

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Pendidikan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh
Melania
1808364

**PROGRAM STUDI
S1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS TASIKMALAYA
2022**

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA**

Oleh
Melania

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Melania
Universitas Pendidikan Indonesia
2022

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MELANIA

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Drs. Edi Hendri Mulyana, M. Pd.

NIP 196008251986031002

Pembimbing II



Drs. H. Ahmad Mulyadiprana, M.Pd

NIP 196209061986011001

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 PGSD

UPI Kampus Tasikmalaya



Dr. Dian Indihadi, M. Pd

NIP 196112201986021001

ABSTRAK

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA

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 siswa di SDN 2 Tuguraja paling banyak berada pada kategori baik berjumlah 48 orang siswa (34%), prestasi belajar siswa 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 dan mempunyai pengaruh sebesar 32,3%.

Kata Kunci: Pola Makan, Prestasi Belajar.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Pola Makan.....	7
2.1.1 Pengertian Pola Makan	7
2.2 Zat Gizi.....	8
2.2.1 Karbohidrat	8
2.2.2 Protein.....	9
2.2.3 Lemak	9
2.2.4 Vitamin	10
2.2.5 Mineral.....	11
2.2 Frekuensi Makan	11
2.3 Waktu Makan Anak Sekolah.....	12
2.3.1 Sarapan Anak Sekolah.....	12
2.3.2 Makanan Siang Anak Sekolah.....	12

Melania, 2022

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3.3 Makan Malam Anak Sekolah	13
2.4 Hal-hal yang Mengurangi Kualitas Makan	13
2.4.1 Jajanan Cepat Saji.....	13
2.4.2 Mengonsumsi Gorengan	14
2.4.3 Santan	14
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Asupan Anak Sekolah.....	14
2.4.1 Keluarga.....	14
2.4.2 Sekolah	14
2.4.3 Media	15
2.4.4 Kandungan Zat Gizi Makanan Kegemaran Anak.....	15
2.5 Masalah Gizi Anak Sekolah	15
2.5.1 Anemia Gizi Besi.....	15
2.5.2 Kurang Energi Protein	16
2.5.3 Kegemukan dan Obesitas	16
2.5.4 Kurus dan Sangat Kurus	16
2.6 Pengertian Prestasi Belajar	16
2.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	17
2.7.1 Faktor Internal	17
2.7.1.1 Kesehatan Fisik	17
2.7.1.2 Psikologis	17
2.7.1.3 Motivasi	19
2.7.1.4 Kondisi Psikoemosional.....	19
2.7.2 Faktor Eksternal.....	19
2.7.2.1 Lingkungan fisik sekolah (school physical environmental).....	19
2.7.2.2 Lingkungan sosial kelas (Class Climate environment).....	20
2.7.2.3 Lingkungan sosial keluarga (Family sosial environment)	20
2.8 Aspek-aspek Prestasi Belajar	20
2.8.1 Aspek Kognitif.....	20
2.8.2 Aspek Afektif.....	21
2.8.3 Aspek Psikomotorik	21
2.9 Penelitian yang Relevan	21
2.10 Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26

Melania, 2022

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TUGURAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Lokasi Penelitian dan Partisipan Penelitian	26
3.2.1 Lokasi Penelitian	26
3.2.2 Partisipan Penelitian	26
3.2.2.1 Kepala sekolah	26
3.2.2.2 Guru/Wali Kelas.....	26
3.2.2.3 Orang Tua Siswa	27
3.2.2.4 Siswa	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.4. Variabel dan Definisi Operasional Variabel penelitian.....	30
3.4.1 Variabel Penelitian.....	30
3.4.1.1 Variabel Independen	30
3.4.1.2 Variabel Dependen.....	30
3.4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
3.5 Data dan Instrumen Penelitian.....	31
3.5.1 Jenis Data.....	31
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.3 Instrumen Penelitian	32
3.5.4 Sumber Data	33
3.6 Prosedur Penelitian.....	34
3.6.1 Persiapan.....	34
3.6.1.1 Mengurus Izin Penelitian	34
3.6.1.2 Studi Pendahuluan.....	34
3.6.1.3 Pembuatan Instrumen.....	34
3.6.2 Pelaksanaan.....	37
3.6.2.1 Penyusunan Angket.....	38
3.6.2.2 Perbanyak Angket	38
3.6.2.3 Penyebaran Angket	38
3.6.2.4 Pengambilan Angket	38
3.6.2.5 Mengumpulkan Nilai Rapot.....	38
3.7 Analisis Data	38

3.7.1 Pengolahan Data	38
3.7.1.1 Scoring	39
3.7.1.2 Coding	39
3.7.2 Analisis Statistik	41
3.7.2.1 Statistik Deskriptif	41
3.7.2.2 Statistik Inferensial.....	41
3.7.2.3 Uji Asumsi Klasik	42
3.7.2.4 Uji Hipotesis	42
BAB IV PEMBAHASAN.....	45
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
4.2 Hasil Temuan	45
4.2.1 Uji Asumsi Klasik	45
4.2.1.1 Uji Normalitas	45
4.2.1.2 Uji Linearitas.....	46
4.2.2 Data Umum.....	47
4.2.2.1 Data Orang Tua	47
4.2.2.2 Data Siswa.....	49
4.2.3 Data Pola Makan.....	50
4.2.3.1 Pola Makan Berdasarkan Aspek	51
4.2.3.2 Pola Makan Berdasarkan Karakteristik Keluarga dan Siswa.....	53
4.2.4 Data Prestasi Belajar.....	60
4.2.5 Uji Hipotesis	68
4.3 Pembahasan	71
4.3.1 Pola Makan di SDN 2 Tuguraja.....	71
4.3.2 Prestasi Belajar di SDN 2 Tuguraja.....	71
4.3.3 Pengaruh Pola Makan terhadap Prestasi Belajar di SDN 2 Tuguraja..	72
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	74
5.1 Simpulan.....	74
5.2 Implikasi	74
5.3 Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Anindya. (2009). Kebutuhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar.
- Amirullah. (2015). *Populasi dan Sampel*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Aramico, B. Sudargo, T. & Susilo, J. Hubungan Sosial Ekonomi, Pola Asuh, Pola Makan dengan Stunting Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia*, 1(2), 121-130.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Damayanti. Khomsan, I. & Ali. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *IPS University Scientific Repository*. doi: <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/99811>
- Fikawati, S. Syafiq, A. & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Frisca, S. R. (2017). Ngawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan dan Pengolahan Pangan yang Tepat. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(2), 57-64.
- Ghozali, I. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gusti, P. N. A. S. I. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester Iv Fpok Ikip Pgri Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89-98.
- Habib, A. S. M. dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prsekolah (4-6 Tahun) Ditinjau dari Capaian Gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(2). 12-22. doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- 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>

- Hannum, S. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Gunung Tua Kecamatan Padang Bolak. Skripsi.
- Harneti, S. E. & Ali, S. M. (Tanpa Tahun). *Bahayanya Sering Makan Gorengan*. [Online]. Diakses dari: <https://osf.io/c3twj/download>
- Indah, P. N. (2017). Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202-223.
- Juntra, U. L. & Yunita, L. (2019). Status Gizi, Pola Makan dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(1), 18-24. doi: <https://www.neliti.com/id/publications/316324/status-gizi-pola-makan-dan-prestasi-belajar-siswa-sekolah-dasar-di-kota-kupang>
- Kemenkes RI. (2016). *Sarapan Sehat, Aktivitas Lancar*. [Online]. Diakses dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/sarapan-sehat-aktivitas-lancar>
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*.
- 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. *I(2)*, 75-105.
- Lia, A. N. & Sulandjari, S. (2015). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V di SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. *E-Journal Boga*, 4(2), 37 – 40
- Maku, A. Kentut, M. I. & Devianto, A. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta. 7(1), 1-8.
- Maleke. (2014). *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Modoinding, Kabupaten Minahasa Selatan*. Skripsi.
- Nathaniel, A. dkk. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesia Business Review*, 1(2). 186-200.
- Noviani, K. Afifah, E. & Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4(2), 97-104. doi: [http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- 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 Vol 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>
- Riduwan. (2008). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Ristyati. (2013). *Tentang Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Murid SD Negeri di 10 Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang*. Skripsi.
- Rizki, A. A., & Lili, A. Y. (2019). Pengaruh City Branding "A Land of Harmony" Terhadap Minat Berkunjung dan Keputusan Berkunjung ke Puncak, Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akutansi)*, 67 - 75.
- Salsabila, A. & Puspitasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Pandawa: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 2(2), 278-288. doi: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Suci, A. I. dkk. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Jurnal of Human Nutrition*, 1(2), 135-148.
- 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>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'I, A. Marfiyanto, T. & Kholidatur, R. S. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Sutarsih. Implementasi Desain Pembelajaran Dalam Upaya untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Siswa di SMPN2 Konang Bangkalan. Universitas Gresik.
- Syatyawati, R. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen. doi: http://eprints.ums.ac.id/24354/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf&ved
- 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.
- Umiyarni. (2018). *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Abadi.
- 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.
- Yunestia, A. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kecukupan Gizi Mahasiswa Asrama Kalimantan Utara di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 4(2), 83-89.
- Yuliansyah. (2016). *Meningkatkan Response Rate Pada Penelitian Survey Suatu Study Literature*. Jakarta: Change Publication.