

The Effect of Eating Patterns on the Learning Achievement of Grade X DKV Students at SMK Budi Bakti Ciwidey

Fitri Puspita Sari* & Al-Ainna Rossel Ekasuci Elhany

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia;

Article History

Received : July 01th, 2026

Revised : July 16th, 2026

Accepted : July 21th, 2026

*Corresponding Author: **Fitri Puspita Sari**, Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia; Email: fitriwartoyo@gmail.com

Abstract: Academic success is a measure of educational progress that is shaped by multiple factors, one of which is nutrition. A poor diet can interfere with cognitive abilities and may adversely impact the academic performance of teenagers. This research aims to explore the link between eating habits and the academic performance of 10th-grade students in Visual Communication Design (DKV) at SMK Budi Bakti Ciwidey, located in Bandung Regency. A quantitative research method with a cross-sectional layout was employed for the study. The sample included 58 students chosen through simple random sampling from a total of 135 students. Data on dietary habits were gathered using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while academic performance information was collected from report card grades for the odd semester of the 2024/2025 academic year. Data analysis was performed univariately and bivariately utilizing Fisher's Exact Test at a significance level of 5%. Findings indicated that 74.1% of participants maintained a nutritious diet, and 96.6% exhibited commendable academic performance. The bivariate test results revealed no significant correlation between dietary habits and academic achievement ($p = 0.064$). The study concluded that dietary habits were not meaningfully connected to academic achievement among students in this case. It appears that academic performance is more impacted by other elements such as motivation to learn, support from family, and the educational environment. However, maintaining a healthy diet continues to be essential for fostering the health and cognitive abilities of adolescents.

Keywords: Academic achievement; Adolescents; Cross-sectional; Diet; Food Frequency Questionnaire. .

Pendahuluan

Keberhasilan akademis merupakan salah satu ukuran efektivitas sistem pendidikan, yang menunjukkan sejauh mana siswa memperoleh keterampilan kognitif, emosional, dan fisik. Keberhasilan ini berfungsi sebagai standar keunggulan pendidikan dan membantu membangun tenaga kerja yang terampil. Namun, hasil *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022 mengungkapkan bahwa kemampuan literasi siswa Indonesia masih tertinggal dibandingkan dengan skor rata-rata negara-negara anggota OECD. Hanya 18% siswa Indonesia yang

mencapai standar kemampuan dasar dalam matematika, 25% dalam membaca, dan 34% dalam sains, dengan skor masing-masing 366, 359, dan 383, yang secara signifikan lebih rendah daripada rata-rata OECD yaitu 472, 476, dan 485 (OECD, 2023). Hasil yang buruk ini menunjukkan bahwa, selain metode pengajaran, pertimbangan kesehatan, terutama diet dan nutrisi, juga perlu diprioritaskan, karena hal tersebut sangat penting untuk mengembangkan kemampuan kognitif siswa. Keberhasilan akademis dipengaruhi oleh banyak elemen, seperti kapasitas intelektual, motivasi, lingkungan rumah, serta kondisi kesehatan dan gizi (Rahman, 2021). Selama

masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung perkembangan otak. Nutrisi yang tepat membantu fungsi kognitif dan pembelajaran akademis, sementara kebiasaan makan yang buruk dapat menghambat kemampuan belajar dan prestasi akademis (Gómez-Pinilla, 2021; Patton *et al.*, 2022; López-Gil *et al.*, 2022).

Tantangan gizi bagi remaja di Indonesia terus menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. UNICEF Indonesia (2021) melaporkan bahwa remaja Indonesia menghadapi tantangan beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), terdiri dari kekurangan gizi, obesitas, dan defisiensi nutrisi penting. Situasi ini diperburuk oleh perubahan kebiasaan makan di kalangan remaja, yang ditandai dengan peningkatan makanan cepat saji, camilan olahan tinggi, dan minuman manis, ditambah dengan penurunan asupan buah dan sayur. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan remaja Indonesia masih menghadapi tantangan gizi ganda: peningkatan angka kelebihan berat badan dan obesitas, serta kejadian kekurangan gizi akut yang terus berlanjut di kalangan usia 16 hingga 18 tahun. Skenario ini menyoroti penerapan pola makan seimbang yang tidak memadai di kalangan remaja.

Tingkat lokal, Profil Kesehatan Kabupaten Bandung Tahun 2024 menunjukkan peningkatan status gizi masyarakat, termasuk kelompok remaja, masih menjadi prioritas pembangunan kesehatan daerah. Selain itu, pihak berwenang setempat semakin meningkatkan inisiatif penyediaan tablet zat besi bagi para siswi untuk membantu mengatasi anemia, masalah gizi yang signifikan di kalangan pelajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi remaja di Kabupaten Bandung masih memerlukan perhatian melalui intervensi promotif dan preventif, termasuk edukasi mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang.

Status gizi yang kurang maupun berlebih mempengaruhi kemampuan belajar peserta didik. Sejumlah penelitian longitudinal menunjukkan bahwa malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, berhubungan dengan penurunan fungsi eksekutif, memori kerja, kemampuan atensi, dan performa akademik remaja. Kekurangan

zat gizi esensial dapat menghambat perkembangan kognitif, sedangkan kelebihan berat badan dan obesitas dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif melalui mekanisme inflamasi kronis, resistensi insulin, dan gangguan metabolik yang memengaruhi fungsi otak (Nyaradi *et al.*, 2014; López-Gil *et al.*, 2022; WHO, 2023). Oleh karena itu, memastikan nutrisi yang tepat selama masa remaja sangat penting tidak hanya untuk membantu perkembangan fisik, tetapi juga memainkan peran kunci dalam meningkatkan keterampilan belajar dan mencapai keberhasilan pendidikan (Burrows *et al.*, 2017).

Banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara nutrisi dan keberhasilan pendidikan pada siswa sekolah dasar dan menengah (Burrows *et al.*, 2017; Maulani *et al.*, 2024). Dipercaya bahwa hubungan ini terjadi karena peningkatan kemampuan kognitif yang dihasilkan dari asupan makanan yang tepat. Namun demikian, beberapa penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan (Olodu *et al.*, 2019), menunjukkan dampak diet terhadap prestasi pendidikan mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti karakteristik demografis, situasi ekonomi, praktik diet, dan lingkungan pendidikan.

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada pemeriksaan hubungan antara nutrisi atau status diet secara individual dan prestasi akademik. Selain itu, penelitian lebih banyak dilakukan pada siswa sekolah dasar atau di wilayah perkotaan, sedangkan kajian yang mengintegrasikan kedua variabel pada siswa sekolah menengah di daerah pedesaan masih sangat terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMA di Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi gizi remaja berbasis sekolah sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar peserta didik.

Bahan dan Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara pola makan sebagai variabel independen dengan prestasi belajar sebagai variabel dependen yang diukur pada waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan di SMK Budi Bakti Ciwidey, Kabupaten Bandung pada bulan April 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Program Keahlian Desain Komunikasi Visual (DKV) di SMK Budi Bakti Ciwidey Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 135 siswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%, sehingga diperoleh sebanyak 58 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa kelas X Program Keahlian DKV SMK Budi Bakti Ciwidey, (2) berusia 15–18 tahun, (3) bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta (4) mengikuti seluruh rangkaian pengisian kuesioner. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang memiliki penyakit atau kondisi kesehatan yang dapat memengaruhi pola makan, seperti diabetes melitus atau gangguan makan (*eating disorders*), sedang menjalani program diet khusus, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah prestasi belajar siswa.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Data primer diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang diadaptasi dari Andini (2021). Instrumen tersebut telah dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,273) dan memiliki reliabilitas yang sangat baik (Cronbach's Alpha = 0,971). Data sekunder berupa nilai prestasi belajar diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor semester ganjil Tahun Ajaran 2024/2025. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan persetujuan tertulis (*informed consent*) dari responden. Seluruh responden

mengisi kuesioner FFQ secara langsung dengan pendampingan peneliti untuk meminimalkan kesalahan pengisian.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, pola makan, dan prestasi belajar dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku sesuai jenis data. Hubungan antara pola makan dan prestasi belajar dianalisis menggunakan *Fisher's Exact Test* karena terdapat sel dengan frekuensi harapan kurang dari lima sehingga asumsi uji Chi-square tidak terpenuhi. Nilai signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ dengan interval kepercayaan 95%.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Pola Makan

Berdasarkan table 1 didapatkan dari 58 responden Siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025 sebagian besar Siswa kelas X DKV memiliki pola makan baik.

Tabel 1. Gambaran pola makan siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025

Pola makan	N	%
Kurang	15	25.9
Baik	43	74.1
Total	58	100.0

Gambaran Prestasi Belajar

Data pada tabel 2 didapatkan dari 58 responden hampir seluruhnya memiliki prestasi belajar yang baik.

Tabel 2. Gambaran prestasi belajar pada siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey Tahun 2025

Prestasi Belajar	n	%
Baik	56	96.6
Kurang	2	3.4
Total	58	100.0

Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar

Hasil uji *Chi Square* didapatkan *p-value* sebesar 0,064 yang artinya tidak ada pengaruh signifikan antara pola makan terhadap prestasi belajar siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025 (Tabel 2).

Table 3. Pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar pada siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey Tahun 2025

Pola makan	Prestasi belajar				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	13	86.7	2	13.3	15	100	0.064
Baik	43	100	0	100.0	43	100	

Pembahasan

Gambaran Pola Makan

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas siswa kelas X DKV SMK Budi Bakti Ciwidey (74,1%) menjalani pola makan yang dianggap baik, sementara 25,9% masih menunjukkan pola makan yang kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden telah memenuhi jumlah makan setiap hari, tetapi kualitas makanan yang dikonsumsi belum sepenuhnya mencerminkan pola makan yang bergizi seimbang. Masih ditemukan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji, gorengan, camilan tinggi kalori, serta minuman berpemanis yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal.

Penelitian ini mendukung hasil yang ditemukan oleh Waluyani *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa remaja di sekolah menengah masih cenderung memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, sering melewati sarapan, dan memiliki asupan buah, sayur, serta sumber protein yang rendah. Penelitian Larson *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa camilan dan makanan olahan telah menjadi bagian dari pola konsumsi remaja akibat kemudahan akses, harga yang relatif murah, dan perubahan gaya hidup. Selain itu, Nagata *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa preferensi terhadap makanan praktis dan pengaruh *body image* turut memengaruhi perilaku makan remaja, khususnya pada perempuan.

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai elemen, seperti lingkungan sosial, pilihan makanan yang tersedia di dekat sekolah, pengaruh teman, akses ke konten daring, dan tuntutan jadwal sekolah yang padat (Laksa *et al.*, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh dibandingkan mempertimbangkan kualitas gizinya. Meskipun mayoritas responden berada

pada kategori pola makan baik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi pangan masih memerlukan perhatian. Tingginya konsumsi makanan olahan dan minuman berpemanis berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi pada remaja apabila berlangsung secara terus-menerus. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengevaluasi kebiasaan makan berdasarkan seberapa sering makanan dikonsumsi tidak selalu menunjukkan nilai gizi total. Oleh karena itu, pengajaran tentang nutrisi sehat tetap penting untuk mengembangkan praktik makan yang lebih baik.

Gambaran Prestasi Belajar

Berdasarkan Tabel 2, hampir seluruh siswa kelas X DKV SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025 memiliki prestasi belajar dalam kategori baik (96,6%), sedangkan hanya 3,4% yang berada pada kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, prestasi akademik responden cukup mengesankan. Tingkat prestasi akademik yang kuat ini mungkin terkait dengan sistem pendidikan dan penilaian yang digunakan di sekolah, yang mengevaluasi pengetahuan, kemampuan, dan perspektif secara bersamaan, sehingga memungkinkan siswa untuk mengembangkan kompetensi yang diharapkan dapat mereka capai.

Hasil ini sesuai dengan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa suasana belajar yang mendukung, motivasi untuk belajar, dan dukungan dari sekolah merupakan elemen kunci yang meningkatkan prestasi akademik siswa (Ryan & Deci, 2020; Wang & Degol, 2016). Banyak penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan akademis dipengaruhi oleh berbagai elemen, seperti motivasi intrinsik, teknik belajar, kualitas pendidikan, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah, sehingga tidak dapat dikaitkan hanya dengan satu faktor (Ryan

& Deci, 2020; Gonibala *et al.*, 2022).

Meskipun sebagian besar peserta menunjukkan prestasi akademis yang tinggi, temuan ini tidak serta merta berarti bahwa semua faktor yang membantu pembelajaran berfungsi secara optimal. Keberhasilan akademis berasal dari interaksi berbagai elemen internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Dengan demikian, prestasi akademis yang signifikan yang diamati dalam penelitian ini kemungkinan menunjukkan pengaruh kuat faktor pendidikan dan psikososial daripada hubungan langsung dengan kebiasaan makan.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian yang melaporkan bahwa kualitas pola makan berhubungan dengan prestasi akademik. López-Gil *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan makan sehat cenderung memperoleh capaian akademik yang lebih baik, sedangkan Putri *et al.* (2020) melaporkan bahwa kebiasaan sarapan berkaitan dengan peningkatan prestasi belajar siswa sekolah menengah. Perbedaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh karakteristik populasi, lingkungan pendidikan, serta faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, pentingnya pola makan tetap tidak dapat diabaikan. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola makan sehat berkontribusi terhadap kesehatan, fungsi kognitif, dan kesiapan belajar remaja dalam jangka panjang (Patton *et al.*, 2022; López-Gil *et al.*, 2022). Oleh karena itu, upaya peningkatan prestasi belajar sebaiknya tetap diimbangi dengan edukasi gizi serta penyediaan lingkungan sekolah yang mendukung penerapan pola makan sehat.

Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar

Hasil uji Chi-square diperoleh nilai $p = 0,064$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa kelas X DKV SMK Budi Bakti Ciwidey Tahun 2025. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pola makan belum menjadi faktor yang secara langsung berkaitan dengan capaian akademik pada populasi penelitian ini.

Tidak signifikannya hubungan tersebut dapat dijelaskan oleh karakteristik responden.

Sebagian besar siswa (74,1%) telah memiliki pola makan yang dikategorikan baik berdasarkan instrumen penelitian, sedangkan hampir seluruh responden (96,6%) memiliki prestasi belajar yang baik. Variasi data yang relatif kecil pada kedua variabel menyebabkan kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan menjadi terbatas (*restricted range*). Kondisi ini umum dijumpai pada penelitian dengan distribusi data yang sangat homogen sehingga hubungan antarvariabel menjadi sulit dibuktikan secara statistik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan banyak studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan keberhasilan akademis. Olodu *et al.*, (2019) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan prestasi akademis mahasiswa di Nigeria. Demikian pula, Handayani *et al.*, (2020) menemukan hasil serupa pada siswa sekolah menengah, dan Laksana (2018) menyatakan bahwa keberhasilan akademis lebih dipengaruhi oleh unsur-unsur psikososial, lingkungan belajar, dan dukungan keluarga daripada kebiasaan makan semata. Hasil ini menunjukkan bahwa keberhasilan akademis dipengaruhi oleh banyak faktor dan tidak semata-mata ditentukan oleh nutrisi atau kebiasaan makan.

Di sisi lain, temuan penelitian ini bertentangan dengan berbagai studi yang menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan makan dan prestasi akademis. López-Gil *et al.*, (2022) mengamati bahwa remaja yang sering sarapan, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran cenderung melaporkan keberhasilan akademis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan tidak sehat. Sebuah studi oleh Wang *et al.*, (2021) juga mengungkapkan bahwa pola makan dengan kualitas nutrisi yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemampuan kognitif pada remaja. Selain itu, Maulani *et al.*, (2024) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kebiasaan makan dan prestasi akademik di kalangan siswa SMA di Indonesia. Variasi temuan di antara penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa dampak kebiasaan makan terhadap prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh karakteristik populasi, alat ukur yang digunakan, faktor sosial ekonomi, tradisi makan, dan sistem pendidikan yang ada.

Walaupun tidak ditemukan hubungan yang signifikan, pola makan tetap memiliki dasar biologis yang penting terhadap fungsi otak. Berbagai studi menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro dan mikro yang memadai berperan dalam sintesis neurotransmitter, metabolisme energi otak, memori, dan kemampuan konsentrasi (Gómez-Pinilla, 2021; Patton et al., 2022). Sebaliknya, konsumsi makanan ultra-proses dan minuman tinggi gula secara berlebihan dalam jangka panjang dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan metabolik, inflamasi sistemik, serta penurunan fungsi kognitif (López-Gil et al., 2022). Namun demikian, mekanisme biologis tersebut umumnya berkembang secara kronis sehingga dampaknya terhadap prestasi akademik belum tentu dapat terdeteksi melalui penelitian **cross-sectional** yang hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu pengamatan.

Dalam studi ini, kemungkinan besar prestasi belajar yang tinggi lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diperiksa, seperti dorongan untuk belajar, mutu proses pengajaran, sistem penilaian sekolah, dukungan dari keluarga, serta kondisi tempat belajar. Literatur menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap prestasi akademik dibandingkan faktor gizi secara tunggal (Ryan & Deci, 2020). Selain itu, sistem penilaian komprehensif yang diterapkan di SMK Budi Bakti Ciwidey memungkinkan siswa memperoleh nilai dari berbagai komponen pembelajaran sehingga capaian akademik tidak hanya bergantung pada performa kognitif sesaat.

Hasil dari penelitian ini harus dilihat dengan memperhatikan beberapa batasan. Pertama, desain potong lintang tidak bisa menjelaskan hubungan sebab dan akibat antara pola makan dan hasil belajar. Kedua, pola makan diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mengandalkan kemampuan responden untuk mengingat kebiasaan makan, sehingga bisa menyebabkan *recall bias*. Ketiga, penelitian ini belum mengendalikan faktor perancu seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, status ekonomi keluarga, motivasi belajar, maupun status kesehatan yang diketahui turut memengaruhi prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian longitudinal dengan

pengukuran asupan zat gizi yang lebih rinci serta analisis multivariat diperlukan untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan tidak berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar siswa kelas X DKV SMK Budi Bakti Ciwidey. Meskipun demikian, pola makan sehat tetap penting sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan, mendukung fungsi kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup remaja dalam jangka panjang. Program edukasi gizi, penyediaan kantin sehat, serta peningkatan literasi gizi bagi siswa dan keluarga tetap perlu dipertahankan sebagai strategi promotif untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal.

Kesimpulan

Penelitian mengenai Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey Tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025 baik. Prestasi belajar siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025 baik. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa kelas X DKV di SMK Budi Bakti Ciwidey tahun 2025.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMKA Budi Bakti Ciwidey yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

Referensi

- Burrows, T. L., Whatnall, M. C., Patterson, A. J., & Hutchesson, M. J. (2017). Associations between dietary intake and academic achievement in college students: A systematic review. *Healthcare*, 5(4), 60. <https://doi.org/10.3390/healthcare5040060>
- Gómez-Pinilla, F. (2021). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 22, 1–13.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Larson, N., Laska, M. N., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2021). Young people's eating behaviors and nutritional status: Current evidence and future directions. *Nutrients*, 13(12), 4314. <https://doi.org/10.3390/nu13124314>
- Laska, M. N., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2020). Healthy eating patterns among adolescents: The role of family and school environments. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7), 673–681.
- López-Gil, J. F., Mesas, A. E., Álvarez-Bueno, C., Pascual-Morena, C., Saz-Lara, A., & Cervero-Redondo, I. (2022). Association between eating habits and perceived school performance: A cross-sectional study among adolescents from 42 countries. *Frontiers in Nutrition*, 9, 797415. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.797415>
- Maulani, N., Taiyeb, A. M., & Saleh, A. R. (2024).** Hubungan pola makan dan status gizi dengan hasil belajar biologi peserta didik di SMAN 2 Makassar. *Jurnal Biogenerasi*, 9(2), 1362–1369. <https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v9i2.4356>
- Nagata, J. M., Garber, A. K., Tabler, J. L., Murray, S. B., & Bibbins-Domingo, K. (2021). Prevalence and correlates of disordered eating behaviors among adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(5), 499–507.
- Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J. K., & Oddy, W. H. (2014). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 97. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00097>
- OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Olodu, M. D., Ajibola, A. O., & Olowokere, A. E. (2019). Dietary habits and academic performance among undergraduate students in Nigeria. *International Journal of Health Sciences and Research*, 9(6), 248–255.
- Open Data Jabar. (2024). *Indeks Pendidikan Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Barat*. Pemerintah Provinsi Jawa Barat.
- Patton, G. C., Neufeld, L. M., Dogra, S., et al. (2022). Nourishing our future: The Lancet Series on adolescent nutrition. *The Lancet*, 399(10320), 123–125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02140-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02140-1)
- Patton, G. C., Neufeld, L. M., Dogra, S., Frongillo, E. A., Hargreaves, D., He, S., Mates, E., Menon, P., Naguib, M., & Norris, S. A. (2022). Nourishing our future: The Lancet Series on adolescent nutrition. *The Lancet*, 399(10320), 123–125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02140-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02140-1)
- Rahman, M. M. (2021). Learning motivation and academic achievement among senior high school students. *Heliyon*, 7(6), e07254.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Te Morenga, L., Mallard, S., & Mann, J. (2020). Dietary sugars and body weight: Updated evidence. *BMJ*, 346, e7492.
- Wang, M. T., & Degol, J. L. (2021). School climate, engagement, and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09609-5>
- Wang, M.-T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28(2), 315–352. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent nutrition*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). *How school systems can improve health and well-being: Nutrition*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *WHO guideline on healthy diet*. Geneva: World Health Organization.