



Biogenerasi Vol 9 No 2, 2024

Biogenerasi

Jurnal Pendidikan Biologi

<https://e-journal.my.id/biogenerasi>



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR BIOLOGI PESERTA DIDIK DI SMAN 2 MAKASSAR

*Novia Maulani, A. Mushawwir Taiyeb, Andi Rahmat Saleh
Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: noviamaulani084@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the diet, nutritional status and learning outcomes of students at SMAN 2 Makassar and to determine the relationship between diet and nutritional status with learning outcomes of students at SMAN 2 Makassar. This research is a correlational study approach. The data were analyzed using descriptive analysis and inferential analysis in the form of regression test and multiple linear correlation test. The results of inferential analysis showed that there was a relationship between diet and nutritional status with student learning outcomes at SMAN 2 Makassar based on a significance value of $0.002 < 0.05$. The evenness of the relationship is in the “low” category based on the correlation value (R) of 0.227. The contribution of diet and nutritional status with learning outcomes based on the coefficient of determination (R^2) is 0.051%, while the remaining 94.9% is the contribution of several other factors.

Keywords: *diet, learning outcomes, nutritional status, students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan, status gizi dan hasil belajar peserta didik di SMAN 2 Makassar dan mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan hasil biologi belajar peserta didik di SMAN 2 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan studi korelasional. Subjek penelitian berjumlah 75. Data di analisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial berupa uji regresi dan uji korelasi linier berganda. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan hasil belajar peserta didik di SMAN 2 Makassar berdasarkan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$. Keerataan hubungan ada pada kategori “rendah” berdasarkan nilai korelasi (R) sebesar 0,227. Kontribusi pola makan dan status gizi dengan hasil belajar berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.051%, sedangkan 94.9% yang tersisa merupakan kontribusi dari beberapa faktor lain.

Kata kunci: *peserta didik, pola makan, status gizi, hasil belajar*

© 2024 Universitas Cokroaminoto Palopo

Correspondence Author :
Universitas Negeri Makassar

p-ISSN 2573-5163
e-ISSN 2579-7085

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase rentan gizi yang disebabkan oleh percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau justru terjadi obesitas (Hafizah, 2020).

Remaja di Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan dan kelebihan zat gizi. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% kemudian remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% mengalami kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data ini mempresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian dan perbaikan agar dapat meminimalisir terjadinya berbagai permasalahan gizi pada remaja. Pada fase ini remaja harus memperhatikan pengetahuan gizinya yang akan berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya (Setyorini, 2020).

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit. Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal (Cheryl dkk, 2020).

Pemenuhan gizi yang kurang baik akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan serta dapat menurunkan daya tahan tubuh. Gizi pada anak juga akan berpengaruh terhadap kemampuan anak di sekolah dalam mengikuti pelajaran di kelas dan akan memberikan pengaruh terhadap prestasi belajarnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengukur kualitas seorang anak yaitu dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Remaja yang berada dalam kondisi

kesehatan yang buruk atau sakit akan menjadi cepat lelah, mengantuk, kurang konsentrasi, dan malas belajar sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti proses belajar dan dapat berdampak besar terhadap hasil belajarnya (Rawung dkk, 2020).

Proses belajar peserta didik akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan-fungsi alat inderanya. Agar peserta didik dapat belajar dengan baik haruslah menjaga kesehatan dengan cara teratur. Pada peserta didik yang menderita gizi buruk dapat mengalami gangguan perkembangan fisik, mental dan intelektual. Gangguan ini mengganggu kemampuan peserta didik untuk belajar dan produktivitasnya. Oleh karena itu untuk hasil belajar yang optimal bagi peserta didik. Peserta didik harus mendapat asupan gizi dan asupan yang cukup atau kualitas dan kuantitas untuk menunjang proses belajar. Namun pada kenyataannya, sekolah di Indonesia masih dijumpai dalam keadaan gizi buruk (Sulfemi, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 28 April 2023 yang bertempat di SMAN 2 Makassar diketahui dari observasi yang dilakukan diperoleh bahwa siswa memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan tingkat kecukupan gizi mereka di mana sebagian kecil siswa menghabiskan waktu istirahatnya di kantin dan ada juga sebagian siswa yang berkumpul di depan atau di dalam kelas dengan mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi gizi mereka seperti mengkonsumsi mie instan atau makanan cepat saji, camilan, kerupuk, gula-gula, gorengan, minuman, dan jajanan lainnya yang disediakan di kantin sekolah. Dari hal ini dapat diketahui bahwa saat ini siswa lebih cenderung mengkonsumsi makanan-makanan siap saji dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak zat-zat gizi sehingga asupan zat gizinya tidak terpenuhi dan dapat menyebabkan status gizinya kurang atau lebih (obesitas). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Biologi di SMAN 2 Makassar diketahui bahwa masih terdapat siswa beberapa yang hasil belajarnya dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Informasi tambahan lain yang berhasil didapatkan yaitu sebelumnya

belum pernah sama sekali dilakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dan pola makan dengan prestasi belajar siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara status gizi dengan hasil belajar peserta didik di SMAN 2 Makassar dengan mengangkatnya menjadi judul penelitian, yaitu “Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik Di SMAN 2 Makassar”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Jenis penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan hasil belajar biologi peserta didik di SMAN 2 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN

2 Makassar, Jl. Baji Gau No.17, Baji Mappakasunggu, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan yang dilaksanakan pada bulan April s/d Juni 2023. Subjek penelitian sebanyak 75 orang. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas berupa pola makan yang disimbolkan dengan X_1 dan status gizi yang disimbolkan dengan X_2 . Variabel terikat yaitu hasil belajar peserta didik yang disimbolkan dengan Y .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel pola makan peserta didik SMAN 2 Makassar diperoleh nilai rata-rata dari pola makan peserta didik adalah 458.89. Skor maksimum yang diperoleh adalah 945 dan skor minimum adalah 220 dari 75 responden yang mengisi angket. Deskriptif nilai pola makan peserta didik SMAN 2 Makassar dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut ini

Tabel 1 Deskriptif Pola Makan Siswa SMAN 2 Makassar

| Statistik Deskriptif | | | | | |
|----------------------|----|---------|----------|-----------|--------------|
| | N | Minimum | Maksimum | Rata-Rata | Std. Deviasi |
| Pola Makan | 75 | 220 | 945 | 458.89 | 186.518 |
| Valid N | 75 | | | | |

Berdasarkan pola makan peserta didik diperoleh data sebanyak 43 orang (42.7%) berada pada kategori baik, 43 orang (57.3%) berada pada kategori tidak baik.

3.2 Status Gizi

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi peserta didik SMAN 2 Makassar diperoleh nilai rata-rata dari status gizi peserta didik adalah 20,70%. Skor maksimum yang diperoleh adalah 38 dan skor minimum adalah 14. Deskriptif nilai variabel status gizi siswa SMAN 2 Makassar dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3 Kategorisasi Status Gizi Siswa SMAN 2 Makassar

| Statistik Deskriptif | | | | | |
|----------------------|----|---------|----------|-----------|--------------|
| | N | Minimum | Maksimum | Rata-Rata | Std. Deviasi |
| Status Gizi | 75 | 14 | 38 | 20.70 | 4.548 |
| Valid N | 75 | | | | |

Untuk distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori variabel status gizi dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini.

Tabel 3.4 Kategorisasi Status Gizi Siswa SMAN 2 Makassar

| Kategori Status Gizi | Nilai IMT | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|------------|-----------|------------|
| Sangat Kurus | <17,0 | 13 | 17.3 |
| Kurus | 17-<18,5 | 13 | 17.3 |
| Normal | 18,5-25,0 | 38 | 50.7 |
| Gemuk | >25,0-27,0 | 5 | 6.7 |
| Obesitas | >27,0 | 6 | 8.0 |
| Total | | 75 | 100.0 |

Berdasarkan di atas, terdapat 5 kategori status gizi yang dimiliki oleh peserta didik di SMAN 2 Makassar yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 13 orang (17.3%), kurus sebanyak 13 orang (17.3%), normal sebanyak 38 orang (50.7%), gemuk sebanyak 5 orang (6.7%) dan obesitas sebanyak 6 orang (8.0%).

3.3 Hasil Belajar

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel hasil belajar biologi peserta didik SMAN 2 Makassar diperoleh nilai rata-rata dari hasil belajar biologi peserta didik adalah 53.14. Skor maksimum yang diperoleh adalah 68 dan skor minimum adalah 25.71. Deskriptif variabel hasil belajar biologi siswa SMAN 2 Makassar dapat di lihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5 Deskriptif Hasil Belajar Biologi Peserta Didik SMAN 2 Makassar

| Statistik Deskriptif | | | | | |
|----------------------|----|---------|----------|-----------|--------------|
| | N | Minimum | Maksimum | Rata-Rata | Std. Deviasi |
| Hasil Belajar | 75 | 25.71 | 68 | 53.14 | 11.130 |
| Valid N | 75 | | | | |

Untuk distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori variabel hasil belajar dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6 Kategorisasi Hasil Belajar Biologi Peserta Didik SMAN 2 Makassar

| Kategori | Intervasl Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| Sangat Baik | 81-100 | 0 | 0 |
| Baik | 61-80 | 31 | 41.3 |
| Cukup | 41-60 | 35 | 46.7 |
| Kurang | 21-40 | 9 | 12.0 |
| Sangat Kurang | ≤20 | 0 | 0 |
| Total | | 75 | 100.0 |

Berdasarkan di atas, terdapat 5 kategori hasil belajar yang dimiliki oleh peserta didik di SMAN 2 Makassar yaitu sebanyak 31 orang (41.3%) memiliki hasil belajar baik , sebanyak 35 orang (46.7%) memiliki hasil belajar cukup , sebanyak 9 orang (12.0%) memiliki hasil belajar kurang, dan tidak satu pun siswa yang memiliki hasil belajar yang sangat baik dan sangat kurang.

3.4 Uji Normalitas

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Variabel Pola Makan, Status Gizi, dan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik SMAN 2 Makassar Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | | |
|------------------------------------|----------------|------------|-------------|---------------|
| | | Pola Makan | Status Gizi | Hasil Belajar |
| N | | 75 | 75 | 75 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 463.20 | 20.70 | 53.14 |
| | Std. Deviation | 182.349 | 4.548 | 11.131 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .147 | .166 | .173 |
| | Positive | .147 | .166 | .091 |
| | Negative | -.091 | -.106 | -.173 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 8.660 | 8.660 | 8.660 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .122 | .113 | .130 |

Pada tabel 3.7 di atas diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel pola makan sebesar 0.122, nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel status gizi sebesar 0.113 serta nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel hasil belajar sebesar 0.130. Nilai signifikansi dari ketiga variabel penelitian > 0,05 sehingga dapat dikatakan data dari seluruh variabel berdistribusi dengan normal.

3.5 Uji Linearitas

Tabel 8 Hasil Uji Linearitas Variabel Pola Makan dengan Hasil Belajar dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Peserta Didik SMAN 2 Makassar Menggunakan Uji ANOVA

| Variabel | Sig.deviation from linearity | Keterangan |
|----------------------------------|------------------------------|------------|
| Pola Makan dengan Hasil Belajar | 0,47 | Linear |
| Status Gizi dengan Hasil Belajar | 0,57 | Linear |

Hasil Uji Linearitas Variabel Pola Makan dengan Hasil Belajar pada tabel 3.8 di atas diperoleh nilai *Sig. deviation from linearity* (penyimpangan dari linearitas) untuk variabel pola makan (X_1) dengan hasil belajar (Y) sebesar $0,47 > 0,05$ dan nilai *Sig. deviation from linearity* untuk variabel status gizi (X_2) dengan hasil belajar (Y) sebesar $0,57 > 0,05$ sehingga seluruh variabel memenuhi syarat linear.

3.6 Hubungan Pola Makan dengan Hasil Belajar

Tabel 9 Koefisien Korelasi Variabel Pola Makan (X_1) terhadap Variabel Hasil Belajar (Y)

| Variabel | Df | r tabel | r hitung | Sig 5 % |
|---------------------------------|----|---------|----------|---------|
| Pola Makan dengan Hasil Belajar | 72 | 0.227 | 0.518 | 0.001 |

Berdasarkan tabel hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,518 > r_{tabel}$ ($0,227$). Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan hasil belajar biologi peserta didik di SMAN 2 Makassar.

3.7 Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar

Tabel 10 Koefisien Korelasi Variabel Status Gizi (X_2) terhadap Variabel Hasil Belajar (Y).

| Variabel | Df | r tabel | r hitung | Sig 5 % |
|----------------------------------|----|---------|----------|---------|
| Status Gizi dengan Hasil Belajar | 72 | 0.227 | 0.768 | 0.001 |

Berdasarkan tabel hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,768 > r_{tabel}$ ($0,227$). Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar biologi peserta didik di SMAN 2 Makassar.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa nilai korelasi atau hubungan (R) antar variabel pola makan (X_1) dan status gizi (X_2), dengan variabel hasil belajar (Y) yaitu sebesar $0,227$ yang berada pada interval $0,20 - 0,399$ sehingga masuk kedalam kategori hubungan “rendah”. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai yang menunjukkan kontribusi variabel X_1 dan (X_2) dengan variabel (Y) yaitu sebesar $0,051$. Nilai R^2 menunjukkan bahwa kontribusi variabel pola makan dan status gizi dalam penentuan hasil belajar sebesar $0,051$ atau $5,1\%$, sedangkan $94,9\%$ yang tersisa merupakan kontribusi beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi hasil belajar biologi peserta didik SMAN 2 Makassar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel pola makan diperoleh nilai rata-rata dari pola makan peserta didik adalah $458,89$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan peserta didik SMAN 2 Makassar termasuk dalam kategori cukup. Pola makan dianggap baik jika makanan mengandung sumber energi, sumber zat pengatur, dan zat pembangun dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak

dan produktivitas kerja dan perlu dikonsumsi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan.

Mengonsumsi makanan yang berlebihan dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan timbulnya resiko-resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat-zat gizi. Pola makan yang kurang baik dapat terjadi jika asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terpenuhi biasanya ini terjadi akibat perilaku individu yang sering memilih-memilih makanan dan cenderung tertarik dengan makan yang cepat saji. Pola makan yang kurang baik akan memicu terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan akibat dari ketidakseimbangan asupan zat gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya yang dapat menyebabkan gizi berlebih dan gizi kurang.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi merupakan suatu ukuran yang menggambarkan keadaan tubuh seseorang sebagai akibat konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat-zat gizi makanan (Rahman dkk., 2019). Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata sebesar $20,70$, maka dapat disimpulkan bahwa status

gizi peserta didik di SMAN 2 Makassar berada pada kategori normal. Adanya perbedaan status gizi yang dimiliki oleh setiap individu yang menjadi responden disebabkan oleh berbagai faktor sebagaimana yang dijelaskan oleh Supriasa et al., (2016) bahwa status gizi individu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik dan penyakit infeksi. Faktor internal menjadi penyebab secara langsung ukuran status gizi seseorang sedangkan faktor eksternal menjadi penyebab secara tidak langsung.

Status gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang keluar dari tubuh, atau energi yang keluar lebih besar dari pada energi yang masuk. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makan, ketidakseimbangan menu makan, penurunan nafsu makan atau aktivitas fisik yang berlebihan. Sedangkan status gizi overweight dan obesitas merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami penumpukan lemak, sehingga mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Status gizi berlebihan disebabkan oleh asupan energi makanan yang terlalu berlebihan, kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, dan kerentanan faktor genetik (Syahfitri et al., 2017).

Data hasil belajar siswa pada mata pelajaran biologi diperoleh dari nilai ulangan semesternya. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel hasil belajar diperoleh nilai rata-rata dari hasil belajar biologi peserta didik adalah 53,14, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik SMAN 2 Makassar memiliki hasil belajar biologi yang cukup.

Meskipun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa kenyataannya masih terdapat beberapa orang siswa yang mendapatkan nilai hasil belajar pada mata pelajaran biologi di bawah rata-rata. Rendahnya hasil belajar yang mereka miliki dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Slameto yang dikutip oleh Suwardi (2012) mengemukakan bahwa ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam belajar yaitu faktor internal (dari dalam diri) meliputi faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh) dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, memori, dan emosi) serta faktor eksternal yang meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

Menurut Sulistyoningsih (2012), pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, jika asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Sebagian besar responden yang memiliki pola makan dengan kategori cukup memiliki hasil belajar yang cukup. Hasil uji korelasi product moment antara variabel pola makan (X1) dengan variabel hasil belajar (Y) yaitu nilai r hitung sebesar $0,518 > r$ tabel (0,227) sehingga terdapat hubungan antara pola makan dengan hasil belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2018) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hasil belajar siswa. Pola makan yang baik menunjukkan bahwa kontribusi energi dan kontribusi protein yang dibutuhkan juga tercukupi sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik pula. Sebaliknya, jika pola makan kurang baik menunjukkan bahwa asupan zat-zat gizi yang masuk kedalam tubuh tidak terpenuhi. Asupan gizi yang cukup dapat berpengaruh terhadap daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima ilmu yang didapat di sekolah (Utari, 2016).

Hasil uji korelasi product moment antara variabel status gizi dengan (X2) dengan variabel hasil belajar (Y) yaitu sebesar nilai r hitung sebesar $0,768 > r$ tabel (0,227) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan hasil belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chan & Sandy (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan hasil belajar peserta didik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Maku (2018), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar anak. Anak dengan status gizi normal memperoleh hasil belajar yang tinggi dan anak dengan status gizi kurang

memperoleh hasil belajar yang rendah.

Status gizi dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Status gizi normal memiliki dampak positif terhadap hasil belajar akademik. Ketika kebutuhan nutrisi pada anak-anak terpenuhi, mereka memiliki energi kognitif untuk belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik (Fernald dkk., 2017). Berdasarkan hal ini dapat diasumsikan bahwa semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji-F diperoleh nilai signifikansi variabel pola makan (X1) dan status gizi (X2), dengan variabel hasil belajar (Y) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan hasil belajar biologi peserta didik SMAN 2 Makassar. Keeratan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel pola makan (X1) dan status gizi (X2) dengan variabel hasil belajar (Y) yaitu sebesar 0,227 yang berada pada interval 0,20-0,399 sehingga masuk kedalam kategori hubungan "rendah". Nilai koefisien determinasi (R²) sebagai nilai yang menunjukkan kontribusi variabel X1 dan (X2) dengan variabel (Y) yaitu sebesar 0,051. Nilai R² menunjukkan bahwa kontribusi variabel pola makan dan status gizi dalam penentuan hasil belajar sebesar 0,051 atau 5,1%, sedangkan 94,9% yang tersisa merupakan kontribusi beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi hasil belajar biologi peserta didik SMAN 2 Makassar.

DAFTAR RUJUKAN

- Chan, A. S. (2021). Hubungan antara Status Gizi dan Kebugaran Dengan Hasil Belajar Penjaskes Peserta Didik SMA Negeri 2 Padang. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 1-8.
- Cheryl, G., Malonda, N.S.H., & Amisi, M.D. (2020). Gambaran Pola Makan pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 9(1), 46-52.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), 332-342.
- Rahman, R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE)*, 4(1): 15-20.
- Rawung, M.M., Wungouw, H.I.S., & Pangemanan, D.H.C. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Katolik St Fransiskus Xaverius Kakaskasen Kota Tomohon. *e-Biomedik*, 8(1), 11-18.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A.D. (2020). Status Gizi Siswa-Siswi di SMAN 8 Surakarta. *Journal of Health Research*, 3(1), 141-148.
- Supriasa, I., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil data penelitian diperoleh sebagian peserta didik SMAN 2 Makassar memiliki pola makan 57,3% dalam kategori tidak baik. Sedangkan status gizi peserta didik tersebut tergolong normal 20,70%. Hasil belajar memiliki kategori cukup 46,7%. Pola makan dengan hasil belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan rendah. Begitupun dengan status gizi dengan hasil belajar memiliki hubungan yang signifikan. Dan ada hubungan antara pola makan dan status gizi dengan hasil belajar peserta didik.

Adapun saran yang diperoleh dalam penelitian, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam melakukan penelitian sejenis terkait, memberikan pengetahuan pada siswa agar dapat menerapkan pola makan yang sehat dengan sarapan pagi sebelum ke sekolah dan membawa bekal makanan dari rumah, memberikan pemahaman pada siswa untuk tidak sering jajan sembarangan yang kurang sehat disekolah, kepada para guru di sekolah dapat melakukan pengawasan terhadap jajanan yang kurang sehat di sekolah, kepada orang tua agar dapat memberikan asupan gizi yang sehat kepada anaknya, yaitu dengan pemberian pola makan bergizi, seimbang dan beragam

Suwardi, D. R. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa kompetensi dasar ayat jurnal penyesuaian mata pelajaran akuntansi kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bae Kudus. *Economic Education Analysis*

Journal, 1(2).

Utama, L.J., & Yunita, L. (2019). Status Gizi, Pola Makan, dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(1), 18-24.