

## PENGARUH POLA MAKAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS 4 DAN 5 SDN 9 KOTA BANDA ACEH

*The Influence Of Eating Patterns And Study Motivation On The  
Learning Achievement Of Class 4 Students And 5 Sdn 9  
Banda Aceh City*

Rika Dewi<sup>1</sup>, Saudah<sup>2</sup>, Melisa Putri<sup>3</sup>, Sa'idah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Akademi Kebidanan Saleha

\*Corresponding Penulis: [rikadewi1983@gmail.com](mailto:rikadewi1983@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang:** Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran dan ditunjukkan dengan nilai tes atau angka yang diberikan oleh guru. Prestasi anak Indonesia masih cukup rendah dibandingkan negara lain, salah satunya diketahui dari laporan Balitbang bahwa prestasis siwa Indonesia mengalami penurunan yaitu hanya berada di ranking ke 36 dari 49 negara. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh pola makan dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh Tahun 2025. **Metode penelitian:** bersifat *analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan tehnik pengambilan sampel secara *Total Sampling* dengan jumlah sampel 52 orang siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh dengan membagikan kuesioner. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 September 2025 dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi square*. **Hasil penelitian:** menunjukkan dari hasil uji statistik ada pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar dengan p value 0,001 dan ada pengaruh motivasi terhadap prestasi belajar dengan p value 0,001. **Kesimpulan dan saran:** ada pengaruh pola makan dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa. Diharapkan pada siswa dan siswi untuk dapat mempertahankan prestasi belajar yang sudah baik dengan menjaga pola makan serta meningkatkan motivasi belajar. **Kata Kunci:** Prestasi Belajar, Siswa, Pola Makan, Motivasi

### Abstract

**Background:** Learning achievement is the mastery of knowledge or skills developed by subjects and shown by test scores or numbers given by the teacher. The achievements of Indonesian children are still quite low compared to other countries, one of which is known from the Balitbang report that the achievements of Indonesian students have decreased, namely only being ranked 36th out of 49 countries. **Research objective:** to determine the effect of eating patterns and learning motivation on the learning achievement of grade 4 and 5 students at SDN 9 Kota Banda Aceh in 2025. **Research method:** analytical in nature with a crosssectional approach with a total sampling technique with a total sample of 52 grade 4 and 5 students at SDN 9 Kota Banda Aceh by distributing questionnaires. This research was conducted on September 16 2025 with univariate and bivariate analysis using the Chi square test. **Research results:** show that from the results of statistical tests there is an influence of diet on learning achievement with a p value of 0.001 and there is an influence of motivation on learning achievement with a p value of 0.001. **Conclusions and suggestions:** there is an influence of diet and motivation on student learning achievement. It is hoped that students will be able to maintain their good learning achievements by maintaining their diet and increasing their motivation to study. **Keywords:** Learning Achievement, Students, Eating Patterns, Motivation

## **PENDAHULUAN**

Prestasi anak Indonesia masih cukup rendah dibandingkan negara lain, salah satunya diketahui dari laporan Balitbang bahwa prestasisiwa Indonesia mengalami penurunan yaitu hanya berada di ranking ke 36 dari 49 negara. Hasil survey yang dilakukan Programme for International Assesment (PISA) pada tahun 2022 menunjukkan Indonesia hanya menempati urutan 61 dari 65 negara. Rata-rata nilai prestasi belajar siswa dengan kategori sangat baik 10,1%, katageori baik 46,8%, cukup sebesar 41,8% dan kurang 1,3%<sup>1</sup>.

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran dan ditunjukkan dengan nilai tes atau angka yang diberikan oleh guru. Prestasi belajar merupakan hasil pencapaian yang diperoleh siswa (pelajar) setelah mengikuti ujian dalam pelajaran tertentu yang diwujudkan dengan laporan nilai yang tercantum pada buku rapor<sup>2</sup>.

Faktor-faktor pencapaian prestasi belajar ada dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berhubungan erat dengan segala kondisi siswa meliputi kesehatan fisik, kondisi jiwa, psikologis, intelegensi, bakat, minat, kreativitas, motivasi, kondisi emosional dan kebiasaan belajar. Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor keluarga dan faktor lingkungan termasuk pola makan<sup>3</sup>.

Motivasi belajar merupakan konsep krusial dalam dunia pendidikan yang mempengaruhi bagaimana siswa terlibat dalam proses belajar dan mencapai hasil akademis. Motivasi belajar tidak hanya dorongan untuk belajar, tetapi mencakup berbagai faktor yang mendorong seseorang untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar dan berusaha mencapai tujuan akademis<sup>4</sup>.

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 terjadi tumbuh kembang yang optimal, sehingga pola makan dan komposisi gizi menjadi penting karena dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak<sup>5</sup>.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan bentuk kuantitatif dengan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran variabel dilakukan saat pemeriksaan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh tahun 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, serta data akan dianalisis dengan menggunakan univariat dan bivariat.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 16 September 2025. Pengumpulan data yang dilakukan dengan membagikan kuesioner pada 52 orang siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

## 1. Analisa Univariat

### a. Prestasi Belajar

**Tabel 1**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN 9 Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Prestasi Belajar	f	%
1	Baik	38	73,1
2	Kurang	14	26,9
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)*

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 52 responden sebagian besar prestasi belajar pada kategori baik sebanyak 38 responden (73,1%).

### b. Pola Makan

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Pola Makan	f	%
1	Baik	29	55,8
2	Kurang	23	44,2
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)*

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 52 responden sebagian besar pola makan pada kategori baik sebanyak 29 responden (55,8%).

### c. Motivasi Belajar

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi belajar Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Motivasi	f	%
1	Baik	35	67,3
2	Kurang	17	32,7
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)*

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 52 responden sebagian besar motivasi pada kategori baik sebanyak 35 responden (67,3%).

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar

Tabel 4

Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar Siswa kelas 4 dan 5 SDN Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Pola Makan	Prestasi Belajar				Jumlah		p value
		Baik		Kurang		f	%	
1	Baik	f	%	f	%	f	%	0,001
2	Kurang	27	93,1	2	6,9	29	100	
	Jumlah	38	73,1	14	26,9	52	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 29 responden yang pola makan baik mayoritas prestasi belajar baik sebanyak 27 responden (93,1%) dan yang prestasi belajar kurang sebanyak 2 responden (6,9%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui  $p\ value = 0,001$ , artinya ada pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar, maka dapat disimpulkan hipotesa dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ).

b. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar

Tabel 5

Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa kelas 4 dan 5 SDN Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Motivasi Belajar	Prestasi Belajar				Jumlah		p value
		Baik		Kurang		f	%	
1	Baik	f	%	f	%	f	%	0,001
2	Kurang	31	88,6	4	11,4	35	100	
	Jumlah	38	73,1	14	26,9	52	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 35 responden yang motivasi baik mayoritas prestasi belajar baik sebanyak 31 responden (88,6%) dan yang prestasi belajar kurang sebanyak 4 responden (11,4%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui  $p\ value = 0,001$ , artinya ada pengaruh motivasi terhadap prestasi belajar, maka dapat disimpulkan hipotesa dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ).

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui  $p\ value = 0,001$ , artinya ada pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar, maka dapat disimpulkan hipotesa dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ).

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 terjadi tumbuh kembang yang optimal, sehingga pola makan dan komposisi gizi menjadi penting karena dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak<sup>5</sup>.

Pola makan yang sehat juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motorik pada anak. Pola makan sehat yang dimaksud meliputi jenis makanan yang bergizi, tingkat konsumsi energi, serta porsi makanan yang di konsumsi. Anak usia sekolah yang tercukupi gizinya dengan baik karena pola makannya baik akan cenderung lebih aktif dalam belajar<sup>6</sup>.

Hal ini didukung oleh penelitian Harpina & Andres (2022), tentang hubungan antara pola makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa Kelas VII SMPN 3 Ternate Kota Ternate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa dengan *p value* 0,004.<sup>8</sup> Penelitian Melania, dkk. (2022), tentang pengaruh pola makan terhadap prestasi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa dengan *p value* 0,001<sup>7</sup>.

Penelitian Amalia (2023), tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan *p value* 0,002<sup>8</sup>.

Menurut peneliti pola makan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, dimana responden yang pola makan baik dan bergizi serta teratur sarapan pagi cenderung prestasi belajar baik karena pola makan yang baik memberikan energi dan nutrisi yang cukup untuk mendukung fungsi otak, konsentrasi, fokus dan semangat belajar, sehingga menghasilkan prestasi akademik yang lebih baik.

## **2. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji dengan menggunakan Chi-Square diketahui *p value* = 0,001, artinya ada pengaruh motivasi terhadap prestasi belajar, maka dapat disimpulkan hipotesa dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ).

Motivasi belajar merupakan konsep krusial dalam dunia pendidikan yang mempengaruhi bagaimana siswa terlibat dalam proses belajar dan mencapai hasil akademis. Motivasi belajar tidak hanya dorongan untuk belajar, tetapi mencakup berbagai faktor yang mendorong seseorang untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar dan berusaha mencapai tujuan akademis<sup>4</sup>.

Motivasi belajar merupakan sebuah dorongan yang muncul secara sadar maupun tidak sadar dalam diri siswa pada saat kegiatan belajar secara terus menerus untuk mencapai tujuan yang ingin di capai sehingga terjadi perubahan tingkah laku. Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Siswa yang memiliki motivasi dalam belajar maka prestasi belajarnya akan baik, sebaliknya siswa yang memiliki motivasi kurang baik cenderung memiliki prestasi belajar yang buruk<sup>9</sup>.

Hal ini didukung oleh penelitian Kurniawati (2023), tentang hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar di SDN Gugus 3 Kecamatan Langgudu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi belajar siswa dengan *p value* 0,002.<sup>9</sup> Penelitian Indriyani, T, dkk. (2023), tentang Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN

Winajaya 03 Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi belajar siswa dengan  $p$  value 0,009<sup>10</sup>.

Penelitian Sitorus (2025), tentang hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar di SDN 10 Medan Helvetia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi belajar siswa dengan  $p$  value 0,000<sup>11</sup>.

Menurut peneliti motivasi berpengaruh terhadap prestasi belajar responden, karena dengan motivasi yang baik mendorong responden untuk tekun belajar dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah sehingga dapat menghasilkan nilai akademik yang baik pula.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh dengan  $p$  value 0,001.
2. Ada hubungan pengaruh motivasi terhadap prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SDN 9 Kota Banda Aceh dengan  $p$  value 0,001.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kemendikbud. Prestasi Belajar Siswa di Indonesia. 2022. Accessed May 19, 2025. [www.kemendikbud.go.id](http://www.kemendikbud.go.id)
2. Asliha N. Peran Orang Tua Dan Guru Meningkatkan Prestasi Belajar. Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya; 2021.
3. Abdullah dkk. Peningkatan Dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik. Uwais Inspirasi Indonesia; 2022.
4. Mayasari N, Alimuddin J. Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. CV Rizquna; 2020.
5. Simanjuntak EC dkk. Hubungan Pola Makan dan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;3(1):56-72.
6. Salsabila U dkk. Hubungan Antara Variasi Menu Sarapan dengan Prestasi Belajar Santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding Serang. *Jurnal of Comprehensive science*. 2024;3(7):2082-2095.
7. Melania dkk. Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja. *Jurnal of Elementary Education*. 2022;5(5):873-879.
8. Amalia R dkk. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*. 2023;3(7):45-50.
9. Yuniarty S dkk. Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi belajar pada Siswa SMP Negeri 22 Pontianak. *Jurnal Psikologi*. 2023;7(1):1-14.
10. Indriyani T dkk. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Winajaya 03 Bekasi. *Jurnal Basicedu*. 2023;7(6):3905-3912.
11. Sitorus MC dkk. Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar di SDN 10 Medan Helvetia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 2025;10(3):252-266.