

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR DI SMPN 3 WAWOTOB

Muhammad Sirih<sup>1)</sup>, Dwi Nurhidayah Zubaidah<sup>1)</sup>, Aski Saniasky<sup>1)\*</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Halu Oleo, Jl. HEA Mokodompit Anduonohu Kendari, Indonesia

\*Korespondensi penulis, e-mail: [askisaniasky@gmail.com](mailto:askisaniasky@gmail.com)

**Abstrak:** Pola makan adalah kebiasaan atau cara seseorang mengatur konsumsi makanan dan minuman setiap hari, termasuk jenis makan, frekuensi makan, dan porsi makan. Pola makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang, karena makanan yang dikonsumsi merupakan sumber utama zat gizi (nutrien) yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan berfungsi secara optimal. Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan tubuh dari sisi kecukupan atau kekurangan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi dengan prestasi belajar mata pelajaran IPA di SMP Negeri 3 Wawotobi. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 3 Wawotobi yang berjumlah 132 orang. Pengumpulan data dilaksanakan melalui metode *survey analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data dilakukan menggunakan uji koefisien korelasi Kendall Tau. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 10 responden yang memiliki pola makan dalam kategori baik (8%), kategori sedang sebanyak 78 responden (59%), kategori kurang sebanyak 44 responden (33%), dan status gizi kategori lebih sebanyak 11 responden (8%), kategori baik sebanyak 75 responden (57%), kategori buruk sebanyak 46 responden (35%), serta prestasi belajar siswa kategori sangat baik sebanyak 32 responden (24%), kategori baik sebanyak 61 (46%), kategori cukup sebanyak 23 responden (17%), dan kategori kurang 16 responden (12%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif pola makan dan status gizi berhubungan dengan prestasi belajar mata pelajaran IPA ( $P < 0.05$ ).

**Kata kunci:** Pola Makan, Status Gizi, Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPA

## THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND NUTRITIONAL STATUS WITH LEARNING ACHIEVEMENT IN SCIENCE SUBJECT AT SMP NEGERI 3 WAWOTOB, KONAWE REGENCY

**Abstract:** Dietary patterns refer to an individual's habits in managing daily food and beverage intake, including the variety of food types, frequency of consumption, and portion sizes. This aspect is crucial because it significantly influences a person's nutritional status. Food consumed is the main source of nutrients vital for optimal growth, development, and body function. Nutritional status itself is an indicator of health conditions that reflect the adequacy or deficiency of nutrients in the body. This study was conducted with the aim of identifying the relationship between dietary patterns and nutritional status with science learning achievement at SMP Negeri 3 Wawotobi. The study population included all 132 students of SMP Negeri 3 Wawotobi. Data were collected using an analytical survey method with a cross-sectional approach, and then analyzed using the Kendall Tau correlation coefficient test. The results of the study showed that the eating patterns of students were in the good category of 10 respondents (8%), the moderate category of 78 respondents (59%), the less category of 44 respondents (33%), and the nutritional status of the more category of 11 respondents (8%), the good category of 75 respondents (57%), the poor category of 46 respondents (35%), and the learning achievement of students in the very good category of 32 respondents (24%), the good category of 61 (46%), the sufficient category of 23 respondents (17%), and the less category of 16 respondents (12%). The results of the study showed that descriptively eating patterns and nutritional status were related to learning achievement in science subjects ( $P < 0.05$ ).

**Keywords:** Diet, Nutritional Status, Learning Achievement in Science Subjects

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi seseorang yang secara fisik, mental, dan sosial merasa sehat dan mampu menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari secara optimal. Kesehatan mencakup kesejahteraan

secara menyeluruh. Menurut (Suwandaru & Hidayat, 2021), menyatakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan siswa adalah melalui aktivitas fisik, yang berperan sebagai komponen penting dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental yang dapat berimplikasi penting dalam mendukung kapasitas kognitif dan kemampuan belajar siswa, memungkinkan berpartisipasi secara lebih efektif dalam proses pembelajaran dan mencapai hasil akademik yang lebih baik. Faktor yang mempengaruhi hasil akademik diantaranya belajar.

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang memicu timbulnya atau modifikasi perilaku, yang terjadi sebagai hasil dari pembentukan respons primer. Perubahan ini tidak disebabkan oleh faktor sementara di luar proses pembelajaran. Keluaran utama dari proses pembelajaran ini adalah prestasi. Prestasi merepresentasikan akumulasi hasil akhir dari suatu pekerjaan atau usaha yang telah diselesaikan. Dalam konteks pendidikan, prestasi belajar siswa diartikan sebagai rangkaian aktivitas psiko-fisik yang telah dilakukan individu, yang termanifestasi sebagai perubahan perilaku yang diperoleh dari pengalaman serta pemahaman dalam berinteraksi dengan lingkungan. Perubahan ini mencakup ranah kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), serta psikomotorik (keterampilan). Salah satu aspek mendasar yang memengaruhi peningkatan prestasi akademik siswa adalah pola konsumsi makanan mereka (Gusmawati dkk., 2020).

Pola makan suatu perilaku fundamental yang dapat memengaruhi keadaan gizi individu. Pola makan mencerminkan kebiasaan individu atau kelompok dalam menentukan jenis serta porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebiasaan makan yang seimbang memiliki tujuan ganda, yaitu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi esensial tubuh, mencegah timbulnya berbagai penyakit, serta secara signifikan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Hasan dkk., 2022). Pola makan yang baik didefinisikan sebagai suatu metode pengaturan kuantitas dan variasi jenis makanan yang dikonsumsi secara harian. Pengaturan ini mencakup penyediaan seluruh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh, meliputi berbagai kelompok makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, dalam proporsi tepat guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Makanan yang seimbang, umumnya terkandung dalam hidangan utama, sumber protein, vitamin dan serat, merupakan asupan yang kaya akan kandungan zat gizi penting dan krusial bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi (Putri & Tsani, 2023).

Pola makan adalah kebiasaan konsumsi makanan yang secara langsung memengaruhi status gizi seseorang. Apabila makanan yang dikonsumsi memenuhi kriteria jumlah, kualitas, dan jenis yang memadai untuk memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi, maka tubuh dapat mencapai status gizi yang optimal. Selain itu, pola makan juga merepresentasikan informasi mengenai variasi dan kuantitas makanan yang dikonsumsi individu setiap harinya. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan ini akan berakibat pada ketidakseimbangan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (Tobelo dkk., 2021).

Keadaan gizi individu yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh akan zat gizi. keadaan ini menggambarkan sejauh mana tubuh seseorang memperoleh nutrisi yang diperlukan untuk fungsi optimal dan kesehatannya. Menurut (Abdullah & Norfai, 2019) Status gizi menjadi faktor esensial yang dapat memengaruhi prestasi belajar siswa. Di samping itu, aspek lain seperti kondisi keluarga, lingkungan, motivasi belajar, serta fasilitas yang tersedia di sekolah juga turut memberikan kontribusi.

Siswa dengan kondisi gizi kurang cenderung lebih cepat lelah dan rentan terhadap penyakit akibat rendahnya daya tahan tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan mereka sering tidak masuk sekolah serta mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Status gizi yang buruk turut memengaruhi kemampuan belajar dan berpotensi menurunkan prestasi akademik, yang sering dijadikan tolak ukur kualitas seorang anak di lingkungan pendidikan. Secara fundamental, capaian belajar seorang individu sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri (internal) dan dari lingkungan (eksternal).

Pemenuhan gizi pada anak di usia peserta didik merupakan fondasi bagi tumbuh kembang yang maksimal. Di samping untuk energi, nutrisi yang seimbang juga berpengaruh langsung terhadap perkembangan kemampuan otak. Defisit zat gizi secara kronis dapat menimbulkan gangguan pada

metabolisme otak. Nutrien seperti karbohidrat, protein, dan terutama zat besi memiliki fungsi penting dalam proses berpikir, kemampuan bernalar, serta konsentrasi, yang semuanya berhubungan langsung dengan efektivitas belajar anak. (Cakrawati & Mustika, 2012).

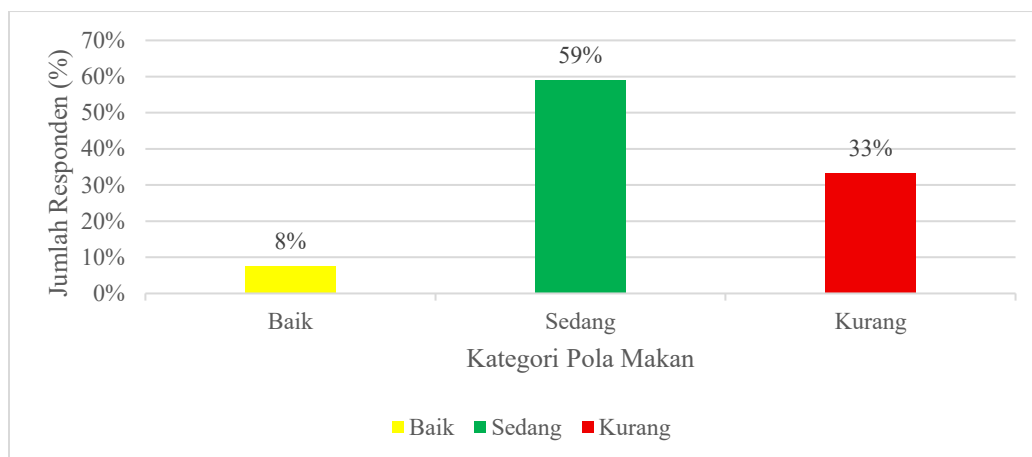
Hasil observasi awal yang telah dilakukan di SMPN 3 Wawotobi, ditemukan banyaknya siswa dengan kebiasaan membeli makanan di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung memilih jajanan dari tempat yang kurang terkontrol, seperti lingkungan yang kotor dan tidak higienis (di sekitar kantin sering terdapat sampah dan banyak debu), makanan diletakkan di tempat terbuka tanpa penutup, serta peralatan masak yang kusam dan berkarat. Kebiasaan siswa membeli makanan di di tempat seperti ini muncul karena sebagian besar siswa tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Siswa lebih memilih makanan cepat saji, sementara sebagian lainnya membawa bekal dari rumah. Selain itu, di sekolah ini ditemukan siswa yang mengalami obesitas sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi korelasi antara kebiasaan pola makan, kondisi status gizi, dan pencapaian akademik (prestasi belajar) mata pelajaran IPA di SMP Negeri 3 Wawotobi.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang termasuk dalam kategori deskriptif korelasional. Metode yang diterapkan adalah analisis korelasi, bertujuan untuk mengidentifikasi eksistensi hubungan atau keterkaitan antar variabel-variabel yang sedang diselidiki. Desain penelitian mengacu pada metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional, yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor penyebab dan akibat yang diamati secara bersamaan dalam satu periode waktu yang relatif singkat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan maret 2025 di SMPN 3 Wawotobi. Subjek penelitian ini terdiri dari 132 siswa SMPN 3 Wawotobi. Indikator pada penelitian ini adalah pola makan, status gizi, dan Prestasi belajar mata pelajaran IPA di SMPN 3 Wawotobi. Pengumpulan data dilakukan melalui: kuisioner atau biasa di sebut dengan angket yang di berikan kepada siswa SMPN 3 Wawotobi dengan tujuan untuk mengetahui pola makan dan status gizi. Timbangan dan stadiometer yang digunakan untuk pengukuran langsung berat dan tinggi badan siswa SMPN 3 Wawotobi untuk Menentukan Status gizi. Dokumentasi untuk menyimpan gambar yang dijadikan sebagai bukti penelitian. Data disajikan dalam bentuk grafik disertai dengan penjelasan.

## HASIL PENELITIAN

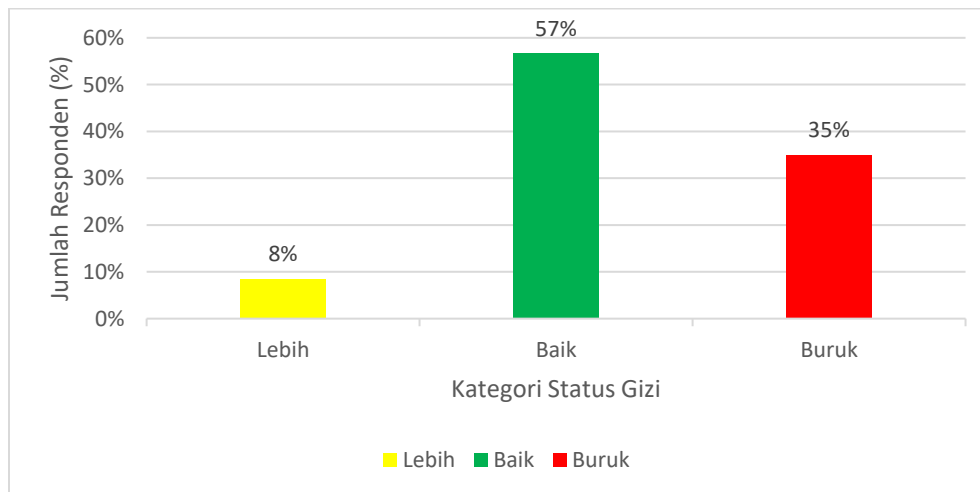
Data hasil penelitian ini ditunjukkan melalui data pola makan, status gizi dan prestasi belajar siswa SMP Negeri 3 Wawotobi. Untuk data pola makan disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Distribusi Pola Makan Siswa SMPN 3 Wawotobi

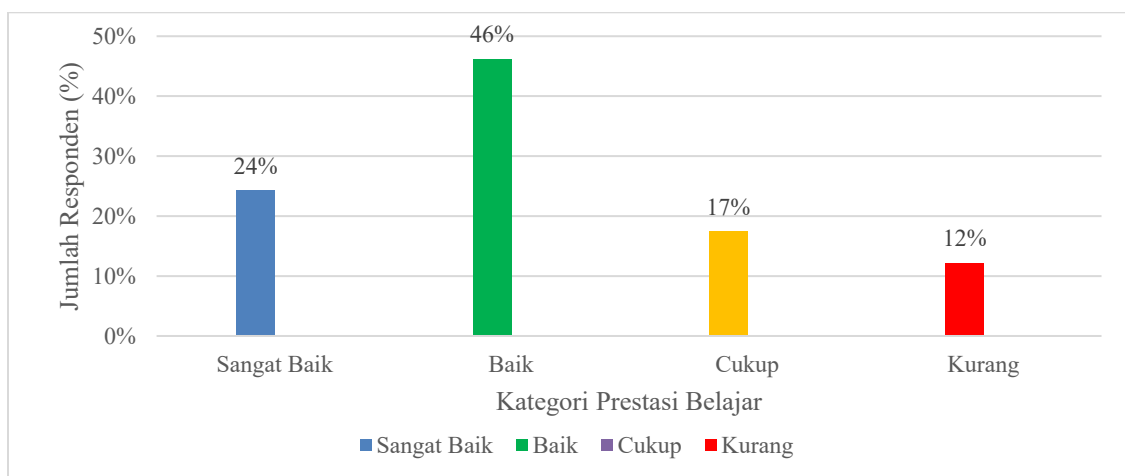
Gambar 1 menunjukkan bahwa pola makan siswa SMPN 3 Wawotobi yang didominasi kategori sedang, dengan jumlah 78 responden (59%). Selanjutnya, diikuti kategori kurang mencakup 44

responden (33%), sedangkan untuk kategori baik hanya terdiri dari 10 responden (8%). Selanjutnya, untuk data status gizi siswa dapat dilihat melalui gambar berikut:



Gambar 2. Distribusi Status Gizi Siswa SMPN 3 Wawotobi

Gambar 2 menunjukkan bahwa status Gizi siswa SMPN 3 Wawotobi didominasi kategori baik, dengan jumlah 75 responden (57%). Selanjutnya, diikuti kategori buruk mencakup 46 responden (35%), sedangkan untuk kategori lebih hanya terdiri dari 11 responden (8%). Adapun data prestasi belajar siswa dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 3. Distribusi Prestasi Belajar Siswa SMPN 3 Wawotobi

Gambar 3 menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa SMPN 3 Wawotobi didominasi kategori baik, dengan jumlah 61 responden (46%). Selanjutnya, diikuti kategori sangat baik mencakup 32 responden (24%), sedangkan untuk kategori cukup hanya terdiri dari 23 responden (17%), dan untuk kategori kurang terdiri dari 16 responden (12%). Inferensial Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPA Siswa SMPN 3 Wawotobi, ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Tau Kendal/ uji hubungan antara Pola Makan dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPA di SMPN 3 Wawotobi

Uji Korelasi	Nilai Korelasi	p-value
Kendal Tau	54,70 %	0,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai korelasi 54,70%, maka arah hubungan antara pola makan dan prestasi belajar adalah positif dengan nilai korelasi Kendal Tau sebesar 0,547 termasuk dalam kategori korelasi cukup kuat antara pola makan dan prestasi belajar. Nilai  $p < 0,05$  berarti hasil ini signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara pola makan dengan prestasi belajar. Sedangkan hubungan antara status gizi dengan prestasi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Tau Kendal/ uji hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPA Siswa SMPN 3 Wawotobi

Uji Korelasi	Nilai Korelasi	p-value
Kendal Tau	45,40 %	0,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai korelasi 45,40%, maka arah hubungan antara status gizi dan prestasi belajar adalah positif dengan nilai korelasi Kendal Tau sebesar 0,454 termasuk dalam kategori korelasi cukup kuat antara status gizi dan prestasi belajar. Nilai  $p < 0,05$  berarti hasil ini signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dengan prestasi belajar.

## PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu kelas VII, kelas VIII dan kelas IX. Dimana jumlah responden untuk kelas VII sebanyak 50 responden, kelas VIII berjumlah 33 responden dan kelas IX berjumlah 49 responden. Berdasarkan data penelitian mayoritas siswa di SMPN 3 Wawotobi memiliki status gizi baik dan prestasi belajar yang baik pula. Menurut (Syafitra dkk., 2023) Anak memerlukan asupan yang bergizi demi mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain memenuhi kebutuhan energi harian, nutrisi yang cukup juga sangat penting bagi perkembangan otak. Kekurangan zat gizi dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu metabolisme otak, yang berdampak pada penurunan kemampuan berpikir. Dalam kondisi kekurangan gizi yang lebih parah, pertumbuhan fisik anak dapat terhambat; anak mungkin memiliki postur tubuh yang lebih kecil, mengalami penurunan jumlah sel di batang otak, serta ketidaksempurnaan dalam organisasi dan kematangan biokimia otaknya.

Menurut (Melania dkk., 2022) menyatakan bahwa asupan makanan serta kandungan gizi memegang peranan penting karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik suatu individu. Pola makan yang baik memiliki peran penting yang sangat penting dalam mendukung prestasi belajar siswa. Nutrisi yang diperoleh dari makanan yang kita konsumsi akan menjadi energi bagi tubuh, termasuk otak. Otak yang telah mendapatkan asupan nutrisi yang cukup akan berfungsi lebih optimal, sehingga siswa dapat berkonsentrasi lebih baik, daya ingat lebih meningkat, dan kemampuan kognitif menjadi lebih tajam.

Responden dalam penelitian ini kebanyakan memiliki pola makan yang sedang sebanyak 78 responden (59%) diikuti dengan status gizi kategori baik sebanyak 75 responden (57%). hal ini dikarenakan selama masa pertumbuhan, anak-anak mengalami fluktuasi dalam kebutuhan energi dan nutrisi yang disebabkan oleh perubahan laju pertumbuhan. Menurut (Bisma dkk., 2021) kebutuhan kalori anak-anak bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Pada usia tertentu, anak-anak mungkin mengalami periode pertumbuhan yang cepat, di mana mereka membutuhkan lebih banyak kalori, diikuti oleh periode di mana nafsu makan mereka yang tidak menentu.

Pola makan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu pola makan sehat dan tidak sehat. Pola makan sehat ditandai dengan konsumsi makanan yang seimbang, mengandung berbagai zat gizi dalam jumlah yang sesuai dan tidak berlebihan. Sementara itu, pola makan tidak sehat merujuk pada kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang bernutrisi atau tidak mendukung kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi tubuh. Pola makan yang buruk seperti melewati sarapan, banyak mengonsumsi makanan dan minuman manis, sering

mengonsumsi gorengan, banyak mengonsumsi *junk food* yang dimana didalamnya terdapat 80% kandungan lemak jenuh, kurangnya konsumsi sayur dan buah.

Pola makan memiliki peran penting dalam mendukung prestasi belajar anak dan remaja. Asupan gizi yang seimbang, terutama sarapan pagi, telah terbukti berkaitan dengan performa akademik yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Rampersaud dkk., 2005) yang menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki kualitas pola makan yang lebih baik secara keseluruhan dan cenderung memperoleh nilai yang lebih tinggi dibanding mereka yang melewatkan sarapan. Sarapan membantu menjaga kadar glukosa darah yang stabil, menyediakan energi bagi otak, serta meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi. Pola makan memiliki hubungan erat dengan prestasi belajar, karena nutrisi yang baik berperan penting dalam mendukung fungsi otak, konsentrasi, daya ingat, dan energi yang diperlukan untuk belajar. Hal ini didukung oleh pendapat (Harpina & Andres, 2022) yang menyatakan bahwa Asupan nutrisi yang optimal, baik dari segi energi maupun protein, merupakan faktor penting dalam mendukung fungsi kognitif dan prestasi akademik. Pemenuhan kebutuhan energi dan protein yang memadai berkontribusi pada kinerja otak yang efisien, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan belajar siswa. Peserta didik yang mendapatkan asupan gizi yang memadai cenderung lebih aktif dan memiliki konsentrasi yang lebih baik selama kegiatan belajar berlangsung, karena otak menerima pasokan nutrisi yang diperlukan, terutama sumber energi seperti glukosa sehingga memungkinkan peningkatan konsentrasi dan daya ingat, yang berperan penting dalam pembelajaran. Selain itu, pola makan dapat dipengaruhi oleh kesadaran orang tua tentang keteraturan pola makan.

Gizi merupakan komponen krusial yang berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang serta keseimbangan antara pertumbuhan jasmani dan psikologis seseorang. Remaja dengan status gizi yang baik umumnya memiliki stamina tinggi, jarang mengalami gangguan kesehatan, stabil secara emosional, serta memiliki kemampuan konsentrasi dan daya ingat yang optimal. Kondisi gizi yang normal hanya dapat tercapai jika kebutuhan zat gizi harian terpenuhi secara optimal. Dua faktor utama yang dapat memengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan infeksi penyakit. Masa remaja (usia 10–19 tahun) merupakan periode yang rentan terhadap gangguan gizi karena adanya perubahan hormon yang signifikan, yang turut memengaruhi perubahan fisik. Proses pertumbuhan fisik pada masa ini menuntut kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak. Kebutuhan nutrisi ini menjadi lebih penting pada remaja perempuan sebagai persiapan menuju masa reproduksi (Muliani dkk., 2023).

Status gizi baik merupakan kondisi ketika tubuh memperoleh asupan zat gizi dalam jumlah yang tepat, tidak berlebihan maupun kekurangan, serta dimanfaatkan sesuai kebutuhan, sehingga tubuh dapat berfungsi secara normal. Dalam penelitian (Prakoso dan Mulyana, 2018) mengungkapkan bahwa kondisi gizi yang baik merupakan syarat utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Mayoritas status gizi siswa berada dalam kategori baik (gambar 2), sedangkan untuk prestasi belajar siswa mayoritas berada dalam kategori baik (B) (gambar 3), hal ini menandakan bahwa status gizi yang baik merupakan fondasi penting bagi perkembangan optimal seorang anak, termasuk dalam hal prestasi belajar. Nutrisi yang seimbang dan mencukupi berperan krusial dalam mendukung pertumbuhan otak, fungsi kognitif, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Otak yang mendapatkan asupan nutrisi yang tepat akan berfungsi lebih efisien, memungkinkan anak untuk lebih fokus, memiliki daya ingat yang baik, dan kemampuan belajar yang meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Syafitra dkk., 2023) yang menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara status gizi dan pencapaian belajar siswa di SMPN 5 Kulisusu. Hal ini terlihat dari temuan bahwa sebagian besar siswa dengan status gizi normal memiliki prestasi belajar yang tergolong baik, dibandingkan dengan siswa yang prestasinya rendah. Status gizi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian akademik semakin baik status gizi anak, semakin besar peluangnya untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.

Masalah gizi yang sering dialami pada remaja mencakup kelebihan berat badan (*overweight*) dan kekurangan gizi (*malnutrition*). Pada masa remaja, perubahan signifikan dalam pola makan terjadi, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Kurangnya pemahaman tentang nutrisi yang seimbang dapat menyebabkan remaja lebih sering memilih makanan yang rendah kandungan gizinya. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, status sosial ekonomi (Purba dkk., 2024).

Asupan zat gizi yang tidak memadai dapat memengaruhi perkembangan anak melalui penurunan status gizi. Kondisi gizi yang buruk berisiko menyebabkan kerusakan otak, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, dan terganggunya pertumbuhan fisik. Ketiga faktor ini secara langsung berdampak pada perkembangan intelektual anak. Perkembangan yang tidak optimal dapat ditandai dengan keterlambatan pematangan sel saraf, gangguan pada keterampilan motorik, rendahnya tingkat kecerdasan, serta lambatnya

respon dalam interaksi sosial. (Cahyanto dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat (Mustika dkk., 2021) yang menyatakan bahwa, pola makan dan status gizi diketahui memiliki peran yang signifikan terhadap pencapaian prestasi belajar anak. Asupan nutrisi yang memadai dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal, yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan konsentrasi dan daya ingat anak dalam proses belajar.

Prestasi belajar mencerminkan sejauh mana tujuan pendidikan atau pembelajaran telah tercapai, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Prestasi belajar seringkali dinyatakan dalam bentuk angka, nilai ataupun peringkat yang dimana hal ini telah diukur melalui evaluasi atau tes tertentu. dan itu akan menjadi indikator keberhasilan suatu individu dalam memahami materi (Serin, 2023). Berbagai faktor yang memengaruhi proses belajar juga diyakini turut berkontribusi terhadap hasil belajar yang dicapai. Secara umum, faktor tersebut terdiri dari faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar individu). Faktor internal meliputi dua aspek utama: fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik siswa; kondisi tubuh yang sehat akan menunjang aktivitas belajar secara optimal, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang menjadi komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik. Sementara itu, faktor psikologis mencakup aspek seperti kecerdasan, bakat, minat, kreativitas, motivasi belajar, serta kestabilan kondisi psikoemosional. Kondisi emosional merujuk pada keadaan perasaan atau suasana hati yang dialami seseorang, dan biasanya dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Adapun faktor eksternal mencakup lingkungan luar individu, seperti lingkungan fisik sekolah, suasana sosial di kelas, maupun lingkungan keluarga (Salsabila & Puspitasari, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data pola makan, status gizi dan prestasi belajar mata pelajaran IPA di SMPN 3 Wawotobi bahwa pola makan dan status gizi berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Pola makan yang baik dan kaya akan nutrisi sangat berpengaruh pada kemampuan konsentrasi dan fokus saat belajar, sehingga secara langsung mempengaruhi prestasi akademik. Status gizi yang baik akan mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif yang optimal, yang mana akan meningkatkan kemampuan belajar, daya ingat, dan akhirnya berimbas pada prestasi belajar yang baik. Saran yang dapat peneliti berikan yaitu perlu adanya program intervensi seperti penyuluhan gizi atau kerja sama dengan kantin sekolah yang menyediakan makanan sehat, dan menilai dampaknya terhadap prestasi belajar siswa

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, & Norfai. (2019). Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurkessia*, 9(2),
- Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W. (2021). Perancangan Sistem Perhitungan Kebutuhan Kalori Sebagai Pendamping Gaya Hidup Sehat. *JEISBI: Journal of Emerging Information Systems and Business Intelligence*, 2(4),
- Cahyanto, E. B., Nugraheni, A., Sukanto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1),
- Cakrawati, D., & Mustika N, H. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Alfabeta: Bandung.
- Serin, F, D. (2023). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Journal On Education*, 6(1),
- Gusmawati, L., Aisyah, S., & Habibah, S. U. (2020). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *PENSA : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1),
- Harpina, S., & Andres, J. (2022). Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Ternate Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 8(23),
- Melania., Edi, H., Mulyana., & Ahmad, M. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja. *Journal of Elementary Education*, 5(5),
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1),
- Mustika, D., Ambiyar, A., & Aziz, I. (2021). Proses Penilaian Hasil Belajar Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6),
- Prakoso, S, I, S, dan Mulyana, B. 2018. Keragaman Pangan dengan Status Kadarzi Keluarga di Wilayah Kerja Posyandu Sidotopo. *Amerta Nutrition*, 2(3),

- Purba, N. P., Kirani, N., Sabarita, B, S, A., Risky S, I., Priantono, D., Marienty, P, N., & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1),
- Putri, R, V, I., & Tsani A, R. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3),
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5),
- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 2(2),
- Hasan, S., Diah M, S., & Suryani, M. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Darul Ulum Sasa. *Jurnal Serambi Sehat*, 15(3),
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1),
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi M, D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2),
- Syafitra, W, O, S., Salma, W, O., & Irma, Y. (2023). Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Di Smpn 5 Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *Preventif Journal*, 8(1),