

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS SISWA DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN BANJARTANGGUL DESA BANJARTANGGUL KECAMATAN PUNGGING KABUPATEN MOJOKERTO

**Nining lia agustin**

Mahasiswi S1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[niningliaa@gmail.com](mailto:niningliaa@gmail.com)

**Dra. Hj. Siti Sulandjari. M.Kes**

Dosen S1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[Ari.sartono@yahoo.com](mailto:Ari.sartono@yahoo.com)

27/5-2015  
Ari

### Abstrak

Pola makan merupakan suatu cara untuk mengkonsumsi serta mengatur porsi makan yang dapat memberikan gambaran makanan yang dimakan oleh masyarakat yang meliputi jumlah makanan, jenis makanan serta frekuensi makanan. Konsumsi makanan selayaknya disesuaikan dengan kondisi seseorang yakni terjaganya kuantitas dan kualitas hidangan. Untuk menunjang aktivitas siswa diperlukan asupan yang cukup dan berkualitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan pola makan siswa dengan hasil belajar siswa; 2) mengetahui hubungan aktivitas dengan hasil belajar siswa; 3) hubungan pola makan siswa dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, merupakan cara untuk mengetahui hubungan antara variabel yakni variabel bebas (pola makan dan aktivitas) dan variabel terikat (hasil belajar). Penelitian ini dilakukan di SDN Banjartanggul pada bulan Januari 2014-Januari 2015. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN Banjartanggul dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas 5. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Data pola makan dikumpulkan dengan menggunakan *food recall* 2x24 jam, akan tetapi jenis pangan dapat dilihat dari sumber pangan yang dikonsumsi dan jumlah pangan dapat terlihat dari frekuensi konsumsi. Data aktivitas siswa dikumpulkan dengan metode observasi dan data hasil belajar siswa diperoleh dengan metode dokumentasi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa. Hubungan antara pola makan dengan hasil belajar siswa mencapai 49,5%; hubungan antara aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 59,5%; hubungan pola makan dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 53%.

Kata Kunci : Pola makan, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar

### Abstract

Feeding pattern is a manner of consume and adjust food portion which able to giving description of food were eaten by people including amount of food, kind of food, and feeding frequency. Food consumption better adapted with personal condition to maintain quantity and quality of food. In order to support student activity, the sufficient and quality food is required. The aims of this research are to know 1) the relation of student feeding pattern with student learning achievement; 2) the relation of student activity with student learning achievement; 3) the relation of student feeding patterns and student activity toward student learning achievement.

Type of this research is correlational research, is a way to know the correlation between independent variables (feeding pattern and activity) with dependent variable (learning achievement). This research conducted in SDN Banjartanggul along June 2014 – January 2015. The population of this research is all students in SDN Banjartanggul and samples of this research are grader 5. Data collecting methods includes observation, interview, and documentation. Data of feeding patterns collected by using food recall 2 x 24 hours, however food variety looked from food resource were consumed and amount of food looked from feeding frequency. Data of student activity collected with observation method and data of student learning achievement obtained by documentation.

This research concluded that there are no correlation of feeding patterns and student activity toward student learning achievement. The correlation between feeding patterns with student learning achievement achieved 49.5%; correlation of student activity with student learning achievement only achieved 59.5%; correlation of feeding pattern and student activity toward student learning achievement achieved 53%.

Keywords: feeding patterns, student activity, learning achievement

## **PENDAHULUAN**

Makanan merupakan sumber zat energi bagi tubuh manusia sehingga makanan menjadi kebutuhan utama manusia. Bagi manusia makanan tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi yang lebih penting lagi adalah fungsinya dalam memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi seimbang yang terkandung didalamnya. Menurut Rafani (2013), makanan seimbang ialah makanan beraneka ragam jenis makanan yang mengandung sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, serta sumber zat pengatur. Almtsier (2001) mengungkapkan bahwa fungsi dari zat-zat tersebut sebagai sumber energi atau tenaga, menyokong pertumbuhan badan, memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau tidak terpakai, mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan. Misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam basah, keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh, berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai antitoksin dan antibodi lainnya. Zat-zat gizi tersebut akan mengalami pengoksidasian yang dapat menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas (Almtsier, 2005 : 8).

Aktivitas yang dilakukan tergantung pada energi yang telah dikonsumsi. Konsumsi makanan selayaknya disesuaikan dengan kondisi seseorang yakni terjaganya kuantitas dan kualitas hidangan, yang diwujudkan pada pola makan yang dikonsumsi. Porsi makan yang tepat sangat terkait dengan pola makan sehari-hari setiap individu.

Pola makan merupakan acuan yang memberikan informasi mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas (kebiasaan) makan untuk suatu kelompok tertentu (Merryan : 2012). Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan (Khumaidi, 1989). Kebiasaan makan akan mempengaruhi perkembangan tubuh seorang anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak mencapai puncaknya ketika anak memasuki usia sekolah dasar (Arisman : 2000).

Anak sekolah dasar mempunyai aktivitas yang tinggi, karena rasa kerjasamanya (Khomsam, 203 : 17). Anak sekolah dasar identik dengan masa pertumbuhan, baik secara intelektual, emosional maupun pertumbuhan fisik. Arisman (2004) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak mencapai puncaknya ketika anak memasuki usia sekolah dasar. Anak sekolah dasar beraktifitas sejak berangkat sekolah pukul 06.00 pagi hingga pulang sekolah pukul 14.00, dengan runtutan kegiatan sangat banyak. Mereka tidak hanya belajar di dalam kelas yang menguras aktivitas mental tetapi juga bermain saat istirahat yang dapat menguras aktivitas fisik. Oleh karena itu diperlukan asupan yang cukup dan berkualitas (Khomsam, 2003 : 17).

Belajar menurut Sardiman (1994: 24) adalah suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta konsep ataupun teori, sedangkan Hamalik (2006) menyatakan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi antara individu dengan lingkungan. Hasil belajar menurut Sudjana (2009 : 22) adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, sedangkan menurut Dimiyanti dan Mudjiono (2009 : 243) hasil belajar merupakan puncak dari proses belajar.

Sekolah Dasar Negeri Banjartanggul adalah salah satu sekolah dasar di desa Banjartanggul Kecamatan Pungging. SDN Banjartanggul 11 ruang kelas, 2 ruang perpustakaan, 1 ruang untuk kesehatan sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 4 kamar mandi, 2 kantin sekolah, 1 lapangan sepak bola yang digunakan siswa berolahraga, serta halaman depan sekolah yang luas untuk kegiatan aktivitas siswa saat istirahat. Di SDN Banjartanggul ini siswa mengikuti proses belajar mengajar di kelas dan mempunyai kegiatan ekstrakurikuler, serta melakukan kegiatan jam tambahan di siang hari setelah usai jam sekolah. Telah dilakukan observasi terhadap bekal makan siswa di Sekolah Dasar Negeri Banjartanggul desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Hasil observasi menunjukkan, bahwa setiap sarapan dan bekal yang dibawa oleh siswa jenis dan bentuknya bervariasi yaitu berupa makanan sumber karbohidrat dalam bentuk makanan nasi atau mi, makanan sumber protein dalam bentuk lauk, dan buah. Jika bekal siswa dikelompokkan, maka akan dijumpai tiga kelompok, yaitu kelompok berat terdiri atas makanan sumber karbohidrat, sumber protein, dan makanan sumber mineral. Kelompok sedang terdiri atas makanan sumber karbohidrat dan sumber protein. Kelompok ringan terdiri sumber vitamin dan mineral.

Jenis makanan dari tiap makanan juga bervariasi. Kelompok makanan sumber karbohidrat dapat berupa nasi, mie, dan makanan selingan yang mengandung karbohidrat. Kelompok makanan sumber protein dapat berupa ayam, telur, tahu, tempe, dan jenis lauk yang lainnya. Sedangkan kelompok sumber vitamin dan mineral berupa berbagai jenis buah seperti apel, per, pisang, jeruk, dan sayuran. Tetapi tidak banyak siswa membawa buah. Tampaknya bekal yang dibawa disesuaikan dengan kesukaan anak serta kebiasaan makan yang telah diterapkan pada keluarganya.

Selama kegiatan observasi juga diperoleh informasi tentang aktivitas siswa. Dapat dicermati bahwa aktivitas yang dilakukan siswa bervariasi seperti : ada yang bermain dari datang ke sekolah sampai istirahat, ada yang hanya duduk – duduk saja, ada pula yang hanya bermain di dalam kelas.

Dengan kondisi pola makan dan aktivitas yang demikian ada kemungkinan mempengaruhi hasil belajar siswa. Untuk itu akan dilakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V di SDN Banjartanggul Desa

Banjartanggal Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto”.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian adalah korelasi. Korelasi merupakan cara untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel atau dua variable yang terkait (Sugiyono, 2009). Keuntungan metode ini adalah kemampuannya memberikan bukti nyata mengenai hubungan dua variabel, yakni variabel terikat dan variabel bebas.

Tempat penelitian dilakukan di SDN Banjartanggal di Dusun Sruni, Desa Banjartanggal, Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2014 - Januari 2015. Menurut Sugiyono (2009:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.

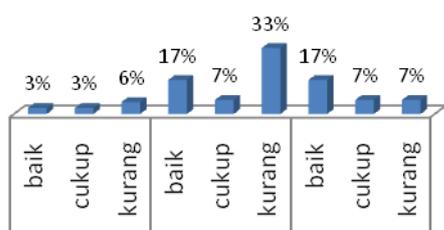
Populasi penelitian ini ialah siswa yang berada di kelas 5 di SDN Banjartanggal Desa Banjartanggal Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2009:81). Sampel penelitian ini adalah siswa SDN Banjartanggal Desa Banjartanggal Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto yang terdiri 12 siswa perempuan dan 18 siswa laki – laki yang berjumlah 30 siswa. Data yang diperlukan diperoleh dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Metode pengumpulan data meliputi observasi,

siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuannya.

Dari penelitian diperoleh hasil bahwa hubungan antara pola makan dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 49,5 %. Dari hasil tersebut dinyatakan tidak ada hubungan pola makan dengan hasil belajar

Untuk memenuhi pola makan yang sempurna, seharusnya pola makan harus memenuhi asupan yang berimbang. Asupan makanan yang baik menurut Rafani (2013) beraneka ragam jenis makanan yang mengandung sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, serta sumber zat pengatur. Siswa di SDN Banjartanggal mayoritas pola makan yang dikonsumsi tidak berimbang. Artanti (2007) mengungkapkan bahwa seharusnya pola makan terdiri makanan sumber zat tenaga mengandung zat gizi karbohidrat, lemak, dan protein. Pola makan yang dikonsumsi meliputi karbohidrat dan protein saja. Seharusnya dapat mengkonsumsi makanan yang bersumber zat tenaga antara lain nasi serta penggantinya seperti roti, mie, kentang. Makanan zat pembangun mengandung zat gizi protein dan mineral. Makanan zat pembangun antara lain kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, ayam, daging, susu, keju. Makanan sumber zat pengatur dapat berupa vitamin dan mineral. Makanan sumber zat pengatur antara lain sayuran dan buah-buahan. Keadakan makanan yang demikian akan mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak, termasuk perkembangan otak, sehingga mempengaruhi tingkat kecerdasan anak dan pada akhirnya akan mempengaruhi hasil belajar anak. Namun, faktor lain juga ikut berpengaruh pada proses belajar siswa, Selain faktor tersebut faktor lain menurut Slameto (2003 : 54) ialah sikap siswa terhadap guru, materi pembelajaran, dan teknik belajar mengajar yang di berikan oleh guru. Pada pengamatan, guru menanyakan pekerjaan rumah yang telah diberikan pada saat pelajaran sebelumnya, selanjutnya guru membahas satu persatu pekerjaan rumah dan menyuruh beberapa murid untuk maju ke depan kelas. Selanjutnya guru memberikan materi kepada murid.

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN HASIL BELAJAR**



wawancara dan dokumentasi. Data pola makan dikumpulkan dengan menggunakan *food recall* 2x24 jam, akan tetapi jenis pangan dapat dilihat dari sumber pangan yang dikonsumsi dan jumlah pangan dapat terlihat dari frekuensi konsumsi. Data aktivitas siswa dikumpulkan dengan metode observasi dan data hasil belajar siswa diperoleh dengan metode dokumentasi.

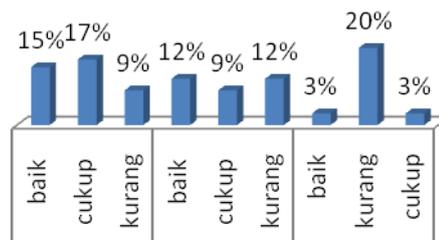
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hubungan Pola Makan dengan Hasil Belajar**

Pola makan merupakan suatu cara untuk mengkonsumsi serta mengatur porsi makan yang dapat memberikan gambaran makanan untuk dimakan oleh masyarakat. Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa serta hasil perubahan dari perilaku

**Hubungan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa**

**HUBUNGAN AKTIVITAS DENGAN HASIL BELAJAR**



Dari hasil penelitian yang diperoleh peneliti antara hubungan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 59,5%. Data diartikan bahwa tidak ada hubungan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa. Dapat dikaitkan pula pada kajian pustaka bahwa aktivitas yang timbul dari siswa akan mengakibatkan terbentuknya pengetahuan dan keterampilan yang akan mengarah pada

peningkatan prestasi (Hanafiah : 2009). Ini dikarenakan siswa di SDN Banjartanggul yang mempunyai potensi belajar tinggi cenderung siswa itu pemalu atau aktivitas yang dilakukan hanya sedikit, aktivitas yang diteliti hanya dilakukan saat beraktivitas di sekolah dan aktivitas di rumah tidak berada pada pengawasan karena keterbatasan pengamatan bahwa tidak memungkinkan aktivitas siswa lebih cenderung banyak dilakukan di rumah. Penelitian ini sejalan dengan teori menurut Rossean (dalam Sadirman 2011:94) memberikan penjelasan bahwa dalam kegiatan belajar segala pengetahuan harus diperoleh dengan pengamatan sendiri, penyelidikan sendiri, baik secara rohani maupun teknis. Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa belajar harus aktif sendiri. Siswa cenderung belajar sendiri bermain sendiri dan belajar sendiri.

### Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa

Pola makan merupakan suatu cara untuk mengkonsumsi serta mengatur porsi makan yang dapat memberikan gambaran makanan untuk dimakan oleh masyarakat. Aktivitas merupakan semua kegiatan yang dilakukan siswa di sekolah. Kegiatan siswa di sekolah bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga mencakup aktivitas yang melibatkan mental. Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa serta hasil perubahan dari perilaku siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuannya.

Dari penelitian diperoleh hasil bahwa hubungan antara pola makan dan aktivitas siswa terhadap hasil belajar siswa hanya mencapai 53%. Dari hasil tersebut bahwa tidak ada hubungan pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa atau ditolak. Hasil belajar siswa tidak hanya di pengaruhi oleh pola makan siswa dan aktivitas yang dilakukan siswa tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor lain, hal ini didukung oleh teori Artianti Purborini (2007) yang berbunyi perkembangan anak di pengaruhi oleh banyak faktor di antaranya ialah oleh gizi, kesehatan lingkungan fisik, dan kekurangan makanan.

Seharusnya dalam penelitian ini bahwa pola makan sempurna dengan aktivitas berat akan menghasilkan hasil belajar yang baik, tetapi pada penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa. Hubungan antara pola makan dengan hasil belajar siswa mencapai 49,5%; hubungan antara aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 59,5%; hubungan pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 53%.. Anak di sekolah bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga mencakup aktivitas yang melibatkan mental (Sudjana : 2006), sudjana menambahkan bahwa aktivitas fisik akan berpengaruh pada hasil kegiatan yang dilakukan serta aktivitas mental akan berpengaruh pada hasil belajar yang telah di dapat. Peryataan tersebut sejalan dengan hasil siswa bahwa asupan yang telah dikonsumsi kurang seimbang sehingga tidak memenuhi kebutuhan aktivitasnya, karena pola makan yang dikonsumsi siswa

kurang sempurna tetapi aktivitas yang dilakukan sangat berat sehingga asupan makan yang kurang sempurna hanya dapat digunakan sebagai tenaga beraktivitas, sehingga pada akhirnya untuk melakukan pemikiran hasil belajar kurang tercukupi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anonymos. 2006. *Panduan Penulis dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University press..
- Arikunto, Suharsani. 2007. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Ismawati, Rita. 2006 *Multimedia Interaktif Zat Gizi Makanan dan Cara Menghitungnya*. Surabaya: Bintang.
- Junaidi Wawan. *Definisi Aktivitas Belajar*. Diakses Melalui <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2256469-pengertian-aktifitas-siswa/> pada tanggal 20 November 2012.
- Khomsan, Ali 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Managemen Penelitian Bidang Pangan dan Gizi. Jakarta : Proyek (HN III Direktorat Pendidikan Tinggi Depdiknas, : 43-47.)
- Merryan, Dkk. 2012. *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Moehji, Sjahmien. 2003. *Ilmu Gizi, Penanggulangan Gizi buruk*. Jakarta. Papis sinar Sinanti Bhratara.
- Notoadmojo, 2003. *Nilai Praktik*. Diakses melalui <http://www.digilib.unimus.ac.id/http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/115/jtptunimus-gdl-butrikamal-5750-2-babii-pdf>. Pada tanggal 29 maret 2013.
- Nursalim, Dkk. 2010. *Psikologi pendidikan*. Surabaya : Unesa Press.
- Santoso, soengeng dan Ranti, Anne L. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT . Rineka Cipta.
- Slameto. 2011. *Aktivitas dan Interaksi Siswa*. Jakarta :
- Soediaotama, A.D. 2008. *iLmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sugiyono, 2009. *Statistik Untuk penelitian*. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Supriasa, Dkk. 2002. *Penilaian status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran RGC.
- Whandi. 2009. *Karakteristik anak-Usia-Sekolah-dasar.html*.(diakses 14 april 2011)
- Winarno, F.G. 2004. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wiranatakusma, M.A. 2001. *Rekayasa proses menghadapi Tantangan Masa Depan Industri Pangan Indonesia dalam Pangan dan Gizi : ilmu, Teknologi Industri, dan Perdagangan international*. Bogor : Sagung Seto dan fakultas tehnologi pertanian IPB.