

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, STATUS GIZI, STATUS HIDRASI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA PGRI 2 KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : LUSTIANA DWI ANGGERAINI

NIM : 10021382025063

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, STATUS GIZI, STATUS HIDRASI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA PGRI 2 KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : LUSTIANA DWI ANGGERAINI
NIM : 10021382025063

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Januari 2024

Lustiana Dwi Anggeraini dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid

Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA PGRI 2 Kota Palembang

xv + 65 halaman, 13 tabel, 5 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Prestasi belajar merupakan indikator kualitas seorang siswa. Rendahnya prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya status gizi yang merupakan determinan dalam pertumbuhan otak untuk membentuk kecerdasan. Status gizi erat kaitannya dengan asupan makanan. Selain itu, asupan cairan juga perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi status hidrasi yang berdampak pada fungsi kognitif. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan asupan makanan, status gizi, status hidrasi dengan prestasi belajar di SMA PGRI 2 Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel 100 orang menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan subjek yang memiliki tingkat kecukupan energi kurang (79%), dan zat gizi makro yang kurang dari kebutuhan meliputi protein (44%), lemak (39%), dan karbohidrat (86%), asupan cairan (82%), status gizi baik (54%), dehidrasi ringan (59%), serta mayoritas prestasi belajar sangat baik (62%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai signifikansi 5% (0,05) menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa (*p-value* <0,05). Sedangkan tidak terdapat hubungan antara asupan protein, lemak, cairan dan status hidrasi dengan prestasi belajar siswa (*p-value* >0,05). Diharapkan siswa agar dapat memperbaiki asupan makanan dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang sebagai salah satu upaya dalam mencapai status gizi normal serta memperhatikan asupan cairan agar tidak mengalami dehidrasi.

Kata Kunci : Asupan Cairan, Asupan Makanan, Prestasi Belajar, Status Gizi, Status Hidrasi

Kepustakaan : 94 (2010-2023)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid
NIP. 198612112019032009

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, Januari 2024

Lustiana Dwi Anggeraini; Supervised by Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid.

*The Relationship Between Food Intake, Nutritional Status, And Hydration Status
With Student Learning Achievement At SMA PGRI 2 Palembang City*

xv + 65 pages, 13 tables, 5 images, 12 attachments

ABSTRACT

Learning achievement is an indicator of the quality of a student. Low learning achievement is influenced by various factors, one of which is nutritional status which is a determinant in brain growth to form intelligence. Nutritional status is closely related to food intake. In addition, fluid intake also needs to be considered because it can affect hydration status which has an impact on cognitive function. The purpose of this study was to analyze the relationship between food intake, nutritional status, hydration status with learning achievement at SMA PGRI 2 Palembang City. This study used a quantitative approach with a cross sectional design with a sample size of 100 people using proportionate stratified random sampling technique. The results showed subjects who had insufficient energy levels (79%), and macronutrients that were less than the needs including protein (44%), fat (39%), and carbohydrates (86%), fluid intake (82%), good nutritional status (54%), mild dehydration (59%), and the majority of learning achievement was very good (62%). Based on the results of bivariate analysis using the Chi-Square test with a significance value of 5% (0,05), there were a relationship between energy intake, carbohydrate intake, and nutritional status with student learning achievement (p -value $<0,05$). While there were no relationship between protein intake, fat, fluid and hydration status with student learning achievement (p -value $>0,05$). It is expected that students can improve food intake by consuming a balanced diet as an effort to achieve normal nutritional status and pay attention to fluid intake so as not to experience dehydration.

Keywords : *Fluid Intake, Food Intake, Learning Achievement, Nutritional Status, Hydration Status*

Bibliography : *94 (2010-2023)*

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid
NIP. 198612112019032009

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Januari 2024
Yang bersangkutan



Lustiana Dwi Anggeraini
10021382025063

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, STATUS GIZI, STATUS HIDRASI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA PGRI 2 KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

LUSTIANA DWI ANGGERAINI
10021382025063

Indralaya, 13 Maret 2024

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Dr. Mishanarti, S.KM.,M.KM
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, belonging to Desri Maulina Sari.

Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid
NIP. 198612112019032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi Dengan Prestasi Belajar Di SMA PGRI 2 Kota Palembang" telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 5 Maret 2024.

Indralaya, 13 Maret 2024

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr.Anita Rahmiwati, S.P.,M.Si
NIP. 198305242010122002

()

Anggota :

1. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz.,M.P.H
NIP. 199303172022032007

()

2. Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Marni Marti, S.KM.,MKM
NIP. 197616092002122001


Indah Purnama Sari, S.KM.,MKM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Lustiana Dwi Anggeraini
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 27 Mei 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Silaberanti No. 36 Rt. 28 Rw. 07
Samping Kantor Lurah Silaberanti,
Kelurahan Silaberanti, Kecamatan
Jakabaring, Kota Palembang, Provinsi
Sumatera Selatan-Indonesia, 30252
No. HP : 082175525428
Email : lustianadwianggeraini@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD (2007-2014) : SD Muhammadiyah 16 Palembang
2. SMP (2014-2017) : SMP Negeri 15 Palembang
3. SMA (2017-2020) : SMA Negeri 8 Palembang
4. S1 (2020-2024) : Program Studi Gizi, Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas
Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

1. BEM KM FKM UNSRI (2021-2022) : Staff Ahli Dinas Hubungan Eksternal
2. BEM KM FKM UNSRI (2020-2021) : Staff Magang Dinas Hubungan Eksternal
3. HIKAGI FKM UNSRI (2020-2021) : Staff Muda Divisi External Relation

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. atas berkat Rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA PGRI 2 Kota Palembang” dapat terselesaikan dengan baik guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, saya banyak menerima bantuan, informasi, saran, dan bimbingan serta dukungan oleh berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Misnaniarti, S.KM.,M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM. selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Desri Maulina Sari, S,Gz.,M.Epid. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan memberikan banyak sekali arahan, bimbingan, dan motivasi kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P.,M.Si. selaku Penguji I dan Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz.,M.P.H. selaku Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan pengetahuan dan saran yang sangat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Para Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Bapak Herry, S.Pd.,M.Pd. selaku Kepala Sekolah dan Bapak Mirdansyah, S.Pd.,MM. selaku Kepala Humas SMA PGRI 2 Kota Palembang yang telah mengizinkan dan memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
7. Kedua orang tua, mama dan papa yang selalu menjadi penyemangat saya dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tiada

hentinya memberikan doa, kasih sayang dengan penuh cinta, dan selalu memberi motivasi serta semangat sehingga saya dapat berdiri hingga dititik ini.

8. Abang Adhit dan Adik Ardhi, selaku saudara laki-laki saya yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini
9. Sahabat terbaik saya, Tessa dan Neisa yang selalu ada menjadi garda terdepan di masa-masa sulit, dan mendengar semua keluh kesah saya dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman circle dak tau grup apo yaitu Inggi, Shawa, Nadya, dan Ica. Lalu teman-teman Muhammadiyah genk yaitu Fitri, Yuknap, dan Tria dan Terakhir teman-teman bimbingan Bu Desri yaitu Giska, Vina, Yuyun yang telah berjuang bersama selama penyusunan skripsi ini.
11. Bripda Inas Hidayat sebagai partner spesial saya yang telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang menemani, meluangkan waktu, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir untuk diri saya sendiri Lustiana Dwi Anggeraini, atas segala kerja keras dan semangatnya. Terima kasih sudah kuat melewati lika-liku kehidupan dan ikhlas menjalani semuanya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, saya memohon maaf dan menerima setiap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis.

Indralaya, Januari 2024



Lustiana Dwi Anggeraini

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lustiana Dwi Anggeraini
NIM : 10021382025063
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA PGRI 2 Kota Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di indralaya
Pada tanggal : Maret 2024
Yang Menyatakan



Lustiana Dwi Anggeraini
10021382025063

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.4.3 Bagi Masyarakat	5
1.4.4 Bagi Pemerintah	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5.1 Lingkup Keilmuan.....	5
1.5.2 Lingkup Lokasi.....	5
1.5.3 Lingkup Waktu	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja	6

2.1.1	Pengertian Remaja	6
2.1.2	Tahapan Remaja	6
2.2	Prestasi Belajar	7
2.2.1	Pengertian Prestasi Belajar	7
2.2.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	7
2.2.3	Cara Mengukur Prestasi Belajar	9
2.3	Asupan Makanan	11
2.3.1	Pengertian Asupan Makanan	11
2.3.2	Asupan Zat Gizi Remaja	11
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makanan	12
2.4	Status Gizi	13
2.4.1	Pengertian Status Gizi	13
2.4.2	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	13
2.4.3	Penilaian Status Gizi Remaja	15
2.4.4	Perhitungan Status Gizi Remaja Dengan IMT/U	16
2.4.5	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja	16
2.5	Status Hidrasi	17
2.5.1	Pengertian Status Hidrasi	17
2.5.2	Faktor Yang Mempengaruhi Status Hidrasi	17
2.5.3	Patofisiologi Cairan Terhadap Fungsi Kognitif	19
2.5.4	Pengukuran Status Hidrasi Menggunakan PURI	20
2.5.5	Tanda dan Gejala Dehidrasi	20
2.5.6	Klasifikasi Dehidrasi	21
2.6	Penelitian Terkait	23
2.7	Kerangka Teori	28
2.8	Kerangka Konsep	29
2.9	Definisi Operasional	30
2.10	Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Desain Penelitian	34
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.2.1	Populasi Penelitian	34

3.2.2	Sampel Penelitian	34
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	37
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data	37
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	38
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	39
3.4	Pengolahan Data	40
3.5	Validitas dan Reliabilitas Data	42
3.6	Analisis Data	42
3.6.1	Data Univariat	42
3.6.2	Data Bivariat	42
3.7	Penyajian Data	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	44
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
4.1.1	SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	44
4.2	Hasil Penelitian.....	46
4.2.1	Analisis Univariat.....	46
4.2.2	Analisis Bivariat	48
BAB V	PEMBAHASAN	52
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	52
5.2	Pembahasan Analisis Univariat	52
5.3	Pembahasan Analisis Bivariat	57
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
6.1	Kesimpulan.....	64
6.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro.....	12
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas Status Gizi Remaja	16
Tabel 2.3 Persentase Kehilangan Air Tubuh Dengan Tanda Dan Gejalanya	21
Tabel 2.4 Penelitian Terkait.....	23
Tabel 2.5 Definisi Operasional	30
Tabel 3. 1 Tabel Populasi Sampel Penelitian Tiap Tingkatan Kelas.....	36
Tabel 3. 2 Distribusi Pengambilan Sampel Penelitian Tiap Tingkatan Kelas	36
Tabel 4. 1 Daftar Kepala Sekolah SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi Data Karakteristik Siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang	47
Tabel 4. 4 Hubungan Asupan Makanan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	48
Tabel 4. 5 Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	50
Tabel 4. 6 Hubungan Status Hidrasi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patogenesis Gangguan Kognitif Akibat Kekurangan Air	19
Gambar 2. 2 Skala Warna Kartu PURI	20
Gambar 2. 3. Kerangka Teori	28
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	29
Gambar 4. 1 Peta Lokasi SMA PGRI 2 Kota Palembang.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Form Screening*
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Karakteristik Responden
- Lampiran 4. Formulir *Food Recall 24 Hour*
- Lampiran 5. Penilaian Status Gizi
- Lampiran 6. Kartu PURI
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Formulir *Entry* Nilai Rapor
- Lampiran 9. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 10. *Output* Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Kaji Etik
- Lampiran 12. Surat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas pendidikan di Indonesia terbilang cukup rendah jika dibandingkan dengan negara lain. Hal tersebut dibuktikan dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang merupakan salah satu ukuran untuk menilai keberhasilan suatu bangsa dalam mengembangkan sumber daya manusianya (Nur & Kurniawati, 2022). Berdasarkan data *United Nations Development Programme* (UNDP) tahun 2021, IPM Indonesia menduduki peringkat 114 dari total 191 negara dan wilayah (UNDP, 2022). Pendidikan menjadi salah satu kunci dari arah pembangunan sumber daya manusia (SDM). Arah pembangunan SDM tersebut merupakan satu dari tujuh agenda pembangunan nasional 2020-2024 dalam meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan juga berdaya saing (BPS, 2020).

Prestasi belajar yang baik dapat menjadi indikator kualitas seorang siswa yang dapat memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pembangunan nasional (Fadlilah *et al.*, 2022). Hasil *Program for International Student Assessment* (PISA) tahun 2018 menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat yang rendah yakni 74 dari 79 negara lainnya (Schleicher, 2019). Hal tersebut menggambarkan bahwa masih rendahnya mutu bidang pendidikan khususnya dalam prestasi belajar pada anak usia sekolah. Rendahnya prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satunya faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu status gizi (Wadhani & Wijaya., 2021).

Status gizi merupakan determinan atau faktor utama dalam pertumbuhan otak, artinya bahwa status gizi memiliki peran penting dalam membentuk kecerdasan. Kekurangan dan kelebihan zat gizi makro maupun mikro berisiko mempengaruhi terjadinya *learning disabilities* (gangguan belajar) (Nurmadinisia & Hidayat, 2021). Saat ini, remaja Indonesia mengalami *Triple Burden of Malnutrition* yaitu mereka yang berusia antara 10-19 tahun mengalami kekurangan gizi (*stunting* dan kurus), kelebihan gizi (berat badan lebih dan obesitas) dan defisiensi mikronutrien (vitamin dan mineral) (Kemenkes RI, 2020).

Adolescent atau remaja merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini, terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2016). Perubahan-perubahan yang terjadi menyebabkan remaja menjadi rentan terhadap masalah gizi karena adanya perubahan pola konsumsi pangan yang berpengaruh tidak hanya untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh saja, tetapi juga untuk kesehatan saat ini dan masa depan (Rahmawati *et al.*, 2015). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Menurut *United Nations International Childrens Emergency Fund* (UNICEF) faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya adalah asupan makanan (UNICEF 2015). Asupan makan remaja saat ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup. Menurut hasil studi *World Food Programme* Tahun 2017 menyebutkan bahwa remaja lebih sering mengonsumsi makanan rendah serat dan tinggi kalori serta lemak dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur (WFP, 2017). Remaja lebih mudah menerima pengaruh pada asupan makanan “kebarat-baratan” yang tinggi lemak dan kalori serta rendah serat sehingga berdampak pada prestasi belajar di sekolah (Cholidatul & Lastariwati, 2016).

Perilaku makan yang baik dan sehat ditunjukkan dengan rutin melakukan sarapan, makan sesuai anjuran isi piringku, banyak mengonsumsi buah dan sayur serta membatasi konsumsi gula, garam dan lemak (Kemenkes RI, 2014). Pola konsumsi makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain : tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%) (Kemenkes RI, 2018). Seperti halnya makanan, asupan cairan juga perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi status hidrasi seseorang (Arista & Wahyudin, 2021). Apabila hidrasi tubuh mengalami ketidakseimbangan seperti

kurang cairan (dehidrasi) atau kelebihan cairan (overhidrasi) akan menyebabkan terganggunya kesehatan (Sulistomo *et al.*, 2014).

Status hidrasi merupakan suatu kondisi yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang. Tidak tercukupinya asupan cairan dapat menyebabkan seseorang rentan mengalami dehidrasi (Merita *et al.*, 2018). Hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) pada tahun 2010 yang dilakukan di beberapa kota di Indonesia, menunjukkan sebesar 46,6% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan, dan jumlah tersebut menunjukkan proporsi lebih tinggi berada pada kelompok usia remaja yakni sebesar 49,5% dibanding usia dewasa sebesar 42,5%. Dampak dari dehidrasi dapat mempengaruhi aspek fungsi kognitif seperti konsentrasi, kewaspadaan, memori jangka pendek pada anak-anak hingga dewasa (Santoso *et al.*, 2012).

Berdasarkan survey data awal, SMA PGRI 2 Kota Palembang merupakan salah satu SMA swasta yang ada di kota Palembang dengan akreditasi A. Dengan menerapkan sistem belajar selama 6 hari dan lokasi yang berdekatan dengan SMP dan Universitas PGRI menyebabkan diwilayah sekitarnya terdapat banyak penjual makanan. Hal tersebut dapat mempengaruhi asupan makan siswa disana dikarenakan mereka para siswanya jarang membawa bekal ke sekolah. SMA PGRI 2 Kota Palembang juga merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki prestasi baik prestasi akademik maupun non akademik seperti sekolah swasta lainnya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA PGRI 2 Kota Palembang karena belum ada peneliti yang melakukan penelitian terkait di lokasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan, status gizi, status hidrasi dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Kualitas seorang siswa dapat dilihat melalui prestasi belajar di sekolah. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya status gizi. Status gizi berkaitan erat dengan asupan makanan, apabila asupan makanan seseorang baik maka akan menghasilkan status gizi yang baik pula dan begitupun sebaliknya. Selain asupan makanan, konsumsi cairan yang cukup akan berpengaruh pada status hidrasi. Siswa yang mengalami dehidrasi dapat menurunkan konsentrasi sehingga kualitas belajar menurun dan dapat berpengaruh pada prestasi belajar di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan terkait asupan makanan, status gizi, status hidrasi dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan makanan, status gizi, status hidrasi dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.
2. Menganalisis asupan makanan siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
3. Menganalisis status gizi siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
4. Menganalisis status hidrasi siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
5. Menganalisis prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
6. Menganalisis hubungan asupan makanan dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
7. Menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.
8. Menganalisis hubungan status hidrasi dengan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana dalam mengimplementasikan ilmu bidang gizi yang didapatkan selama proses perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Menambah wawasan dan pemahaman terkait hubungan asupan makanan, status gizi, status hidrasi dan prestasi belajar siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai penambahan daftar pustaka atau studi pustaka bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi khususnya para orang tua dan pihak sekolah dalam memperhatikan asupan makanan, status gizi, dan status hidrasi siswa di SMA PGRI 2 Kota Palembang sebagai upaya dalam meningkatkan prestasi belajar di sekolah.

1.4.4 Bagi Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana dalam memberikan edukasi mengenai asupan makanan, status gizi, status hidrasi dalam meningkatkan prestasi belajar di sekolah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian ini yaitu ilmu gizi kesehatan masyarakat.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilakukan di SMA PGRI 2 Kota Palembang.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, C., Resmiati and Rahmy, H.A. (2022) 'Hubungan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa', *Jurnal Endurance*, 7(2), pp. 485–492. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v7i2.910>.
- Albarado, A.P. and Eminita, V. (2020) 'Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di MTS Khazanah Kebajikan', *Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 6(2), pp. 167–174. Available at: <https://doi.org/10.24853/fbc.6.2.167-174>.
- Almatsier S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka. 77-153.
- Angelia, I. (2016). 'Analisis Kadar Lemak Pada Tepung Ampas Kelapa', *Jurnal Technopreneur (JTech)*, 4(1), pp. 19-23. doi: 10.30869/jtech.v4i1.42
- Anggraini, N.V. and Hutahaean, S. (2021) 'Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.9010>.
- Arista, L. and Wahyudin, A.A. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Hidrasi Mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia', *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), pp. 36–47. Available at: <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i2.669>.
- Arsanti, S.M., Farapti, F. and Rachmah, Q. (2023) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi, Status Hidrasi, Dan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT.PAL Indonesia (Persero)', *Media Gizi Indonesia*, 18(1), pp. 28–37. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1.28-37>.
- Asmare, B. et al. (2018) 'Nutritional Status And Correlation With Academic Performance Among Primary School Children, Northwest Ethiopia', *BMC Research Notes*, 11(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3909-1>.
- Asriani, Azis, A. and Pagarra, H. (2018) 'Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs Di Kabupaten Buru', *Universitas Negeri Makassar*, pp. 557–562.
- Aulia, N.R. (2021) 'Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi

- Dan Sikap Tentang Gizi Remaja’, *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), pp. 31–35. Available at: <https://doi.org/10.46772/JIGK.V2I02.454>.
- Aviana, R. and Hidayah, F.F. (2015) ‘Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang’, *Jurnal Pendidikan Sains*, 3(1), pp. 30–33. Available at: <https://doi.org/10.26714/JPS.3.1.2015.30-33>.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (2021). Retrieved November 8, 2023, from <https://www.bkkbn.go.id/berita-remaja-ingat-pahamilah-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksualh-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual>.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Retrieved November 8, 2023, from <https://bps.go.id/publication/2022/05/30/ece800d29d2b1a365cac0734/indikator-pendidikan-provinsi-tahun-2021.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Retrieved Maret 13, 2024, from <https://jatim.bps.go.id/subject/12/kependudukan.html>.
- Bakri, S. (2019). ‘Status Gizi, Pengetahuan, dan Kecukupan Konsumsi Air pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh’. *Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22–27.
- Batubara, J.R. (2016) ‘Adolescent Development (Perkembangan Remaja)’, *Sari Pediatri*, 12(1), pp. 21–9. Available at: <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/540>.
- Briawan, D., Sedayu, T.R. and Ekayanti, I. (2011) ‘Kebiasaan Minum dan Asupan Cairan Remaja di Perkotaan’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), pp. 36–41. Available at: <https://doi.org/10.22146/IJCN.17729>.
- Budi Iman Santoso; Hardinsyah; Parlindungan Siregar; Sudung O Perdede. (2012) *Air Bagi Kesehatan*. 33-35. Available at: http://perpustakaan.fk.ui.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=27883&keywords= (Accessed: 19 February 2023).
- Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., & Lim, R. (2017). ‘Is There An Association Between Dietary Intake And Academic Achievement: A Systematic Review’. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 30(2), 117–140.

- Cahyanto, E.B. et al. (2021) 'Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar', *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), pp. 124–128. Available at: <https://jurnal.uns.ac.id/placementum/article/view/45151>.
- Cantika, H.A.K., Ardiaria, M. and Syauqi, A. (2017) 'Peran Makronutrien Dalam Sarapan Terhadap Performa Kognitif Remaja', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 611–621.
- Chard, A.N. et al. (2019) 'The Impact Of Water Consumption On Hydration And Cognition Among Schoolchildren: Methods And Results From A Crossover Trial In Rural Mali', *PLoS ONE*, 14(1), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210568>.
- Cholidah, R. et al. (2020) 'Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Nusa Tenggara Barat', *Jurnal Intisari Sains Medis*, 11(2), pp. 416–420. Available at: <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>.
- Cholidatul Janah, I. and Lastariwati, B. (2016) 'Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Yogyakarta', *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, pp. 1–9.
- Dieny, F.F. et al. (2020) 'Profil Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Status Hidrasi Berhubungan Dengan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), pp. 108–119. Available at: <https://doi.org/10.21776/UB.IJHN.2020.007.02.3>.
- Djamaluddin, I., Andiani, A. and Surasno, D.M. (2022) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate Tahun 2019', *Jurnal Biosainstek*, 4(1), pp. 22–31. Available at: <https://doi.org/10.52046/BIOSAINSTEK.V4I1.953>.
- Fadda, R., Rapinett, G., Grathwohl, D., Parisi, M., Fanari, R., Calò, C.M., & Schmitt, J. (2012). 'Effects Of Drinking Supplementary Water At School On Cognitive Performance In Children'. *Appetite*, 59(3), 730–737.
- Fadlilah, S., Wiyani, C. and Deta Lustiyati, E. (2022) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi, Emotional Quotient (EQ), Dan Prestasi Belajar Mahasiswa', *Journal Of Nutrition College*, 11(3), pp. 228–235. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.

- Febriyanti, I. and Widartika. (2018) 'Hubungan Konsumsi Cairan, Kegemukan dan Status Hidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Banjaran Bandung', *Jurnal Riset Kesehatan*, 10(1), pp. 9–19.
- Fithria., Suhadi., Nelini. (2018). 'Hubungan Kecukupan Gizi Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 10 Kendari Kecamatan Kambu Kota Kendari Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Praktisi Kesehatan Masyarakat Sulawesi Tenggara*, 3(1), pp. 1-8.
- Fitranti. D.Y. et al. (2018). 'Kecenderungan Dehidrasi Pada Remaja Obesitas', *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), pp. 43-48. Available at : <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>.
- Handayani, N., Jamil, M.D. and Palupi, I.R. (2020) 'Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), pp. 69–78. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v4il.57>.
- Hardinsyah, Riyadi, H, Napitupulu, V. (2013). 'Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat'. Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB dan Departemen Gizi FK UI. Bogor.
- Institute of Medicine (IOM). (2004). 'Dietary Reference Intakes For 4. Water, Potassium, Sodium, Chloride, And Sulfate'. USA: National Academic Press.
- Jauhari, M.T., Ardian, J. and Rahmiati, B.F. (2022) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar', *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(1), pp. 29–35. Available at: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JNC/article/view/32516>
- Jauziyah, S.S. Al et al. (2021) 'Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro', *Journal Of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/30428/25367>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Remaja Indonesia Harus Sehat*. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat> (Accessed: 8 November 2023).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*. Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*. Tentang Standar Antropometri Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan - Direktorat P2PTM*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan> (Accessed: 6 November 2023).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016). *Penilaian Hasil Belajar dan Pengelolaan Nilai*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. 8-9.
- Kristanti, L.A. and Sebtaleasy, C.Y. (2019) 'Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun', *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, X(1), pp. 73–80.
- Kristo, A.S. et al. (2020) 'The Effect Of Eating Habits' Quality On Scholastic Performance In Turkish adolescents', *Behavioral Sciences*, 10(1), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3390/bs10010031>.
- Kurniawati, F. et al. (2021) 'Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Kurir Ekspedisi', *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), pp. 46–52. Available at: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6428>.
- Kusumawardani, S. and Larasati, A. (2020) 'Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi', *Jurnal Holistika*, 4(2), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>.
- Lentini, B. and Margawati, A. (2014) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 3(4), pp. 631–637. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6862>.
- Lestari, P.Y., Tambunan, L.N. and Lestari, R.M. (2022) 'Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja', *Jurnal Surya Medika*, 8(1), pp.

- 65–69. Available at: <https://doi.org/10.33084/JSM.V8I1.3439>.
- Lubis, N.D.A., Nasution, F., Hidayar, A., Amelia, S. and Balatif, R. (2022) ‘The Effect Of Water Intake On Body Mas Index In Universitas Sumatera Utara Medical Student’, *Journal Of Medical Sciences*, 10(E), pp. 50–52.
- M.Par’i, H., Wiyono, S. and Harjatmo, T.P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 45-48.
- Maghfirah, A. et al. (2020) ‘Gambaran Asupan Cairan Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar’, *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(2), pp. 93–102.
- Masdewi, Devi, M. and Setiawati, T. (2011) ‘Korelasi Perilaku Makan Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di SMP’, *Jurnal Teknologi Dan Kejuruan*, 34(2), pp. 179–190.
- Maslich, L.W.S. and Anang, T.W. (2017) ‘Hubungan Asupan Kalium dan Natrium Dengan Dehidrasi Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 04 Boyolali’, *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(1), p. 26. Available at: <https://doi.org/10.26576/PROFESI.222>.
- Mawarni, L.D. and Simanungkalit, S.F. (2020) ‘Hubungan Energi, Protein, Zat Besi, Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar’, *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), pp. 163–174. Available at: <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/62>.
- Merita, Aisah and Aulia, S. (2018) ‘Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Jambi’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), pp. 207–215. Available at: <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3>.
- Mulia, D.A. et al. (2021) ‘Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020’, *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(2), pp. 197–210. Available at: <https://doi.org/10.22487/GHIDZA.V5I2.216>.
- Noviyanti, R.D. and Marfuah, D. (2017) ‘Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta’, *Jurnal URECOL : University Research Colloquium*, pp. 421–426. Available at:

- <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059/934>.
- Nur, F. and Kurniawati, A. (2022) 'Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan di Indonesia dan Solusi', *Academy of Education Journal*, 13(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.47200/AOAJ.V13I1.765>.
- Nurmadinisia, R. and Hidayat, Y.A. (2021) 'Hubungan Status Gizi Dan Indeks Prestasi Dengan Asupan Gizi Sebagai Faktor Resiko', *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), pp. 87–93. Available at: <https://doi.org/10.47522/JMK.V3I2.82>.
- Nurwijayanti, N. (2018) 'Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), p. 54. Available at: <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>.
- Prawitasari, T., Medise, B. E., Sunardi, D., Friska, D., Prafiantini, E., Pohan, R. Y., & Wiweko, B. (2020). 'Profil Asupan Minum pada Anak Prasekolah di Daerah Urban dan Rural di Indonesia dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya'. *Sari Pediatri*, 22 (4), 236-242.
- Prayitno, S.O. and Dieny, F.F. (2012) 'Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas', *Journal of Nutrition College*, 1(1), pp. 144–152. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.739>.
- Rahman, N., Dewi, N.U. and Armawaty, F. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu', *Jurnal Preventif*, 7(1), pp. 43–52. Available at: <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/82/39>.
- Rahmawati, Hardinsyah and Roosita, K. (2015) 'Pengembangan Indeks Gizi Seimbang untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja (13-15 Tahun) di Indonesia', *Jurnal MKMI*, 11(3), pp. 160–167. Available at: <https://doi.org/10.30597/MKMI.V11I3.525>.
- Ramadhan, M.R., Husnah, H. and Zahra, Z. (2020) 'Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri Unggul Kota Subulussalam', *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(2), pp. 52–60. Available at:

- <https://doi.org/10.29103/AVERROUS.V6I2.3040>.
- Rose, S., Noer, E.R., Muniroh, M. and Kartini, A. (2023) 'Literatur Review; Pembatasan Energi Untuk Peningkatan Umur Panjang. Manajemen Alternatif Terhadap Metabolik Obesitas', *Aceh Nutrition Jurna (AcTion)*, 8(1), pp. 139-150. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.V8I.602>.
- Rosida, H. and Adi, A.C. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), pp. 116–122.
- Sa'adah, R.H., Herman, R.B. and Sastri, S. (2014) 'Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3). Available at: <https://doi.org/10.25077/JKA.V3I3.176>.
- Sari, M., Safitri, D.E. and Alibbirwin. (2014) 'Asupan Karbohidrat Dan Protein Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan Tahun 2017', *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2447>.
- Sari, N.A. and Nindya, T.S. (2017) 'Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering PT PAL Indonesia', *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 12(1), pp. 47-53. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.47-53>.
- Schleicher, A. (2019) *PISA 2018 : Insights and Interpretations*, OECD.
- Setiawan, M.N. and Haridito, I. (2015) 'Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), pp. 12–20. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11172>.
- Sety, L. M., & Paeha, D. (2013). 'Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Makan Pagi Dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 7 Kendari', *Jurnal Kesehatan*, 4(2), pp. 333–343.
- Setyarsih, L., Ardiaria, M. and Fitranti, D.Y. (2017) 'Hubungan Densitas Energi Dan Asupan Cairan Dengan Berat Jenis Urin Pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 6(4), p. 326. Available at:

- <https://doi.org/10.14710/JNC.V6I4.18670>.
- Sholihah, L.A. and Utami, A.G. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya', *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 9(3), pp. 1–6. Available at: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>.
- Sibarani, B.B., Astawan, M. and Palupi, N.S. (2016) 'Pola Makan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara', *Jurnal Mutu Pangan*, 3(1), pp. 79–86.
- Slameto (2015) *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta. 55-69.
- Sudrajat, A., Mexitalia, M. and Rosidi, A. (2019) 'Status hidrasi, tingkat kebugaran jasmani dan daya konsentrasi anak sekolah dasar', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(2), pp. 109–113. Available at: <https://doi.org/10.14710/jgi.7.2.109-113>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta. 137.
- Surbakti, M.M.P. and Dwipayana, I.M.P. (2018). 'Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Denpasar Utara', *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(4), pp. 155–159. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/38732/23485>.
- Syafleni, Asriwati and Hadi, A.J. (2020) 'Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Smk Swasta Pharmaca Medan', *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 31–39. Available at: <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i2.576>.
- Uce, L. (2018) 'Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini', *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), pp. 79–92.
- United Nations Children's Fund. (2015). *UNICEF'S Approach To Scaling Up Nutrition For Mothers And Their Children*. Discussion Paper. Programme Division, UNICEF, New York. 8-13.
- United Nations Development Program. (2022). *Laporan Pembangunan Manusia*.

- <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index>.
- Utama, L.J. and Yunita, L. (2019) 'Status Gizi, Pola Makan Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kota Kupang', *CHMK Health Journal*, 3(1), pp. 18–24.
- Vik, F.N., Nilsen, T. and Overby, N.C. (2022) 'Aspects Of Nutritional Deficits And Cognitive Outcomes – Triangulation Across Time And Subject Domains Among Students And Teachers In TIMSS', *International Journal of Educational Development*, 89. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2022.102553>.
- Wadhani, L.P.P. and Wijaya, S.M. (2021) 'Konsumsi Protein, Vitamin A, Dan Status Gizi serta Kaitannya Dengan Hasil Belajar Anak Sekolah Dasar', *Journal Of Nutrition College*, 10(3), pp. 181–188. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- WHO. (2023). *Adolescent Health*. Retrieved November, 8, 2023, from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Winarsih, B.D., Fatmawati, Y. and Hartini, S. (2021) 'Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah', *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(2), pp. 115–130. Available at: <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>.
- World Food Programme. (2017). *Studi Kebiasaan Makan*. 14.
- Yaco, N. and Abidin, U.W. (2019) 'Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar', *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), p. 102. Available at: <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.252>.
- Yuliasih., and Nurdin, F. (2020) 'Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor', *Jurnal Segar*, 9(1), pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/10.21009/segar/0901.02>.
- Yunita, W.R. and Nindya, T.S. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi, Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), pp. 123–128.
- Yusrizal, P. and Rahmati (2020). *Tes Hasil Belajar*. Banda Aceh: Bandar Publishing. 18-23.

- Zhang, J. et al. (2020) ‘Different Amounts Of Water Supplementation Improved Cognitive Performance And Mood Among Young Adults After 12 H Water Restriction In Baoding, China: A Randomized Controlled Trial (RCT)’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17217792>.
- Zhang, N. et al. (2019) ‘Effects Of Dehydration And Rehydration On Cognitive Performance And Mood Among Male College Students In Cangzhou, China: A Self-Controlled Trial’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16111891>.