

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA

Melania¹, Edi Hendri Mulyana², Ahmad Mulyadiprana³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya

¹melania1489@upi.edu, ²edihm@upi.edu, ³ahmadmulyadiprana@upi.edu

Abstract

A good dietary habit should be accompanied by balanced nutrition. Means that elementary student needs a balanced nutrition for their body daily. Beside giving energy, a nutritional food also can affect to brain development, means if student consumes fewer nutritional foods can affect to their metabolism and moreover to learning achievement. This research aims to know the correlation between dietary habit and learning achievement, moreover how big the contribution of the dietary habit to the learning achievement in elementary school 2 Tuguraja. This research is quantitative research using survey method. Data processing is using scoring system, result of this research shows that 48 students got good remark (34%), Most of the learning achievement at SDN 2 Tuguraja is in the medium category, amounting to 58 students (41%). In testing the hypothesis, a correlation test is carried out which has sig values. (2-tailed) $0,000 > 0,05$. Means, there is a correlation between dietary habit and learning achievement. And, pearson correlation shows 0,568 which classified in medium category. So, it can be concluded that there is a positive correlation between dietary habit and learning achievement.

Keywords: Dietary Habit, Learning Achievement.

Abstrak

Pola makan yang baik harus disertai dengan gizi yang seimbang. Artinya anak sekolah dasar memerlukan nutrisi yang harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh yang diperoleh dari makanan yang telah dikonsumsi sehari-hari. Selain energi yang dibutuhkan, makan makanan bergizi juga dapat mempengaruhi perkembangan otak, dan ketika makanan tidak mengandung cukup nutrisi dapat menyebabkan perubahan metabolisme otak sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan dan prestasi belajar siswa, selain itu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri 2 tuguraja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *survei*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan scoring sehingga diketahui bahwa pola makan SDN 2 Tuguraja paling banyak berada pada kategori baik berjumlah 48 orang siswa (34%), prestasi belajar di SDN 2 Tuguraja paling banyak berada pada kategori sedang berjumlah 58 orang siswa (41%). Dalam pengujian hipotesis dilakukan uji korelasi yang memiliki nilai nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berarti, terdapat korelasi antara pola makan dengan prestasi belajar. Dan, nilai *pearson correlation* adalah 0,568 maka berkorelasi sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara pola makan terhadap prestasi belajar.

Kata Kunci: Pola Makan, Prestasi Belajar.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar adalah investasi bangsa, karena pada usia tersebut anak sekolah dasar menjadi generasi penerus bangsa. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah dasar yang optimal tergantung dari nutrisi atau asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh anak tersebut, namun hal itu tidak selalu dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Banyak sekali hal-hal yang dapat menimbulkan dalam memberikan asupan makanan yang kurang tepat atau menyimpang.

Menurut Septrianty (dalam Hamzah, dkk, 2020, hlm. 21) Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Kebutuhan zat gizi anak dapat terpenuhi jika ibu dari anak tersebut berperan dalam mengatur, mendidik, merawat dan mengasuh anak dalam keluarga, termasuk memastikan anak dalam keluarga makan dengan baik. Ibu bertanggung jawab menyediakan makanan kepada keluarga mulai dengan menyiapkan, memasak dan menyajikan menu sesuai keinginan dan kebutuhan keluarga. Pilihan dan keputusan yang ibu buat berulang kali sampai konsisten akan membentuk kebiasaan pola makan anak yang baik. Makanan dengan asupan zat gizi yang seimbang sangat penting dalam proses pertumbuhan, perkembangan dan kecerdasan anak. Hal ini dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi anak, seperti variasi makanan dan waktu makan yang tepat, serta nutrisi yang baik dan teratur yang harus diberikan kepada mereka sesegera mungkin.

Saat ini masalah gizi yang dialami anak di sekolah Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi (Kemenkes RI, 2017), status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus adalah 10,9%, terdiri dari 3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus. Gizi yang baik merupakan landasan kesehatan masyarakat, terutama bagi anak-anak yang masih tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal jika terjadi gizi kurang atau gizi lebih. Kekurangan gizi memiliki efek samping sebagai penurunan kognitif dan gangguan pertumbuhan tubuh cenderung melemahkan sistem kekebalan tubuh dan cenderung terlalu pendek. Sebaliknya, jika lebih banyak kekurangan gizi menyebabkan efek samping meningkatnya risiko terjangkit penyakit degeneratif.

Nutrisi yang tepat dapat meningkatkan prestasi anak di sekolah dengan mempengaruhi kekuatan konsentrasi dan kemampuan kognitif. Anak usia sekolah menjadi sasaran yang strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini penting karena pada tahap usia sekolah tumbuh kembang anak berada pada tahap yang optimal. Menurut Anzarkusuma (dalam Rahmawati, A. dkk, 2020, hlm. 39) Pola makan dan komposisi gizi menjadi penting karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mengoptimalkan perkembangan fisik, dibutuhkan pengetahuan gizi bagi orang tua untuk dapat menerapkan pola makan yang baik.

Pola Makan

Pola adalah perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, termasuk sikap, keyakinan, dan pilihan makanan, sebagai akibat dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Menurut Sulistyoningih (dalam Sultana, N. H, 2018, hlm. 50) Pola makan adalah berbagai informasi yang menguraikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari, yang merupakan karakteristik kelompok populasi tertentu. Disiplin terhadap pola makan merupakan salah satu cara untuk menjalani pola hidup sehat dan terbebas dari penyakit.

Persagi (dalam Rahman M, R. Damayanti, I. & Ruhayati, Y. 2019, hlm. 15) Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang mencukupi, sehingga faktor makanan ini

mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh seseorang dalam belajar sesuai dengan kapasitas (kemampuan, kecakapan, dan kesanggupan) yang dimiliki orang tersebut. Kemampuan intrinsik meliputi kecerdasan, bakat, minat, dan motivasi, yang kesemuanya mempengaruhi keberhasilan prestasi yang maksimal. Berprestasi adalah bagian integral dari kehidupan manusia, tinggi dan rendah. Untuk memenuhi kebutuhan ini, mereka mencoba berbagai metode, tetapi yang paling umum adalah dengan belajar.

Menurut Poerwodarminto (dalam Komari, P. N, 2015, hlm. 81) Prestasi adalah hasil yang dicapai, dilakukan, atau dibuat oleh seseorang. Sedangkan prestasi akademik itu sendiri diartikan sebagai prestasi yang dicapai oleh seorang siswa selama periode waktu tertentu dan dicatat dalam rapor sekolah. Menurut Winkel (dalam Sutarsih, hlm. 28) Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai seseorang. Dengan demikian, keberhasilan prestasi adalah hasil maksimal yang dapat dicapai seseorang setelah berusaha untuk belajar.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut (Arikunto, 2006) penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode yang bertujuan untuk menggambarkan tentang keadaan secara objektif dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, analisis data dan hasil data tersebut.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh orang tua siswa yang bersekolah di SDN 2 Tuguraja dan seluruh siswa kelas 1-5 yang bersekolah di SDN 2 Tuguraja dengan jumlah 214 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang artinya sederhana dikarenakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut. Langkah awal dalam menentukan jumlah sampel pada teknik ini adalah dengan mencari kebutuhan sampel secara keseluruhan dengan menggunakan rumus *Slovin*, yakni:

$$n = \frac{N}{(1 + (214 \times 0,0025))}$$

$n = 139,41$ dibulatkan ke atas jadi 140 orang

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *skala likert* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya dengan jumlah 20 pernyataan yang telah memiliki hasil seluruh pernyataan *valid* dan *reliable*.

Teknik Pengumpulan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *scoring*. *Scoring* yaitu memberikan skor pada item yang telah ditetapkan untuk meningkatkan kategori dan penilaian yang telah ditentukan.

Setelah diberi skor dan dijumlahkan, peneliti mengkategorikan pola makan siswa dengan kriteria:

$X < M - 1,5 \text{ SD}$	: Sangat Kurang
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	: Kurang
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	: Sedang
$M + 1,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	: Baik
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	: Sangat Baik

Setelah mengolah nilai prestasi belajar siswa, peneliti mengkategorikan nilainya dengan kriteria:

$X < M - 1,5 \text{ SD}$	: Sangat Kurang
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	: Kurang
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	: Sedang
$M + 1,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	: Tinggi
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	: Sangat Tinggi

Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji normalitas dan uji linearitas dengan hasil data berdistribusi normal dan linear. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi sederhana. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka berkorelasi dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ tidak berkorelasi.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Pola makan siswa di SDN 2 Tuguraja dikategorikan menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Siswa di SDN 2 Tuguraja

No.	Kategori Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Baik	7	5
2	Baik	48	34
3	Sedang	39	28
4	Kurang	39	28
5	Sangat Kurang	7	5
Total		140	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 140 siswa di SDN 2 Tuguraja memiliki kategori pola makan sangat baik 7 orang siswa (5%), kategori baik 48 orang siswa (34%), kategori sedang 39 orang siswa (28%), kategori kurang 39 orang siswa (28%) dan kategori sangat kurang 7 orang siswa (5%).

Prestasi belajar siswa di SDN 2 Tuguraja dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Prestasi Belajar Siswa di SDN 2 Tuguraja

No.	Kategori Prestasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	6	4
2	Tinggi	33	24
3	Sedang	58	41
4	Kurang	28	20

5	Sangat Kurang	15	11
Total		140	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 140 siswa di SDN 2 Tuguraja memiliki kategori prestasi belajar sangat tinggi 6 siswa (4%), kategori tinggi 33 orang siswa (24%), kategori sedang 58 orang siswa (41%), kategori kurang 28 orang siswa (20%) dan sangat kurang 15 orang siswa (11%).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan korelasi sederhana dan regresi sederhana dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Correlations			
		Pola Makan	Prestasi Belajar
Pola Makan	Pearson Correlation	1	.568
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	.568	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

Berdasarkan tabel diatas jika dilihat dari nilai sig. (2-tailed) $0,600 > 0,05$. Berarti, terdapat korelasi antara pola makan dengan prestasi belajar. Dan, nilai pearson correlation adalah 0,045 maka nilai pearson correlationnya berkorelasi sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara pola makan dengan prestasi belajar.

Diskusi

Berdasarkan hasil riset menunjukkan bahwa sebanyak 140 siswa di SDN 2 Tuguraja memiliki kategori pola makan sangat baik 7 siswa (5%), kategori pola makan baik berjumlah 48 siswa (34%), kategori pola makan sedang berjumlah 39 siswa (28%), kategori pola makan kurang berjumlah 39 siswa (28%) dan kategori pola makan sangat kurang 7 siswa (5%). Dalam penelitian ini dari 140 responden, yang memiliki kategori pola makan paling besar berjumlah 48 siswa (34%). Menurut penelitian Thonthowi, M. dkk. (2020) pola makan anak sekolah dasar dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan dan pendapatan orang tua, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andini, S. K. Widya, H.P. & Lesmana, R. W. (2021). Faktor orang tua terutama ibu yang meliputi usia, pendidikan, pengetahuan, status pekerjaan dan pola asuh makan sangat mempengaruhi pola makan siswa sekolah dasar karena ibu sangat berperan penting dalam pemberian menu, pengolahan pangan dan menentukan pola konsumsi pangan yang akhirnya akan membentuk kebiasaan makan keluarga dan anak.

Sebanyak 140 siswa di SDN 2 Tuguraja memiliki kategori prestasi belajar sangat tinggi berjumlah 6 orang siswa (4%), kategori prestasi belajar tinggi berjumlah 33 orang siswa (24%), kategori prestasi belajar sedang berjumlah 58 orang siswa (41%), prestasi belajar kurang berjumlah 28 siswa (20%) dan prestasi belajar sangat kurang berjumlah 15 orang siswa (11%). Dalam penelitian ini dari 140 responden, yang memiliki kategori prestasi paling besar berjumlah 58 siswa (41%). Prestasi belajar merupakan pencapaian siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan dalam

mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport. Menurut Umar, W. (2015) prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, karena secara individu, anak terdiri dari dua substansi yaitu *fisiologis* (fisik) dan *psikologis* (kejiwaan). Kemudian secara sosial, anak hidup dilingkungannya, baik keluarga, masyarakat, dan sekolah. Semua faktor ini saling berkaitan dan saling berpengaruh satu sama lainnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan data hasil korelasi antara pola makan terhadap prestasi belajar diperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berarti, terdapat korelasi antara pola makan dengan prestasi belajar. Dan, nilai pearson correlation adalah 0,568 maka nilai pearson correlationnya berkorelasi sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara pola makan dengan prestasi belajar dan semakin tinggi pola makan maka semakin tinggi pula prestasi belajar. Hasil penelitian ini sepemahaman dengan hasil penelitian dari Wijayanti, H. (2014) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan prestasi belajar. Oleh karena itu siswa sekolah dasar harus menjalankan pola makan berdasarkan gizi seimbang, agar siswa selalu siap baik fisik maupun kecerdasannya dalam menerima pelajaran di sekolah sehingga lebih bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi yang nantinya akan mencapai prestasi belajar yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SDN 2 Tuguraja mengenai pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar, didapatkan kesimpulan bahwa 1) pola makan di SDN 2 Tuguraja paling banyak berada pada kategori baik berjumlah 48 orang siswa (34%); 2) prestasi belajar di SDN 2 Tuguraja paling banyak berada pada kategori sedang berjumlah 58 orang siswa (41%); 3) pada sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, *pearson correlation* 0,568 maka terdapat pengaruh antara pola makan dengan prestasi belajar.

REFERENSI

- Andini, S. K. Widya, HP. & Lesmana, R. W. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamzah. Hasrul. & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70-75. doi: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Komari, P. N. (2015). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan di Kota Tangerang. *1*(2), 75-105.
- Rahman, R. M., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung . *Journal of Sport Science and Education*, 4, 14 - 20.
- Rahmawati, A. dkk. (2020). Analisis Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 7(2), 38-50. doi: <http://doi.org/10.21009/JKKP.071.04>
- Sultana, N. H. dkk. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan*

Lingkungan Hidup, 48-58. doi: http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat

Sutarsih. Implementasi Desain Pembelajaran Dalam Upaya untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Siswa di SMPN2 Konang Bangkalan. Universitas Gresik.

Thonthowi, J. dkk. (2020). Karakteristik Orang Tua dan Pola Makan Anak Usia Sekolah Dasar Negeri. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 162-174.

Umar, M. (2015). Peranan Orang Tua dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Ilmiah Edukasi*, 1(1), 20-28.

Wijayanti, H. (2015). Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Keahlian Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2010-2011. *Teknobuga*, 1(2), 42-57.