap kecenderungan gaya belajar anak usia sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional, besar sampel 32 anak dengan metode simple random sampling. Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman ( $\alpha=0,05$ ). Data status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan dan umur serta indeks masa tubuh. dipresentasikan dengan nilai Zscore tinggi badan menurut umur (TB/U) Data gaya belajar diperoleh dengan kuesioner. Hasil analisa menunjukkan mayoritas dari anak yang mempunyai status gizi normal mempunyai kecenderungan gaya belajar tipe kinesthetic. Status gizi yang normal mampu memaksimalkan anak untuk bereksplorasi, bergerak aktif untuk menunjang prestasi belajarnya. Peningkatan peran orangtua dan peran sekolah dalam memberikan asupan gizi yang adekuat sesuai dengan kebutuhan anak agar status gizinya menjadi baik.

**Kata kunci:** Status Gizi, Gaya Belajar, Anak Usia Sekolah

### **PENDAHULUAN**

Kekurangan gizi pada saat pertumbuhan, bisa berakibat berkurangnya jumlah sel – sel otak dari jumlah yang normal. Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Kebutuhan energy lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Herbold,2013). Aktifitas anak usia sekolah yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur dan ditambah lagi tidak memperhatikan komponen gizi akan memperberat kondisi kekurangan gizi pada anak usia sekolah. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategi dalam perbaikan gizi masyarakat karena pada masa ini fungsi organ tubuh mulai dari otak sudah berfungsi sempurna sehingga kecerdasannya berkembang dengan cepat. Untuk menunjang perkembangan ini butuh asupan gizi yang sesuai kebutuhan.

Menurut Almtsier (2010), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Menurut Badrian(2011), pada anak usia sekolah (6-12 tahun) laju dan kecepatan

pertumbuhan relative tetap, akan tetapi mengalami perkembangan luar biasa secara kognitif, emosional dan sosial. Kehidupan anak pada periode ini merupakan persiapan bagi kebutuhan fisik dan emosional yang timbul akibat dorongan pertumbuhan remaja (adolescent). Selama masa ini kebutuhan gizi adalah sama untuk anak laki – laki dan perempuan, hanya meningkat sedikit antara usia yang lebih muda ( 4- 6 tahun) dan usia yang lebih tua (7- 10 tahun). Status gizi pada masa anak – anak ini akan mempengaruhi status gizi pada waktu dewasa nantinya (Dewi,2013)

Anak yang kekurangan gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar disekolah dan menurunkan prestasi belajar, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otaknya tidak optimal. Kondisi fisik yang lemah akan berdampak pada gaya belajar anak terutama pada anak usia sekolah. Prevalensi anak yang mengalami kesulitan belajar di Amerika diperkirakan 5% dari anak usia sekolah, pada kenyataannya diperkirakan lebih dari 20% anak usia sekolah mengalami tantangan dalam belajar (Sidiarto,2007).

Gaya belajar merupakan salah satu yang dimiliki oleh setiap individu dalam menyerap, mengatur, dan mengolah informasi yang diterima. Gaya belajar yang sesuai adalah kunci keberhasilan siswa dalam belajar. Menurut Bobbi De Porter dan Mike Hernacki (2011), dijelaskan bahwa gaya belajar adalah kata kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, disekolah dan dalam situasi – situasi antar pribadi. Kemampuan seseorang untuk memahami dan menyerap pelajaran sudah pasti berbeda tingkatnya ada yang cepat dan ada pula yang sangat lambat oleh karena itu mereka sering kali harus menempuh cara berbeda untuk bisa memahami sebuah informasi atau pelajaran yang sama. Gaya belajar adalah cara yang konsisten yang dilakukan oleh seorang murid dalam menangkap stimulus dan informasi, cara mengingat, berfikir dan dan memecahkan soal. Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi dalam diri organism disebabkan pengalaman yang bisa mempengaruhi tingkah laku organisme. Suatu hal yang perlu diketahui bersama bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya yang bergantung pada gaya belajarnya. Setiap anak memiliki karakteristik gaya belajar masing – masing. Terdapat 3 modalitas dalam gaya belajar yaitu visual, auditori dan kinestetik. Anak visual belajar melalui apa yang mereka lihat, Auditori belajar dengan cara mendengar dan kinestetik belajar lewat gerak dan menyentuh. Dalam kenyataannya setiap anak memiliki ke tiga gaya belajar tersebut, tetapi kebanyakan anak cenderung hanya menggunakan salah satu dari ketiga gaya tersebut yang lebih mendominasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional , besar sampel 32 anak usia sekolah kelas 6 di SDIT Bina Insani Kota Kediri, dengan metode simple random sampling . Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman ( $\alpha=0,05$ ). Data status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan dan umur serta indek masa tubuh. Data stunting dipresentasikan dengan nilai Zscore tinggi badan menurut umur (TB/U) Data Gaya Belajar menurut kecenderungan modalitas yaitu visual, Auditory dan Kinesthetic. Variabel Independen dalam penelitian adalah status gizi dan variable dependen pada penelitian ini adalah gaya belajar anak. Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai Desember 2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin

NO	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki - laki	17	53
2	Perempuan	15	47
	Jumlah	32	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden adalah anak laki laki.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Status Gizi

NO	Status Gizi	N	%
1	Sangat Kurus	1	3
2	Kurus	4	12
3	Normal	19	60
4	Gemuk	8	25
5	Obesitas	0	0
		32	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar status gizi responden adalah status gizi normal

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Gaya Belajar

NO	Gaya Belajar	N	%
1	Visual	6	19
2	Auditory	10	31
3	Kinesthetic	16	50
		32	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian responden memiliki kecenderungan gaya belajar kinesthetic

Tabel 4. Pengaruh Status Gizi terhadap Potensi Intelektual Responden

N O		Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
1	Visual	0	0	0	0	5	16%	1	3%	0	0	6
2	Auditory	1	3%	3	9%	3	10%	3	10%	0	0	10
3	Kinesthetic	0	0	1	3%	11	34%	4	12%	0	0	16
		1	3%	4	12	19	60%	8	25%	0	0	32
					%							

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan mayoritas dari anak yang mempunyai status gizi normal mempunyai kecenderungan gaya belajar tipe kinesthetic. Pada dasarnya kita semua belajar dengan gaya atau cara yang serupa. Anak dengan gizi normal cenderung lebih aktif dan lebih energik. Ketersediaan kalori dalam tubuhnya mencukupi untuk mereka beraktifitas dan belajar. Anak dengan status gizi normal dan intake makanan yang adekuat menunjang untuk mereka berekspresi dan untuk perkembangan otak, pemeliharaan dan fungsi organ tubuhnya. Status gizi kurus ataupun sangat kurus dapat berdampak pada hubungan neuron mungkin tidak sebanyak yang seharusnya sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan menimbulkan masalah perilaku. Kekurangan asupan zat gizi dapat menghambat pertumbuhan myelin, menurunkan kecerdasan sehingga dapat menyebabkan gangguan belajar.

Bobbi De Porter(2000) menemukan banyak variable yang mempengaruhi gaya belajar . Faktor yang mempengaruhi gaya belajar adalah factor fisik, factor emosional, factor sosiologis, factor lingkungan. Kondisi fisik yang normal akan berdampak positif dalam pencapaian kemampuan belajar. Gaya belajar kinesthetic adalah belajar melalui aktifitas fisik dan keterlibatan langsung yang bisa berupa menangani, bergerak, menyentuh dan merasakan atau mengalami sendiri. Anak yang memiliki kecenderungan belajar dengan tipe kinesthetic lebih menyukai belajar atau menerima informasi melalui gerakan atau sentuhan. Mereka lebih mudah menangkap pelajaran apabila mereka bergerak atau mengambil tindakan. Anak dengan gaya belajar kinesthetic sulit untuk duduk diam berjam – jam karena keinginan mereka untuk beraktifitas dan eksplorasi secara kuat oleh karena itu pembelajaran yang dibutuhkan adalah pembelajaran yang lebih bersifat konstektual dan praktek.

Gaya belajar kinesthetic adalah tipe pembelajar yang cenderung aktif, anak harus bereksplorasi dan mengoptimalkan fisiknya. Ciri perilaku anak dengan gaya belajar kinesthetic antara lain: banyak gerak fisik, menanggapi perhatian fisik, belajar melalui praktek langsung atau manipulasi, banyak menggunakan bahasa tubuh (non verbal), menggunakan kata – kata yang mengandung aksi, tidak bisa diam dalam belajar, menggunakan jari untuk menunjuk kata yang dibaca ketika sedang membaca, menyentuh oranglain untuk mendapatkan perhatian mereka,

berdiri dekat ketika sedang berbicara dengan orang lain, menghafalkan sesuatu dengan cara berjalan atau melihat langsung, tidak bisa duduk diam pada suatu tempat untuk waktu yang lama, menyukai kegiatan yang menyibukkan secara fisik, berbicara dengan perlahan (Abdurrahman,2009).

Keadaan jasmani yang perlu diperhatikan adalah kondisi fisik yang normal atau tidak memiliki cacat sejak dalam kandungan samapai dengan lahir, status gizi sejak dalam kandungan sangat berperan penting. Kondisi yang sehat terutama harus meliputi keadaan otak , panca indra dan anggota tubuh. Kondisi fisik yang sehat dan segar sangat mempengaruhi keberhasilan belajar. Didalam menjaga kesehatan fisik ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain makan dan minum yang teratur dan bergizi, olahraga serta cukup istirahat.

## **KESIMPULAN**

Status gizi memberikan kontribusi terhadap kecenderungan gaya belajar. Status gizi normal mempunyai kecenderungan gaya belajar kinesthetic. Status gizi yang normal mampu memaksimalkan anak untuk bereksplorasi, bergerak aktif untuk menunjang prestasi belajarnya. Peningkatan peran orangtua dan peran sekolah dalam memberikan asupan gizi yang adekuat sesuai dengan kebutuhan anak agar status gizinya menjadi baik. Memberikan pengetahuan pada orang tua dan guru tentang menu gizi seimbang melalui pertemuan orang tua murid disekolah sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar anak dan mempermudah proses belajar anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, Mulyono, 2009.*Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aisyah, Siti, et.al,2008. *Perkembangan dan Konsep Dasar Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Univesitas Terbuka
- Almatsier, Sunita, 2012.*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita, Susirah S, dan Moesijanti S,2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- An Education Perspective*. Terjemahan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- DePorter, Bobby & Hernacki, Mike. (2000). *Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*, Bandung: Kaifa.

- Dewi Indriawati, 2013. Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Volume 7. Edisi 1 April 2013
- Francisco J. Rosales, J. Steven Reznick & Steven H. Zeisel., 2009. *Understanding the role of nutrition in the brain and behavioral development of toddlers and preschool children: identifying and addressing methodological barriers*. *Nutritional Neuroscience An International Journal on Nutrition, Diet and Nervous System* Vol. 12, Iss. 5, 2009 Volume 12, 2009
- Herbold, Nancie, 2013. *Buku Saku Nutrisi*, Jakarta: EGC
- Katherine Alaimo, Christine M. Olson, Edward A. 2001. *Food Insufficiency and American School-Aged Children's Cognitive, Academic, and Psychosocial Development*. Frongillo, Jr. *AAP News & Journals Pediatrics*. July 2001, Volume 108 / Issue 1
- Raharjo, Trubus & Ahyani, Latifah Nur, 2007. *Identifikasi Kesulitan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
- Sally M. Grantham-Mc Gregor, Lia C.H. Fernald, 2013. *Effects of integrated child development and nutrition interventions on child development and nutritional status*. *Annals of the new York academy of sciences journal*. Volume 1308, Pages 11–32. First published: 4 November 2013
- Santrock, John W., 2007. *Perkembangan Anak, Terjemahan*, Jakarta: Penerbit Erlangga
- Setiadi, 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: EGC
- Sidiarto, Lily Djokosetio, 2007. *Perkembangan Otak Dan Kesulitan Belajar Pada Anak*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Yusri Wahyuni, 2017. Identifikasi Gaya Belajar (Visual, Auditorial, Kinesthetic) Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Bung Hatta. *JPPM*. Volume 10.No.2