

THE INFLUENCE OF DIETARY PATTERNS AND SEDENTARY LIFESTYLE ON STUDENTS' LEARNING OUTCOMES

Mahesha Aulia Indriani^{1*}, Saptowibowo²

^{1*2}Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus Unesa 2, Jalan Kampus Unesa Lidah, Lidah Wetan, Surabaya
mahesha.23061@mhs.unesa.ac.id, saptowibowo@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the influence of dietary patterns and sedentary lifestyle on the learning outcomes of tenth-grade students at SMAN 1 Driyorejo. The study employed a quantitative approach with a correlational research design to examine the relationships and effects among the variables. The sample consisted of 35 students from class X-11 selected through purposive sampling. Research instruments included questionnaires on dietary patterns, sedentary lifestyle behavior, and documentation of students' academic achievement. The collected data were analyzed using instrument validity testing, descriptive statistical analysis, Pearson correlation analysis, t-test, and multiple linear regression analysis. The results indicate that dietary patterns have a positive and significant effect on students' learning outcomes, while sedentary lifestyle shows a significant influence with a tendency to reduce academic performance. Furthermore, the regression analysis reveals that dietary patterns and sedentary lifestyle simultaneously contribute significantly to variations in students' learning outcomes. These findings emphasize that balanced nutritional intake and adequate physical activity play an important role in supporting students' concentration, learning stamina, and academic performance. Therefore, improving dietary habits and reducing sedentary behavior are essential strategies for enhancing students' learning outcomes in the digital era.

Keywords: Dietary Patterns, Sedentary Lifestyle, and Learning Outcomes

PENGARUH POLA MAKAN PADA GAYA HIDUP SEDENTARI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan dan gaya hidup sedentari terhadap hasil belajar siswa kelas X di SMAN 1 Driyorejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antarvariabel yang diteliti. Sampel penelitian terdiri dari 35 siswa kelas X-11 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi angket pola makan, angket gaya hidup sedentari, serta dokumentasi nilai hasil belajar siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji validitas instrumen, analisis statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, uji t, dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, sedangkan gaya hidup sedentari berpengaruh signifikan dengan kecenderungan menurunkan capaian akademik. Analisis regresi menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup sedentari secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variasi hasil belajar siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas asupan gizi dan tingkat aktivitas fisik harian merupakan faktor penting dalam mendukung konsentrasi, stamina belajar, dan performa akademik siswa di era digital.

Kata kunci : Pola Makan, Gaya Hidup Sedentari, dan Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dari kehidupan manusia tanpa adanya kesehatan maka kehidupan duniawi lainnya tidak akan berarti dan tidak bisa dinikmati dengan baik, sehingga kesehatan menjadi faktor utama dalam kehidupan (Leviana & Agustina, 2024). Kesehatan dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan, karena pola makan merupakan hal utama dalam penentu kesehatan (Salim & Rusmana, 2022). Masalah pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku menetap pada remaja merupakan masalah kesehatan Masyarakat yang penting pada era globalisasi dan modernisasi ini (Yusuf et al., 2022). Kebiasaan makan pada manusia sangatlah penting karena dengan kebiasaan tersebut dapat memenuhi kebutuhan hidup manusia seperti: sikap, serta kepercayaan dalam memilih makanan.

Kebiasaan makan biasanya berupa apa, oleh siapa, untuk siapa, kapan dan bagaimana makanan siap di atas meja untuk dimakan atau disantap. Upaya meningkatkan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat merupakan langkah penting untuk mendorong perubahan positif dalam perilaku dan kebiasaan sehari-hari (Kesumawati et al., 2024). Pola makan yang sehat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, konsentrasi belajar, serta kematangan sosial yang mana pola makan yang baik dioptimalkan dengan terpenuhinya asupan gizi berupa karbohidrat (40%), protein (30%), dan lemak baik (30%) dan berbagai vitamin dan mineral lain (Udhiyanasari, 2023). Pola makan yang baik dan perilaku hidup sehat akan mengurangi risiko penyakit di masa depan (Yulianti et al., 2024).

Pola makan yang tidak konsisten dapat menyebabkan tubuh anak mengalami kekurangan nutrisi penting dan protein (Nurusyaikha et al., 2023). Meningkatnya prevalensi malnutrisi pada kelompok usia dewasa awal salah satu penyebabnya adalah adanya perubahan perilaku dan gaya hidup (Iqbal & Ngizan, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sehari-hari, termasuk aktivitas fisik yang rendah dan konsumsi makanan yang tidak teratur, memiliki peran besar dalam menentukan kondisi gizi seseorang.

Gaya hidup saat ini mengalami banyak perubahan diantaranya yaitu gaya hidup tradisional yang tergeser dengan gaya hidup sedentari sehingga menyebabkan risiko terjadinya status gizi lebih semakin meningkat. Gaya hidup sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat kerja, saat beraktivitas di rumah, maupun saat menggunakan gawai (*screen time*), semuanya dapat memengaruhi pola makan dan status gizi seseorang, di rumah, di perjalanan, dan di transportasi, tetapi tidak termasuk waktu tidurnya (Andriani & Indrawati, 2021). *Sedentary Lifestyle* atau gaya hidup dengan aktivitas fisik minimal dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan prosentase lemak dalam tubuh dan penurunan massa otot (Hartati et al., 2024).

Salah-satu perilaku sedentari yaitu bermain *game online* terutama pada masa usia remaja lebih rentan terhadap penggunaan *game online*. Sehingga remaja yang memiliki durasi penggunaan *game online* yang tinggi akan melakukan aktifitas fisik yang rendah karena hanya berbaring dan duduk saja (Aqilah et al., 2023). Faktor utama yang mendorong perilaku *sedentary* pada remaja yaitu kemudahan akses dalam teknologi, terbiasa bermain *game online* dan penggunaan media sosial, kurangnya kesadaran dan dukungan dari keluarga atau teman untuk melakukan aktivitas fisik, dan kurangnya fasilitas yang sesuai. Selain itu, pola pendidikan modern yang lebih banyak menggunakan perangkat digital dan beban akademik yang tinggi sehingga lebih sedikit kemungkinan menghabiskan waktu untuk ekstrakurikuler juga turut menyumbang terhadap meningkatnya *sedentary lifestyle* (Rahma et al., 2025).

Faktor yang dapat berpengaruh terhadap hasil belajar salah satunya merupakan faktor kesehatan yang dimana akan mempengaruhi kegiatan proses pembelajaran, apabila asupan gizi yang diterima tidak seimbang maka kesehatan akan terganggu dan berakibat pada proses pembelajaran, dengan kata lain asupan gizi siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Fauzi & Hidayat, 2022). Keseimbangan

antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga kesehatan. Jika kebutuhan gizi harian dan kebutuhan tubuh yang meningkat dapat terpenuhi, maka seseorang akan memiliki status gizi yang baik (Fayasari et al., 2023).

Hasil observasi penulis pada saat prapenelitian di sekolah SMAN 1 Driyorejo, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dan cenderung menjalani gaya hidup sedentari. Berdasarkan lembar observasi siswa, sebanyak 22 siswa (62,9%) siswa jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, dan 24 siswa (68,6%) siswa lebih sering menghabiskan waktu luang dengan menggunakan *handphone* (HP) dibandingkan aktivitas fisik. Banyak siswa lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, serta jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Selain itu, aktivitas fisik harian mereka relatif rendah waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk bermain gawai, menonton televisi, atau berselancar di media sosial dibandingkan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau permainan aktif di luar ruangan. Temuan awal ini sejalan dengan penelitian Andriani & Indrawati, (2021) serta Rahma et al., (2025) yang melaporkan bahwa remaja sekolah menengah pada era digital cenderung memiliki pola makan kurang seimbang dan tingkat aktivitas sedentari yang tinggi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan pola hidup di kalangan remaja, terutama siswa sekolah, yang dapat memengaruhi aspek kesehatan dan performa akademik mereka. Siswa yang aktif berolahraga, memiliki pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan terhindar dari perilaku sedentary cenderung memiliki kebugaran jasmani lebih baik. Sebaliknya, kebiasaan pasif, penggunaan gawai berlebihan, dan kurangnya dukungan lingkungan berkontribusi pada penurunan kebugaran (Supriadi et al., 2025). Fenomena ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola makan, gaya hidup sedentari, dan hasil belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Korelasi adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang di teliti, penelitian dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta tersebut berdasarkan kerangka pemikiran tertentu (Syahrizal & Jailani, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, sedangkan sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sahir, 2022). Kelas X-11 dipilih sebagai sampel dengan jumlah 35 siswa, dengan pertimbangan bahwa kelas tersebut memiliki karakteristik yang sesuai dengan variabel penelitian, seperti keseragaman usia, penerapan kurikulum yang sama, serta ketersediaan data hasil belajar yang lengkap. Selain itu, pemilihan kelas X-11 didasarkan pada kemudahan akses dan kesiapan kelas dalam pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan secara optimal.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan, dan gaya hidup *sedentary*. Pola makan mencakup keteraturan waktu makan, frekuensi makan dalam sehari, serta jenis makanan yang dikonsumsi, terutama yang berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang (Kesumawati et al., 2024), gaya hidup *sedentary* merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat kerja, saat beraktivitas di rumah, maupun saat menggunakan gawai (*screen time*), semuanya dapat memengaruhi pola makan dan status gizi seseorang, di rumah, di perjalanan, dan di transportasi, tetapi tidak termasuk waktu tidurnya (Andriani & Indrawati, 2021). Sedangkan Hasil belajar siswa merupakan variabel terikat yang mencerminkan keterampilan yang diperoleh siswa setelah mengalami pengalaman belajar (Haris et al., 2024). Dalam penelitian ini, hasil belajar diukur melalui nilai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diperoleh siswa pada semester berjalan yakni pada semester ganjil Tahun Ajar 2025/2026.

Nilai tersebut mencerminkan capaian belajar siswa berdasarkan standar penilaian sekolah yang meliputi aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap sesuai dengan ketentuan penilaian mata pelajaran PJOK.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan dan gaya hidup sedentari dalam penelitian ini diadaptasi dari instrumen Riskesdas 2007 yang digunakan dalam penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12–15 Tahun di Indonesia oleh Ratna Indra Sari (2012). Instrumen tersebut secara luas digunakan untuk mengkaji kebiasaan konsumsi makanan, aktivitas fisik, serta perilaku kesehatan remaja. Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan konteks penelitian, karakteristik responden, dan tujuan analisis, tanpa mengubah substansi indikator yang diukur.

Kuesioner pola makan digunakan untuk menggambarkan kebiasaan siswa dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, yang meliputi keteraturan waktu makan, frekuensi makan, konsumsi makanan bergizi, serta kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah. Sementara itu, kuesioner gaya hidup *sedentary* digunakan untuk mengukur kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas dengan tingkat gerak rendah, seperti duduk dalam waktu lama, penggunaan gawai, serta rendahnya aktivitas fisik. Kedua kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan tertutup menggunakan skala Likert 1–6 agar data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan mudah dianalisis. Skor yang lebih tinggi pada variabel pola makan ini menunjukkan pola makan yang semakin baik. Skoring pada variabel gaya hidup sedentari dilakukan secara terbalik, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat perilaku sedentari yang lebih rendah atau siswa lebih aktif secara fisik.

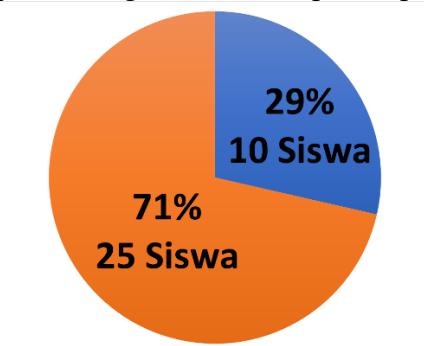
Uji yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Uji Validitas, Analisis Deskriptif, Uji Korelasi, Uji t, dan Uji Regresi Linier Berganda. Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data penelitian sebagaimana adanya, tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan atau tingkat keeratan antara variabel independen dan variabel dependen. Interpretasi nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan tingkat keeratan dan arah hubungan antarvariabel, di mana nilai r mendekati 0 menunjukkan hubungan lemah dan nilai r mendekati ± 1 menunjukkan hubungan kuat, dengan tanda positif menunjukkan hubungan searah dan tanda negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah. Nilai signifikansi (p) digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan statistik, yaitu jika $p < 0,05$ maka hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan secara statistik, sedangkan jika $p \geq 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak signifikan (Sahir, 2022).

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Selanjutnya, uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Y) yang berskala interval atau rasio (*numerik*). Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi regresi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pemenuhan seluruh asumsi tersebut menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan dalam penelitian (Hasan et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian mengenai pengaruh pola makan dan gaya hidup sedentari terhadap hasil belajar siswa kelas X di SMAN 1 Driyorejo menunjukkan gambaran yang komprehensif mengenai keterkaitan antarvariabel yang diteliti. Temuan penelitian disajikan melalui analisis deskriptif, uji korelasi, uji t, serta regresi linier berganda untuk mengidentifikasi hubungan, arah, serta besar kontribusi masing-masing variabel secara lebih mendalam terhadap hasil belajar siswa. Analisis tersebut tidak hanya menyoroti kondisi empiris di lapangan, tetapi juga digunakan sebagai dasar untuk membandingkan dan mengaitkan temuan penelitian ini

dengan teori-teori relevan serta hasil penelitian terdahulu. Dengan demikian, pemahaman yang lebih luas dan holistik dapat diperoleh mengenai bagaimana pola makan yang baik dan tingkat aktivitas sedentari yang rendah berperan dalam meningkatkan capaian belajar peserta didik. Selain itu, karakteristik responden juga dianalisis untuk memberikan konteks penelitian yang lebih jelas. Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden merupakan siswa laki-laki dan 25 merupakan siswa perempuan sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Jumlah Responden

Hasil

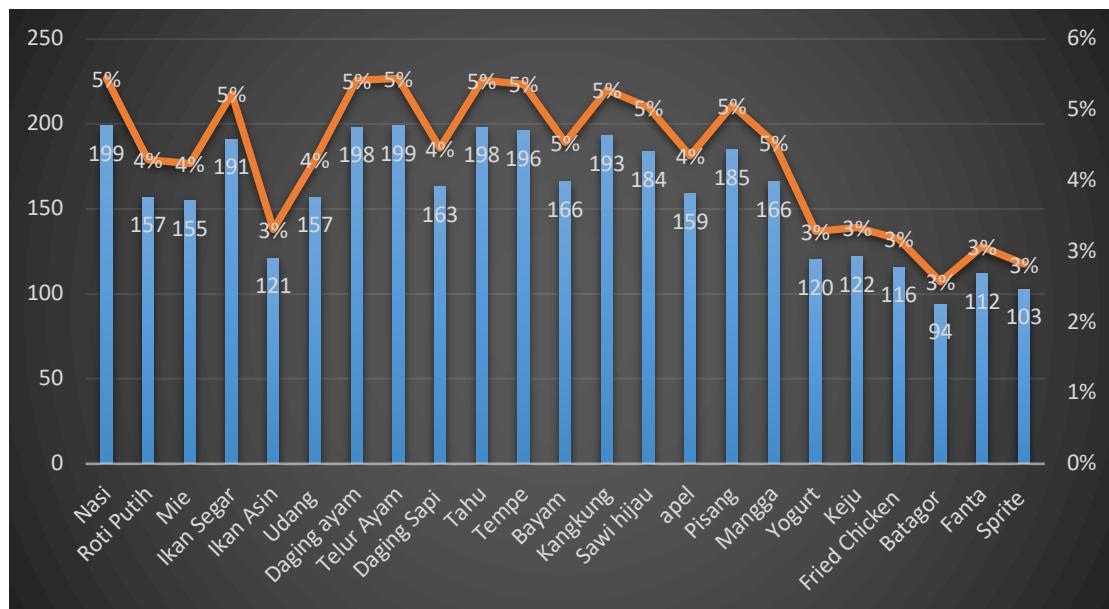
1. Analisis Validitas Instrumen

Tabel 1. Validitas Data Pola Makan

Pola Makan	r_{xy}	r_{tabel}
Nasi	0,845	0,3257
Roti Putih	0,721	0,3257
Mie	0,702	0,3257
Ikan Segar	0,749	0,3257
Ikan Asin	0,733	0,3257
Udang	0,682	0,3257
Daging Ayam	0,821	0,3257
Telur Ayam	0,845	0,3257
Daging Sapi	0,844	0,3257
Tahu	0,800	0,3257
Tempe	0,752	0,3257
Bayam	0,883	0,3257
Kangkung	0,829	0,3257
Sawi Hijau	0,823	0,3257
Apel	0,817	0,3257
Pisang	0,861	0,3257
Mangga	0,817	0,3257
Yogurt	0,766	0,3257
Keju	0,784	0,3257
<i>Fried Chicken</i>	0,650	0,3257
Batagor	0,615	0,3257
<i>Fanta</i>	0,598	0,3257
<i>Sprite</i>	0,591	0,3257

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada instrumen pola makan memiliki nilai korelasi Pearson yang signifikan ditunjukkan dengan hasil nilai *sig.* 2

tailed yang mana mendapatkan nilai kurang dari 0,05 dan nilai koefisien korelasi berada pada rentang 0,598 hingga 0,883. Seluruh nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga setiap item dinyatakan valid. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan layak untuk mengukur variabel-variabel penelitian, serta memiliki konsistensi internal yang baik dalam merepresentasikan setiap indikator.



Gambar 2. Grafik Pola Makan

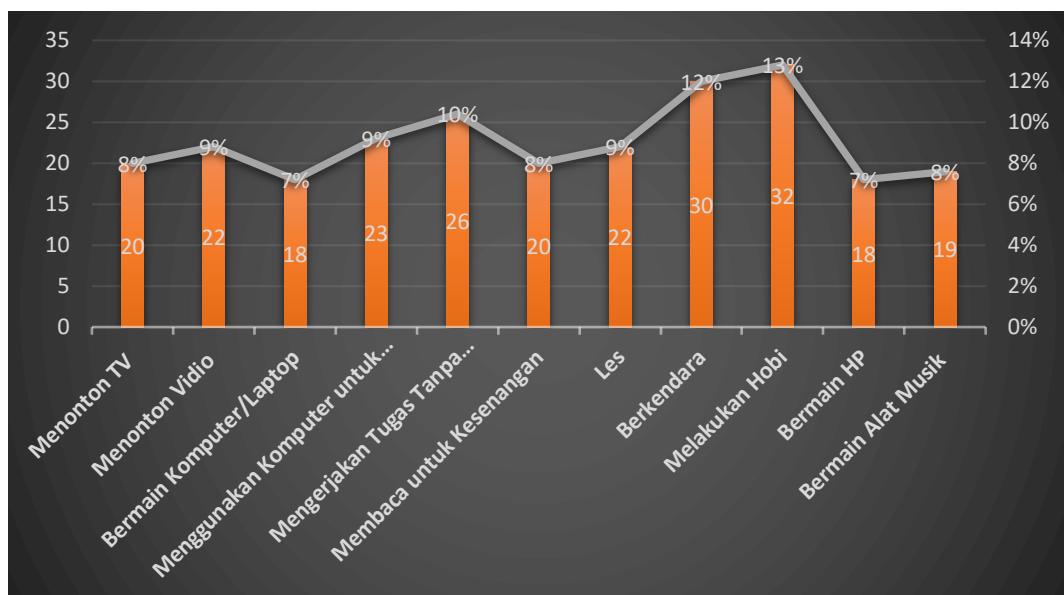
Grafik pola makan, terlihat bahwa siswa memiliki kecenderungan konsumsi yang cukup tinggi pada makanan pokok dan sumber protein hewani, seperti nasi, daging ayam, telur, daging sapi, dan ikan segar, yang semuanya menunjukkan skor di atas 190. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih memenuhi kebutuhan energi dan protein secara memadai. Konsumsi sayuran seperti bayam, kangkung, dan sawi hijau juga berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa tetap mengonsumsi sumber vitamin dan mineral meskipun tidak seintens konsumsi makanan pokok. Sebaliknya, konsumsi buah-buahan seperti apel, pisang, dan mangga berada pada tingkat yang cukup tetapi belum optimal, terlihat dari skor yang lebih rendah dibandingkan kelompok makanan pokok. Produk olahan susu seperti yogurt dan keju serta makanan cepat saji dan minuman bersoda berada pada skor terendah, mengindikasikan bahwa siswa jarang mengonsumsi makanan jenis ini. Secara keseluruhan, pola makan siswa cenderung seimbang dengan dominasi makanan pokok dan protein, konsumsi sayuran cukup baik, tetapi konsumsi buah dan produk olahan susu masih perlu ditingkatkan untuk mendukung fungsi kognitif dan kesehatan secara optimal.

Tabel 2. Validitas Data Gaya Hidup Sedentari

Gaya Hidup Sedentari	r_{xy}	r_{tabel}
Menonton TV	0,554	0,3257
Menonton Vidio	0,516	0,3257
Bermain Komputer Laptop	0,489	0,3257
Menggunakan Komputer untuk Mengerjakan Tugas	0,499	0,3257
Mengerjakan Tugas Tanpa Komputer	0,531	0,3257
Membaca untuk Kesenangan	0,796	0,3257
Les	0,493	0,3257
Berkendara	0,427	0,3257
Melakukan Hobi	0,445	0,3257

Bermain HP	0,511	0,3257
Bermain Alat Musik	0,444	0,3257

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada instrumen gaya hidup sedentari memiliki nilai korelasi Pearson yang signifikan ditunjukkan dengan hasil nilai *sig. 2 tailed* yang mana mendapatkan nilai kurang dari 0,05. Nilai koefisien korelasi berada pada rentang 0,427 hingga 0,796. Seluruh nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga setiap item dinyatakan valid. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan layak untuk mengukur variabel-variabel penelitian, serta memiliki konsistensi internal yang baik dalam merepresentasikan setiap indikator.



Gambar 3. Grafik Gaya Hidup Sedentari

Grafik gaya hidup sedentari menunjukkan bahwa beberapa aktivitas pasif siswa berada pada frekuensi tinggi, seperti melakukan hobi, berkendara, membaca untuk kesenangan, serta menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas sekolah. Aktivitas-aktivitas ini memiliki skor tertinggi, menandakan bahwa sebagian besar waktu luang siswa dihabiskan dalam posisi duduk atau tidak bergerak dalam durasi yang cukup panjang. Selain itu, aktivitas seperti menonton video, les, dan bermain komputer/laptop berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa penggunaan layar (*screen time*) merupakan bagian penting dari keseharian siswa, baik untuk hiburan maupun kebutuhan belajar. Frekuensi terendah terlihat pada aktivitas bermain HP dan bermain alat musik, yang menunjukkan bahwa siswa lebih banyak terpapar aktivitas visual pasif dibandingkan aktivitas interaktif. Secara keseluruhan, grafik ini menggambarkan bahwa gaya hidup sedentari siswa tergolong tinggi, terutama aktivitas yang melibatkan perangkat digital. Kondisi tersebut selaras dengan tren remaja era digital dan berpotensi mempengaruhi kebugaran, pola tidur, dan konsentrasi belajar, sehingga dapat berkontribusi terhadap variasi hasil belajar siswa. Frekuensi terendah pada beberapa aktivitas aktif menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih banyak terpapar aktivitas visual pasif dibandingkan aktivitas yang melibatkan gerak tubuh. Hasil ini sejalan dengan temuan Rahma et al., (2025) yang menyebutkan bahwa remaja di era digital lebih dominan melakukan aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik karena pengaruh teknologi dan perubahan gaya hidup. Selain itu, Aqilah et al., (2023) juga menemukan bahwa tingginya perilaku sedentari pada remaja berkaitan dengan berbagai dampak kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Dengan demikian, gaya hidup sedentari berpotensi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi

terhadap variasi hasil belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut kebugaran fisik seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

2. Analisis Deskriptif

Tabel 3. Uji Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Statistic</i>
Pola Makan	35	42	82	124	104,40	2,016	11,924
Gaya Hidup Sedentari	35	10	1	11	7,03	,450	2,662
Hasil Belajar	35	4	84	88	85,80	,158	,933

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel pola makan memiliki nilai rata-rata sebesar 104,40, sedangkan gaya hidup sedentari memiliki rata-rata 7,03. Sementara itu, hasil belajar siswa menunjukkan nilai rata-rata 85,80, yang mengindikasikan bahwa secara umum capaian akademik siswa berada pada kategori baik. Variasi nilai yang tampak pada ketiga variabel menunjukkan adanya perbedaan kebiasaan makan, tingkat aktivitas sedentari, dan capaian akademik antar siswa, sehingga memungkinkan dilakukannya analisis hubungan dan pengaruh lebih lanjut.

3. Analisis Korelasi

Tabel 4. Uji Korelasi

		Pola Makan	Gaya Hidup Sedentari	Hasil Belajar
Pola Makan	<i>Pearson Correlation</i>	1	,014	.442**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,939	,008
	<i>N</i>	35	35	35
Gaya Hidup Sedentari	<i>Pearson Correlation</i>	,014	1	.483**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,939		,003
	<i>N</i>	35	35	35
Hasil Belajar	<i>Pearson Correlation</i>	.442**	.483**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,008	,003	
	<i>N</i>	35	35	35

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan hasil belajar ($r = 0,442$, $p = 0,008$). Artinya, semakin baik pola makan siswa, semakin tinggi pula hasil belajar yang dicapai. Sebaliknya, gaya hidup sedentari juga memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar ($r = 0,483$, $p = 0,003$), namun hubungan ini menunjukkan arah negatif dalam konteks interpretasi teoretis yakni bahwa semakin tinggi aktivitas sedentari, semakin berpotensi menurunkan performa belajar. Skor gaya hidup sedentari dalam penelitian ini disusun dengan sistem skoring terbalik, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat gaya hidup sedentari yang lebih rendah (siswa lebih aktif secara

fisik). Dengan demikian, hubungan positif tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin rendah perilaku sedentari siswa (semakin aktif), maka hasil belajar yang dicapai cenderung semakin tinggi.

4. Analisis Uji t

Tabel 5. Uji t

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pola Makan	51,797	34	,000	104,400	100,30	108,50
Gaya Hidup Sedentari	15,619	34	,000	7,029	6,11	7,94
Hasil Belajar	544,020	34	,000	85,800	85,48	86,12

Uji t menunjukkan bahwa baik pola makan maupun gaya hidup sedentari memiliki nilai signifikansi 0,000, yang berarti keduanya secara individual berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Pola makan memberikan kontribusi positif, sedangkan gaya hidup sedentari memberikan pengaruh yang kurang menguntungkan bagi capaian belajar. Hasil ini memperkuat temuan korelasional bahwa kondisi gizi dan aktivitas fisik harian merupakan faktor penting dalam mendukung kesiapan belajar dan ketahanan kognitif siswa.

5. Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 6. Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	90,534	1,148		78,850	,000
Pola Makan	,034	,011	,436	3,243	,003
Gaya Hidup Sedentari	,167	,047	,477	3,554	,001

Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel, yakni pola makan dan gaya hidup sedentari, secara simultan berkontribusi signifikan terhadap hasil belajar siswa ($Sig < 0,05$). Koefisien regresi menunjukkan bahwa pola makan ($\beta = 0,436$) berpengaruh positif terhadap hasil belajar dan gaya hidup sedentari ($\beta = 0,477$) yang mana hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup sedentary berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Dengan demikian, model regresi menunjukkan bahwa semakin baik pola makan siswa, semakin tinggi hasil belajar yang mereka capai. Skor gaya hidup sedentari dalam penelitian ini disusun dengan sistem skoring terbalik, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat gaya hidup sedentari yang lebih rendah (siswa lebih aktif secara fisik). Dengan demikian, hubungan positif tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin rendah perilaku sedentari siswa (semakin aktif), maka hasil belajar yang dicapai cenderung semakin tinggi. Semakin tinggi tingkat aktivitas sedentari, semakin besar risiko terjadinya penurunan performa belajar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup sedentari memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas X di SMAN 1 Driyorejo. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang tercantum dalam daftar pustaka, yang secara

konsisten menegaskan pentingnya faktor gaya hidup dalam menentukan kualitas pembelajaran dan pencapaian akademik remaja di era digital.

Hubungan positif dan signifikan antara pola makan dan hasil belajar mendukung temuan Leviana & Agustina, (2024) serta Yulianti et al., (2024) yang menegaskan bahwa pola makan sehat merupakan faktor fundamental dalam menjaga kesehatan fisik dan mendukung aktivitas belajar siswa. Pola makan yang baik memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk konsentrasi, daya ingat, serta perkembangan otak. Udhiyanasari, (2023) juga menekankan bahwa pemenuhan gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin, dan mineral berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan kemampuan kognitif. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan pola makan lebih baik menunjukkan hasil belajar yang lebih tinggi, menegaskan bahwa kecukupan nutrisi merupakan prasyarat penting bagi kesiapan belajar.

Pengaruh gaya hidup sedentari yang signifikan terhadap penurunan hasil belajar juga konsisten dengan temuan Andriani & Indrawati, (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas duduk berkepanjangan, screen time tinggi, serta minimnya aktivitas fisik dapat memengaruhi status gizi, kebugaran, dan kesejahteraan psikologis remaja. Rahma et al., (2025) bahkan menegaskan bahwa meningkatnya kemudahan akses teknologi, penggunaan media sosial, dan pola pendidikan digital berkontribusi besar pada meningkatnya perilaku sedentari pada remaja di era modern. Aktivitas sedentari yang tinggi terbukti dapat menurunkan massa otot, meningkatkan persentase lemak tubuh, dan mengganggu regulasi energi (Hartati et al., 2024), sehingga mengurangi stamina dan fokus selama mengikuti pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana semakin tinggi tingkat sedentari siswa, semakin rendah capaian akademik mereka. Suharjana, (2012) menegaskan bahwa pola hidup sehat harus dimulai dengan pengaturan makanan yang seimbang, sebab makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung zat gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh.

Ketiga, penelitian ini juga mendukung pandangan Yusuf et al., (2022) dan Hasan et al., (2025) yang menemukan bahwa perilaku makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup menetap secara simultan memengaruhi prestasi akademik remaja. Temuan regresi dalam penelitian ini yang menunjukkan kontribusi simultan yang signifikan antara pola makan dan gaya hidup sedentari terhadap hasil belajar menguatkan argumen bahwa faktor gaya hidup tidak dapat dilihat secara terpisah, melainkan bekerja secara bersamaan dalam menentukan kualitas pembelajaran siswa. Dengan kata lain, pola makan yang baik akan kurang optimal apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, begitu pula sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan kajian Arovah, (2012) yang menjelaskan bahwa pola makan pada remaja seringkali tidak seimbang, terutama pada pemilihan jenis makanan yang berpotensi memengaruhi kualitas kesehatan jangka panjang apabila tidak memperhatikan diversifikasi pangan.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan pola kebiasaan siswa yang relevan dengan kondisi remaja era digital, sebagaimana dijelaskan oleh Aqilah et al., (2023) bahwa tingginya penggunaan gawai dan game online membuat remaja lebih sering duduk atau berbaring dalam durasi panjang, sehingga mengurangi aktivitas fisik yang penting untuk menunjang kesehatan dan daya tahan belajar. Hal ini sesuai dengan hasil observasi awal di SMAN 1 Driyorejo, di mana siswa lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa kualitas asupan nutrisi serta aktivitas fisik harian memiliki hubungan erat dengan performa belajar. Pola makan yang baik dapat meningkatkan energi, daya konsentrasi, dan kemampuan kognitif, sedangkan gaya hidup sedentari yang tinggi berpotensi mengurangi kebugaran, mengganggu pola istirahat, dan menurunkan motivasi belajar. Dengan demikian, baik pola makan yang belum seimbang maupun gaya hidup sedentari yang tinggi menjadi faktor yang bersama-sama dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Disimpulkan bahwa intervensi yang mengarah pada perbaikan pola makan serta pengurangan perilaku sedentari perlu dilakukan oleh pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program sekolah sehat, edukasi gizi, serta pengaturan aktivitas fisik yang seimbang dalam keseharian siswa, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian-penelitian terdahulu

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan gaya hidup sedentari berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas X-11 SMAN 1 Driyorejo. Pola makan yang lebih baik berhubungan dengan peningkatan hasil belajar, sedangkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (rendahnya perilaku sedentari) berkaitan dengan capaian akademik yang lebih baik. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variasi hasil belajar siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan pola makan seimbang dan pengelolaan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya mendukung keberhasilan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, finandita widia, & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41269>
- Aqilah, A. G., Rahman, H., & Nurnaiby. (2023). Hubungan Gaya Hidup Sedentari Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Tingkat Kecemasan Remaja SMPN 20 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.740>
- Arovah, N. I. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*, 8(2), 1–17. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4649>
- Fauzi, R. A., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMK di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(01), 103–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45249>
- Fayasari, A., Sandra, S., Syahadah, M. M., Wulandari, D., & Akbar, R. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177>
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Puniasari, N. L. (2024). Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keguruan serta Ilmu Pendidikan. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, 10(01), 1–9. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>
- Hartati, H., Nugraha, K. A., Widowati, I., & Amirudin, Z. (2024). Hubungan Riwayat Keluarga , Pola Makan Dan Sedentary Lifestyle the Relationship of Family History , Diet and Sedentary Lifestyle. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 5(1), 346–354. <https://doi.org/10.31983/jlk.v5i1.11402>
- Hasan, N. H., Thaiyeb, M., & Patongai, D. D. P. U. S. (2025). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 332–350. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31047>
- Iqbal, M., & Ngizan, F. N. (2023). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*, 25(1), 1–10. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.315>

- Kesumawati, Susanna, E., Astrina, S. Y., Suri, M., Sofia, M., & Kulla, P. D. K. (2024). Upaya Meningkatkan Kesadaran Siswa SMA Negeri 16 Kota Banda Aceh tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 6(2).
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Nurusyaikha, R. H., Rokmanah2, S., & Hendracipta, N. (2023). Menjaga Pola Makan Serta Edukasi Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 05(09), 880–888. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.1964>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Era Digital. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Safitri, A. R. A., Aeni, K., & Formen, A. (2023). Pengaruh Kemitraan PAUD dan Keluarga dalam Mendukung Praktik Playful Parenting. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5630–5642. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Salim, M. N. N., & Rusmana, D. (2022). Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 11(1), 73–94. <https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11i1.334>
- Sari, R. I. (2012). *aktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12–15 Tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007)*. <https://lib.ui.ac.id>
- Suharjana, S. (2012). Tinjauan Praktis Membentuk Perilaku Sehat Dan Hidup Aktif Pada Anak Usia Dini. *Medikora*, 8(2), 1–14. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4648>
- Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., Syaputra, A., Jasmani, P., & Keolahragaan, I. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja : Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 02(04), 1498–1506.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif (Types of research in quantitative and qualitative research). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial and Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Udhiyanasari, K. Y. (2023). Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Inklusi Jember. *SPEED Journal : Journal of Special Education*, 7(1), 84–89. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1235>
- Yulianti, N., Widiyarto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., Rizkiyah, N., & Suprapto, H. A. (2024). Penyuluhan Hidup Sehat dan Pola Makan seimbang Bagi Siswa SMP. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 7(2), 259–266. <https://doi.org/10.31851/wdk.v7i2.16865>
- Yusuf, R. A., Muhsanah, F., & Rusyidi, A. R. (2022). Pengaruh Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Perilaku Menetap terhadap Prestasi Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 3(2), 73–84. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.1534>