

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA
KELAS IX SMP ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Oleh:

MOCH. RIFQI RAMADANI

NPM: 2215030385

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KEDIRI 2026**

Skripsi oleh:

MOCH. RIFQI RAMADANI

NPM: 2215030385

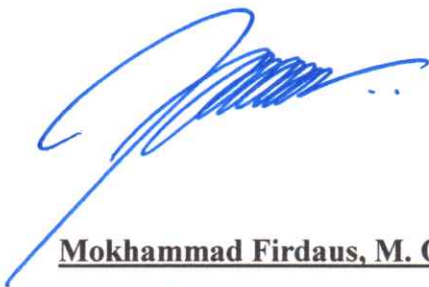
Judul:

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS IX SMP
ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UNP KEDIRI

Tanggal:

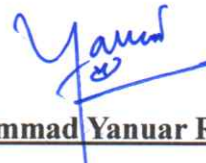
Pembimbing 1



Mokhammad Firdaus, M. Or.

NIDN. 0713018804

Pembimbing 2



Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.

NIDN. 0718019003

Skripsi oleh :

MOCH. RIFQI RAMADANI

NPM: 2215030385

Judul:

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS IX SMP
ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

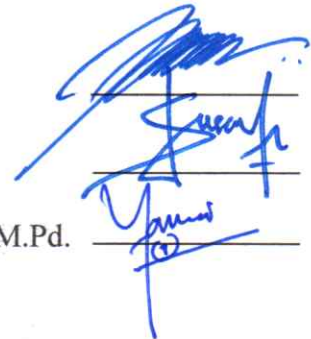
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 1. Ketua | : Mokhammad Firdaus, M. Or. |
| 2. Penguji I | : Septyaning Lusianti, M.Pd. |
| 3. Penguji II | : Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. |



Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch Rifqi Ramadani

Jenis Kelamin : Laki - laki

Tempat/Tgl Lahir : Kediri, 19 Februari 1995

NPM : 2215030385

Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan

MOCH. RIFQI RAMADANI

NPM: 2215030385

LEMBAR MOTTO

SESUATU YANG BISA DIBAYANGKAN PASTI BISA DIRAIH

SESUATU YANG DIIMPIKAN PASTI BISA DIWUJUDKAN

(Kediri 2025)

Jangan takut berjalan lambat, takutlah ketika berhenti berjuang. Karena keberhasilan bukan milik mereka yang paling cepat, melainkan milik mereka yang terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Kupersembahkan karya ini buat:

Kedua orang tua tercinta, keluarga besar, dosen pembimbing, sahabat seperjuangan, serta semua pihak yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi dalam setiap proses perjalanan pendidikan saya.

ABSTRAK

Moch Rifqi Ramadhani: HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS IX SMP ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG TAHUN 2026

Kata kunci: Hubungan, Status Gizi, Prestasi Akademik

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Al Azhaar Tulungagung pada tahun 2026. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji kondisi fisik siswa melalui status gizi serta kaitannya dengan capaian akademis pada siswa kelas IX yang berada dalam fase krusial menjelang kelulusan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik sekolah yang menerapkan kurikulum berbasis Islam terpadu, di mana siswa dihadapkan pada beban aktivitas akademik dan keagamaan yang padat, sehingga memerlukan dukungan kesehatan fisik yang optimal.

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Data status gizi siswa diperoleh melalui pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan untuk menghitung indeks massa tubuh sesuai usia (IMT/U). Sementara itu, data prestasi belajar siswa diperoleh melalui dokumentasi nilai akademik resmi. Seluruh data yang terkumpul kemudian diuji secara statistik menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah sebesar 0,125, di mana angka ini lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai r tabel yang sebesar 0,195 ($r = 0,125 < r_{\text{tabel}} = 0,195$). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan atau kuat antara tingkat status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IX di SMP Islam Al Azhaar Tulungagung.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini diduga karena masalah status gizi yang dialami oleh siswa-siswi di sekolah tersebut masih tergolong dalam tahap ringan atau berada pada rentang normal. Kondisi fluktuasi gizi yang tidak ekstrem ini dinilai belum sampai mengganggu fungsi kognitif maupun kapasitas fisik siswa secara drastis. Alhasil, masalah gizi ringan tersebut tidak memberikan pengaruh yang buruk terhadap konsentrasi dalam proses belajar maupun tingkat pencapaian prestasi akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Evaluasi Pembinaan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) SKB Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2026” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M. Pd, selaku Kaprodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Dr Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis, baik dari sisi moril maupun materil.
7. Saya sendiri yang telah berusaha memberikan yang terbaik di setiap langkah.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 April 2026

Moch Rifqi Ramadhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.LATAR BELAKANG.....	1
B.RUMUSAN MASALAH.....	2
C.Tujuan Penelitian.....	3
D.MANFAAT PENELITIAN	3
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Pengertian Gizi	6
B. Ruang Lingkup Gizi.....	7
C. Prestasi Akademik	8
D. Penelitian Terdahulu	13
E. Kerangka Berpikir.....	17
E. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A.Desain Penelitian.....	19
B. Variabel Penelitian.....	19
C.Definisi Operasional.....	19

D. Intrumen Penelitian	20
E. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	23
F. Populasi dan Sampel.....	23
G. Prosedur Penelitian.....	23
H. TEKNIK ANALISIS DATA	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. HASIL PENELITIAN	25
B. PEMBAHASAN.....	27
BAB V PENUTUP.....	31
A. SIMPULAN	31
B. IMPLIKASI.....	31
C. KETERBATASAN PENELITIAN	32
D. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	18
-------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Peneliti Terdahulu	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	19
Tabel 3.2 Pengukuran Prestasi Akademik	22
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	22
Tabel 4.1 Data Status Gizi.....	25
Tabel 4. 2 Data Prestasi Belajar	26
Tabel 4. 3 Uji Normalitas	26
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan mampu beradaptasi terhadap perubahan. Keberhasilan pendidikan pada tingkat sekolah salah satunya tercermin melalui prestasi akademik, yaitu capaian siswa setelah mengikuti proses pembelajaran yang dinyatakan dalam nilai, rapor, atau bentuk evaluasi lain. Prestasi akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi, keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dan kondisi kesehatan siswa.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Pada fase ini kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan tubuh, pematangan organ, aktivitas fisik, serta perkembangan kognitif. Tinjauan sistematis (Abubakar, Shahril, dan Mat 2024) menunjukkan bahwa remaja menghadapi masalah gizi yang kompleks berupa kekurangan gizi, kekurangan zat gizi mikro, kelebihan berat badan, serta pola makan yang kurang sehat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan, kehadiran di sekolah, kesiapan belajar, dan produktivitas remaja.

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh sebagai hasil keseimbangan antara asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi. Pada remaja, penilaian antropometri dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menegaskan bahwa penilaian anak dan remaja sampai usia 18 tahun dapat menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sedangkan World Health Organization menggunakan rujukan pertumbuhan usia 5–19 tahun berdasarkan skor baku yang memperhatikan umur dan jenis kelamin. Pengukuran yang tepat penting karena nilai IMT pada remaja berubah sejalan dengan pertumbuhan.

Secara biologis, kecukupan zat gizi mendukung ketersediaan energi, pembentukan sel, fungsi sistem saraf, serta proses perhatian dan memori. Akan tetapi, status gizi yang ditunjukkan oleh IMT bukan satu-satunya gambaran kualitas makan. Dua siswa dengan nilai IMT yang serupa dapat memiliki pola sarapan, kecukupan zat

besi, kualitas diet, dan kebiasaan tidur yang berbeda. Meta-analisis López-Gil, Victoria-Montesinos, dan García-Hermoso (2024) menunjukkan bahwa pola makan sehat berhubungan dengan pencapaian akademik yang lebih baik, sedangkan Frayon et al. (2024) menemukan bahwa hubungan antara status berat badan dan prestasi akademik cenderung lemah serta dapat berbeda menurut kondisi sosial dan budaya.

Hasil penelitian terdahulu juga belum konsisten. Putra dan Hardiansyah (2023) menemukan bahwa status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar siswa kelas X SMK. Bani, Aspatria, dan Gustam (2025) melaporkan hasil serupa pada siswa sekolah dasar. Sebaliknya, Mawaddah, Netty, dan Norfai (2024) serta Harleli dan Irma (2025) menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar. Perbedaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa hubungan status gizi dan prestasi akademik perlu dikaji sesuai karakteristik populasi, indikator gizi, ukuran prestasi, dan faktor lingkungan penelitian.

Siswa kelas IX SMP berada pada fase akhir pendidikan dasar dan menghadapi tuntutan belajar yang meningkat. Mereka perlu mempersiapkan penyelesaian pembelajaran, evaluasi akademik, dan peralihan menuju jenjang pendidikan berikutnya. SMP Islam Al Azhaar Tulungagung menerapkan pembelajaran umum dan keagamaan yang membutuhkan kesiapan fisik serta konsentrasi yang baik. Kondisi tersebut menjadikan kesehatan dan status gizi relevan untuk ditelaah sebagai salah satu faktor yang mungkin berhubungan dengan pencapaian akademik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung Tahun 2026. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai kekuatan hubungan kedua variabel sekaligus menjadi dasar bagi sekolah untuk mengembangkan pendekatan kesehatan dan pembelajaran yang lebih menyeluruh.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung Tahun 2026.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkuat pemahaman bahwa secara teori status gizi berpengaruh terhadap prestasi belajar, karena saat masa pertumbuhan dan perkembangan otak ada kaitannya dengan optimalisasi status gizi dan prestasi belajar.

Penelitian ini berfokus untuk mengembangkan atau menguji teori. Selain itu, penelitian teoritis juga bertujuan untuk mengintegrasikan teori-teori yang berbeda serta memprediksi fenomena di masa depan. Penelitian teoritis dapat dilakukan oleh orang yang profesional, seperti sejarawan, sosiolog, penulis, arsitek, insinyur, ahli kimia, ahli biologi, dan sebagainya.

Penelitian teoritis mengikuti langkah-langkah yang sistematis, mulai dari tinjauan literatur sampai pengembangan teori. Contoh penelitian teoritis di bidang sosiologi adalah menguji teori tentang korelasi antara kelas sosial dengan perilaku konsumsi.

Penelitian teoritis berfokus untuk mengembangkan teori dan konsep. Penelitian teoritis adalah landasan penting dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Walaupun tidak langsung memberikan solusi praktis, penelitian ini berperan dalam memajukan pemahaman kita. Berikut ini adalah manfaat yang bisa diperoleh dari suatu penelitian teoritis.

- a. Pembuatan Prediksi: Dalam penelitian teoritis, teori yang dikembangkan bisa digunakan untuk membuat prediksi tentang peristiwa pada masa mendatang.
- b. Pemahaman yang Mendalam: Penelitian teoritis bisa membantu kita memahami fenomena dengan lebih mendalam. Hal ini memungkinkan kita untuk mengetahui korelasi antarvariabel dan faktor yang mempengaruhi suatu kejadian.

- c. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian teoritis dapat mengembangkan teori-teori yang baru, memperluas pemahaman kita, dan menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya.
- d. Landasan bagi Penelitian Praktis: Teori yang kuat bisa menjadi dasar bagi penelitian praktis untuk menemukan solusi atas suatu masalah.
- e. Sebagai Bahan Ajar: Penelitian teoritis dapat menghasilkan bahan ajar. Dengan teori-teori dari penelitian teoritis, mahasiswa bisa mengembangkan kemampuan analisis.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat:

- a. Memberikan informasi kepada siswa tentang hubungan status gizi terhadap prestasi belajar sehingga siswa dapat memperbaiki status gizinya agar prestasi belajarnya meningkat.
- b. Memberikan masukan kepada sekolah agar memasukkan informasi terkait gizi melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Karena masalah gizi tidak selalu disebabkan oleh ketidak mampuan membeli pangan, tetapi juga karena rendahnya pemahaman dan kesadaran mengenai asupan gizi yang baik.

Penelitian praktis mempunyai tujuan untuk mengatasi masalah dan berkontribusi bagi kehidupan sehari-hari. Penelitian praktis yang berfokus pada pemecahan masalah mempunyai berbagai manfaat seperti:

- a. Pengambilan Keputusan: Hasil dari penelitian praktis bisa digunakan oleh individu, organisasi, dan pemerintah sebagai dasar untuk membuat keputusan.
- b. Pemecahan Masalah: Penelitian praktis memberikan solusi untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah lingkungan, ekonomi, dan sosial. Contohnya, mengembangkan metode yang baru untuk mengatasi masalah polusi udara.
- c. Mendorong Munculnya Inovasi: Penelitian praktis mendorong munculnya berbagai inovasi baru dalam berbagai bidang. Inovasi tersebut bisa meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan kualitas hidup.

- d. Peningkatan Kualitas Hidup: Penelitian praktis menghasilkan solusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat. Contohnya, peneliti melakukan penelitian tentang desain kota yang ramah lingkungan.
- e. Pengembangan Praktik yang Terbaik: Penelitian praktis bertujuan untuk mengembangkan praktik terbaik dalam suatu bidang. Hasil penelitian ini digunakan sebagai pedoman bagi individu atau organisasi untuk menjalankan aktivitasnya.
- f. Memberikan Kontribusi bagi Masyarakat: Penelitian praktis bisa memberikan manfaat langsung bagi masyarakat. Contohnya, penelitian tentang pengembangan teknologi pertanian yang dapat meningkatkan produksi pangan.
- g. Pengujian dan Penerapan Teori: Penelitian praktis sering melibatkan pengujian atau pengembangan teori. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa solusi yang dikembangkan mempunyai dasar yang kuat secara ilmiah.