

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MEMORI JANGKA PENDEK TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 27 BANDAR LAMPUNG

Mayla Fikhansa Barinda¹, Yesi Nurmalasari^{2*}, Zulhafis Mandala³, Devita Febriani Putri⁴

¹Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Departemen Ilmu Gizi Medik Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³Departemen Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

⁴Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

[*Email korespondensi: yesinurmalasari.dr@gmail.com]

Abstract: The Relationship Between Nutritional Status and Short-term Memory on Learning Achievement in Class VIII Adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung. Learning achievement reflects student success in education. Learning difficulties hinder the achievement of adolescent learning outcomes. Good nutritional intake helps improve short-term memory skills. The National Institute of Mental Health reports that in Indonesia 16% of adolescents have difficulty storing memories. These problems affect cognitive processes, so a balanced nutritional status is important to support brain function in achieving learning achievement. To determine the relationship between nutritional status and short-term memory on learning achievement in grade VIII adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung. quantitative research and cross sectional design. The samples used amounted to 72. Data were obtained through weight and height measurements, digit span tests, as well as from the average assessment of the last semester's report card. Statistical test using Spearman test. The results of Spearman correlation analysis showed a relationship between nutritional status and learning achievement ($p = 0.007$; $r = 0.313$). There was an association between short-term memory and learning performance in adolescents ($P = 0.000$; $r = 0.970$). There is a relationship between nutritional status and short-term memory on learning performance in grade VIII adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung.

Keywords: Learning Achievement, Nutritional Status, Short-term Memory

Abstrak: Hubungan Status Gizi dan Memori Jangka Pendek Terhadap Prestasi Belajar Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung.

Prestasi belajar mencerminkan keberhasilan siswa dalam pendidikan. Kesulitan belajar menghalangi pencapaian hasil belajar remaja. Asupan gizi yang baik membantu meningkatkan kemampuan memori jangka pendek. National Institute of Mental Health melaporkan di Indonesia 16% remaja mengalami kesulitan menyimpan memori. Permasalahan tersebut mempengaruhi proses kognitif, sehingga status gizi yang seimbang penting untuk mendukung fungsi otak dalam mencapai prestasi belajar. Untuk mengetahui hubungan status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar pada remaja kelas VIII di SMPN 27 bandar lampung. penelitian kuantitatif dan rancangan crossectional. Sampel yang digunakan berjumlah 72. Data diperoleh melalui pengukuran berat dan tinggi badan, tes digit span, serta dari penilaian rata-rata rapor semester terakhir. Uji statistik menggunakan uji spearman. Hasil analisa korelasi spearman menunjukan terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar ($p = 0,007$; $r = 0,313$). Terdapat hubungan antara memori jangka pendek dengan prestasi belajar pada remaja ($P = 0,000$; $r = 0,970$). Terdapat hubungan status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar pada remaja kelas VIII di SMPN 27 bandar lampung.

Kata Kunci: Memori Jangka Pendek, Prestasi Belajar, Status Gizi

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran merupakan suatu usaha kompleks yang dilakukan oleh tiap individu. Pembelajaran dapat dianggap mirip dengan transformasi perilaku yang muncul dari pengalaman, dan hal ini tidak terbatas pada situasi atau kondisi tertentu (Alamdarloo, Moradi and Dehshiri, 2013). Pembelajaran sangat berdampak pada usaha peningkatan mutu pendidikan, terutama bagi para murid yang perlu mencapai prestasi belajar di lingkungan kelas (Andrie, Novi W and Saputri, 2019).

(James Kpolovie, Igho Joe and Okoto, 2014) mendefinisikan prestasi belajar merupakan ukuran yang dapat dihitung untuk mencerminkan suatu kesuksesan dari hasil berbagai bidang kemampuan siswa dalam pendidikan, termasuk aspek kognitif (tingkat pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi), aspek afektif (emosi, minat, sikap, dan perasaan), dan aspek psikomotorik (gerakan fisik). Dengan kata lain, pencapaian prestasi belajar atau hasil belajar dapat diukur melalui tindakan yang menunjukkan pemahaman, minat, dan keterampilan intelektual siswa dalam memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan berpikir dalam penilaian melalui ujian maupun penilaian yang dilakukan oleh guru dalam satuan pendidikan. (James Kpolovie, Igho Joe and Okoto, 2014). Salah satu penilaian yaitu melalui rata - rata nilai rapor semester terakhir.

Kesulitan belajar merujuk pada situasi dalam pembelajaran di mana ada beberapa hambatan atau faktor yang menghalangi

Pencapaian hasil belajar meliputi beragam aspek, termasuk aspek fisiologis seperti kesehatan dan kondisi tubuh, aspek psikologis seperti perhatian, minat, bakat, kesiapan, dan aspek eksternal sekolah (kurikulum, metode pengajaran) (Nalim and Pramesti, 2020). Berdasarkan penelitian hasil analisis data yang dilakukan oleh Defriyanto dan Oki Dermawan menunjukkan prevalensi kesulitan belajar di Madrasah Aliyah Negeri I

Bandar Lampung mencapai 26,2% (Defriyanto and Dernawan, 2018). oleh karena itu, diperlukan tindakan perbaikan menyeluruh dalam aspek-aspek pendidikan khususnya siswa remaja yang mengalami kesulitan belajar untuk menunjang prestasi belajar.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi siswa dalam menunjang prestasi belajar diantaranya status gizi dan memori jangka pendek. Status gizi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak remaja yaitu dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah, status gizi menggambarkan suatu kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi seimbang yang masuk ke dalam tubuh. Konsumsi nutrisi yang mencukupi dapat berperan dalam mencapai perkembangan yang optimal, termasuk perkembangan otak yang memiliki dampak besar pada tingkat kecerdasan, kemampuan dasar, dan kesehatan secara menyeluruh (Sumiaty, 2018).

Kekurangan gizi dapat mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi otak. Pada anak remaja, hal ini bisa tercermin dalam perilaku seperti kurangnya aktifitas, respons yang kurang tegas, kurangnya ekspresi kebahagiaan, dan gangguan emosional seperti kecemasan (Cahyanto et al., 2021). Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018) Angka prevalensi status gizi pada anak remaja menunjukkan bahwa sebanyak 25,7% mengalami status gizi pendek dan sangat pendek (Sumiaty, 2018). Berdasarkan Riset Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi status gizi di kota Bandar Lampung, mengindikasikan IMT/U menunjukkan bahwa 8,06% mengalami gizi kurang atau malnutrisi, 65,85% memiliki status gizi cukup, 12,20% memiliki kelebihan gizi.

Data ini menggambarkan masalah serius dalam hal kesehatan gizi di kalangan remaja, yang dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan fisik. Adanya persentase anak remaja yang

mengalami status gizi tidak normal, dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan otak yang kemudian dapat berdampak pada kemampuan terhadap prestasi belajar anak remaja (Nurmalasari et al., 2023). Asupan gizi yang mencukupi selama masa pendidikan dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan anak remaja dalam memusatkan perhatian saat belajar, yang akan mempengaruhi tingkat perkembangan lebih baik pada kecerdasan intelektual khususnya kemampuan daya ingat atau memori (Sumiaty, 2018).

Daya ingat atau memori adalah kemampuan untuk menyimpan dan mengambil suatu informasi, dimana informasi tersebut akan disimpan dalam memori otak. Memori jangka pendek memiliki kemampuan untuk menyimpan, mentransformasikan, dan menggunakan informasi tersebut untuk merespons stimulus tertentu. Namun, kemampuannya sangat terbatas sebanding dengan kapasitas pemrosesan yang ada, sehingga dapat menyebabkan kegagalan dalam mengingat informasi dari memori tersebut (Nurmalasari et al., 2023).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa jumlah anak muda di seluruh dunia sekitar 1,2 miliar atau 18% dari total populasi. Dari angka tersebut, sekitar 10,7% anak muda menghadapi masalah dalam kemampuan daya ingat (UNICEF (United Nations Children's Fund), 2021) Pada tahun 2016, National Institute of Mental Health melaporkan bahwa di Indonesia wilayah Jawa Timur, sekitar 16% remaja mengalami kesulitan dalam menyimpan memori atau daya ingat, dan sekitar 3,6% dari mereka mengalami kegagalan dalam kemampuan menyimpan memori (Abidah et al., 2020). Data tersebut menjelaskan adanya keterkaitan kuat tentang permasalahan gangguan memori di kalangan anak muda yang akan berdampak pada proses kognitif, seperti perhatian, penggunaan bahasa, daya ingat jangka pendek, pola pikir yang mempengaruhi prestasi belajar,

serta status gizi yang seimbang dengan dukungan nutrisi bagi fungsi otak.

karena pertumbuhan fisik dan volume otak merupakan faktor yang tak terpisahkan dalam perkembangan dan pencapaian keterampilan akademis siswa remaja (Mahyiddin, Al'Abqary and Fajri, 2020). Berdasarkan uraian diatas serta berdasarkan survei awal yang dilakukan, terhadap status gizi remaja di SMPN 27 Bandar Lampung yaitu 30% gizi kurang, 50% gizi normal, 13,4% gizi lebih, 3.3% gizi buruk, dan 3,3% obesitas sebagai indikator yang memperkuat penelitian.

METODE

Penelitian dengan nomor etik 4119/EC/KEP-UNMAL/I/2024 diterbitkan oleh instansi Universitas Malahayati yang dilakukan di SMPN 27 Kota Bandar Lampung. jenis penelitian yaitu kuantitatif, di mana data hasil penelitian diperoleh dalam bentuk angka. Rancangan penelitian yang digunakan adalah observasional analitik, yang tidak melibatkan perlakuan atau intervensi terhadap variabel penelitian. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII sekolah di SMPN 27 Kota Bandar Lampung. Total populasi kelas VIII di SMPN 27 Kota Bandar Lampung sebanyak 237 siswa, maka besar sampel minimal dihitung dengan menggunakan rumus Slovin yaitu 72 siswa. Untuk pengambilan sampelnya menggunakan metode *simple random sampling*.

Variabel independen pada penelitian ini kelas VIII di SMPN 27 Kota Bandar Lampung adalah Status Gizi rumus IMT/U, sehingga pengumpulan data status gizi anak dilakukan dengan pengukurun tinggi badan dan berat badan, dan Memori jangka pendek dengan pengukuran yang dilakukan menggunakan Test Digit Span adalah tes di mana penguji memberikan serangkaian angka yang harus diulang oleh anak sesuai petunjuk yang diberikan. Terdapat dua subtes Digit Span yang digunakan: Digit Span Forward dan Digit Span Backward. Skor

diberikan untuk setiap subtes dengan skala sebagai berikut: 0 untuk kurang (jika anak gagal lebih dari 2 kali percobaan), 1 untuk cukup bagus (jika anak berhasil dalam 1 kali percobaan), dan 2 untuk bagus (jika anak berhasil dalam 2 kali percobaan). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024 sebagian besar anak Remaja kelas VIII dengan status gizi

Prestasi Belajar anak remaja, yang diukur melalui rata-rata penilaian rapor dari semester terakhir. Metode pengolahan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis uji Spearman. Uji Spearman dipilih karena penelitian ini bersifat korelatif dan menggunakan data ordinal. buruk 4 orang (5,6%), gizi kurang 16 orang (22,2%), gizi normal 42 orang (58,3%), gizi lebih 5 orang (6,9%), dan obesitas 5 orang (6,9%). Diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024 sebagian besar anak

Tabel 1. Distribusi frekuensi

karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Status Gizi		
Kurang	7	3,1
Normal	151	67,1
Lebih	36	16,0
Obesitas	31	13,8
Jumlah	72	100,0
Memori Jangka Pendek		
Kurang	26	36,1
Cukup Bagus	18	25
Bagus	28	38,9
Jumlah	72	100,0
Prestasi Belajar		
Kurang	19	26,4
Cukup	11	15,3
Baik	14	19,4
Sangat Baik	28	38,9
Jumlah	72	100,0

Remaja kelas VIII dengan memori jangka pendek yang kurang berjumlah 26 orang (36,1%), cukup bagus berjumlah 18 orang (25%), dan bagus berjumlah 28 orang (38,9%). diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024 sebagian besar anak Remaja kelas VIII dengan Prestasi Belajar yang kurang berjumlah 19 orang (26,4%), cukup 11 orang (15,3%), baik 14 orang (19,4%) dan sangat baik 28 orang (38,9%).

Berdasarkan tabel 2, didapatkan sebaran tingkat Prestasi Belajar dengan status gizi yaitu dengan gizi buruk 4 orang, gizi kurang 10 orang dan

obesitas 5 orang dengan total 19 orang atau 26.4% yang masuk kategori kurang pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan gizi kurang 4 orang dan normal 3 orang, dan gizi lebih 4 orang dengan total 11 orang atau 15.3% yang masuk kategori cukup pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan gizi kurang 2 orang dan normal 11 orang, dan gizi lebih 1 orang dengan 14 orang total 19.4% yang masuk kategori baik pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan gizi normal 28 orang dengan total 28 orang atau 66.7 % yang masuk kategori Sangat baik pada prestasi belajar.

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Remaja

Status Gizi	Prestasi Belajar								Koefisien Korelasi R	Nilai p
	Kurang		Cukup		Baik		Sangat Baik			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Gizi Buruk	4	100	0	0	0	0	0	0	0,313	0,007
Gizi Kurang	10	62.5	4	25	2	12.5	0	0		
Normal	0	0	3	7.1	11	26.2	28	66.7		
Gizi Lebih	0	0	4	80	1	20	0	0		
Obesitas	5	100	0	0	0	0	0	0		
Jumlah	19	26.4	11	15.3	14	19.4	28	38.9		

Berdasarkan uji statistik, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,007 atau <0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. Selain itu, hasil analisis data

menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,313. Angka ini mengindikasikan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara status gizi dan prestasi belajar remaja kelas VIII sebesar 0,313 atau hubungan Rendah.

Tabel 3. Hubungan Memori Jangka Pendek dengan Prestasi Belajar Remaja

Memori Jangka Pendek	Prestasi Belajar								Koefisien Korelasi R	Nilai p
	Kurang		Cukup		Baik		Sangat Baik			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurang	19	73.1	7	26.9	0	0	0	0	0,970	0,000
Cukup Bagus	0	0	4	22.2	14	77.8	0	0		
Bagus	0	0	0	0	0	0	28	100		
Jumlah	19	26.4	11	15.3	14	19.4	28	38.9		

Berdasarkan tabel 3, didapatkan sebaran prestasi belajar terhadap memori jangka pendek yaitu, prestasi belajar dengan memori jangka pendek kurang 19 orang dengan total 19 orang atau 26,4% yang masuk kategori kurang pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan Memori jangka pendek kurang 7 orang dan cukup bagus 4 orang dengan total 11 orang atau 15.3% yang masuk kategori cukup pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan Memori jangka pendek cukup bagus 14 orang dengan total 14 orang atau 19.4% yang masuk kategori baik pada prestasi belajar. Prestasi belajar dengan Memori jangka pendek bagus 28 orang dengan total 28 orang atau 38.9% yang

masuk kategori Sangat baik pada prestasi belajar.

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan bahwa nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara memori jangka pendek dengan prestasi belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung, karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,970. Angka ini menunjukkan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara memori jangka pendek dan prestasi belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. Belajar

anak remaja kelas VIII sebesar 0,970 atau hubungan sangat kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, anak Remaja kelas VIII dengan status gizi buruk sebanyak 4 orang (5,6%), gizi kurang sebanyak 16 orang (22,2%), gizi normal sebanyak 42 orang (58,3%), gizi lebih sebanyak 5 orang (6,9%), dan obesitas sebanyak 5 orang (6,9%). Lebih dari setengah remaja di SMPN 27 Bandar Lampung tahun 2024 memiliki status gizi normal atau baik, yaitu 42 orang (58,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hafiza, Utmi and Niriya, 2021) yang meneliti status gizi remaja di SMP YLPI Pekanbaru bahwa responden mayoritas remaja memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 58 responden (76,3%). Dari hasil penelitian ini dilihat masih banyak responden yang memiliki status gizi normal, hal ini karena kebutuhan gizi sesuai dengan pengeluaran maupun kebutuhan gizi yang masuk kedalam tubuh.

Terdapat 4 remaja dengan status gizi buruk dan 16 remaja dengan status gizi kurang pada remaja kelas VIII SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, hal ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan atau dibutuhkan dengan asupan makanan dan zat gizi yang diperoleh oleh tubuh. Aktivitas fisik pada remaja akan mulai bertambah sehingga membutuhkan asupan energi yang cukup untuk menunjang aktivitasnya (Widiastuti and Widiyaningsih, 2022). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 5 remaja (6,9%) dengan status gizi lebih, dan 5 remaja (6,9%) dengan status gizi obesitas. Hal ini terjadi karena berlebihnya asupan makanan tanpa diimbangi dengan penggunaan energi yang cukup. Salah satu kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah lebih sering mengonsumsi makanan seperti gorengan, minum-minuman berwarna yang cenderung mengandung banyak gula, serta makanan cepat saji

(Hafiza, Agnita and Niriya, 2020). Remaja cenderung lebih memikirkan rasa kenyang tanpa melihat jauh kandungan dan kebutuhan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Andayani and Ausrianti, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, anak Remaja kelas VIII dengan memori jangka pendek yang kurang berjumlah 26 orang (36,1%), cukup bagus berjumlah 18 orang (25%), dan bagus berjumlah 28 orang (38,9%). Memori jangka pendek (*Short Term Memory*) yaitu suatu proses penerimaan yang berfungsi untuk menyimpan informasi dalam kapasitas terbatas. Fungsi utama memori jangka pendek adalah mengorganisir informasi, memberikan makna pada informasi tersebut, dan membentuk pengetahuan yang kemudian dapat disimpan dalam memori jangka panjang (Abidah et al., 2020). Peranan memori jangka pendek sangat penting dalam pengolahan informasi. Rentang waktu untuk mengingat kembali dimulai sejak menerima pesan hingga memberikan respon atau tanggapan. Anak dilatih dengan cara menyebutkan angka atau huruf secara acak, dengan metode mengulang. Tujuan dari pengulangan pesan setelah didengar adalah untuk menjaga agar informasi tidak hilang dengan mudah dari memori. (Winarsih, Fatmawati and Hartini, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, anak Remaja kelas VIII dengan memori jangka pendek yang cukup bagus berjumlah 18 orang (25%) dan bagus sebesar 28 orang (38,9%). Sehingga dapat dikatakan bahwa memori jangka pendek pada remaja di SMPN 27 Bandar Lampung yaitu lebih dari sebagian besar sampel yang diteliti dikategorikan memori jangka pendeknya kuat atau bagus. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sujarwo and Oktaviana, 2017) yang dilakukan pada Siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang, pada kelompok eksperimen didapatkan data 10 orang atau 72,2% dari 15 orang

kelompok eksperimen yang masuk dalam kategori *short term memory* nya baik. Dari hasil penelitian ini dilihat masih banyak memori jangka pendek yang baik karna puncak tertinggi peningkatan memori jangka pendek pada usia 13 sampai 15 tahun yaitu remaja.(Parwoko, Rasjad and Alie, 2020).

Terdapat 26 orang remaja (36,1%) dengan memori jangka pendek kurang pada remaja kelas VIII SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sujarwo and Oktaviana, 2017) pada Siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang, pada kelompok eksperimen didapatkan data 5 orang atau 27,3% dari 15 orang kelompok eksperimen yang masuk dalam kategori *short term memory* kurang. Sesuai dengan fungsi Memori jangka pendek yaitu mempertahankan informasi dalam periode waktu yang singkat sehingga anak yang termasuk kategori kurang bisa disebabkan karna faktor diluar penelitian ataupun kurang konsentrasi saat tes berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, anak Remaja kelas VIII dengan Prestasi Belajar yang kurang berjumlah 19 orang (26,4%), cukup berjumlah 11 orang (15,3%), baik berjumlah 14 orang (19,4%) dan sangat baik berjumlah 28 orang (38,9%). Prestasi Belajar yaitu ukuran yang dapat dihitung mencerminkan suatu kesuksesan dari hasil berbagai bidang kemampuan siswa dalam pendidikan, termasuk aspek kognitif (tingkat pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi), aspek afektif (emosi, minat, sikap, dan perasaan), dan aspek psikomotorik (gerakan fisik). Pencapaian prestasi belajar atau hasil belajar dapat diukur melalui tindakan yang menunjukkan pemahaman, minat, dan keterampilan intelektual siswa dalam memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan berpikir, dalam penelitian ini Prestasi Belajar diambil lewat penilaian yang dilakukan oleh guru dalam satuan pendidikan khususnya melalui rata – rata nilai rapor

semester terakhir. (James Kpolovie, Igho Joe and Okoto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, anak Remaja kelas VIII dengan prestasi belajar baik berjumlah 14 orang (19,4%) dan sangat baik berjumlah 28 orang (38,9%). Sehingga dapat dikatakan yaitu lebih dari sebagian besar sampel yang diteliti dikategorikan prestasi belajar bagus, namun penelitian ini tidak sejalan dengan (Hasibuan, Nelwati and Mardison, 2020) didapatkan bahwa siswa di SMP N 31 Padang yang nilai sangat baik 6 orang (8,48%) dan baik 5 orang (7,04%) dari 71 orang, ini menunjukkan bahwa tingkat prestasi belajar subjek dalam penelitian dikategorikan lebih tinggi. Nilai prestasi belajar yang bagus yang diperoleh oleh siswa dalam setiap mata pelajaran bukan lagi nilai yang murni, melainkan dari hasil remedial yang dilakukan apabila siswa mengalami ketidaktuntasan dalam suatu mata pelajaran. (Yolanda and Rusli, 2019). Terdapat 11 orang (15,3%) dengan prestasi belajar cukup pada remaja kelas VIII SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hasibuan, Nelwati and Mardison, 2020) didapatkan bahwa siswa di SMP N 31 Padang yang nilai cukup atau sedang yaitu 15 orang (21,3%) dari 71 orang yang menjadi sampel, ini menunjukkan bahwa prestasi belajar dapat tercapai salah satu faktor dari kesiapan belajar dan tuntas dalam suatu mata pelajaran.faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi belajar dari faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat, sedangkan faktor internal yaitu faktor jasmani dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, keterampilan dan kesiapan belajar). (Hasibuan, Nelwati and Mardison, 2020)

Hasil penelitian juga menunjukkan prestasi belajar kategori kurang berjumlah 19 orang (26,4%) di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2024, Sehingga dapat dikatakan prestasi belajar pada remaja di SMPN 27 Bandar

Lampung yaitu sebagian kecil sampel yang diteliti dikategorikan prestasi belajar kurang atau rendah, namun penelitian ini tidak sejalan dengan (Hasibuan, Nelwati and Mardison, 2020) didapatkan bahwa hampir setengah sampel siswa di SMP N 31 Padang dengan nilai kurang 31 orang (43,66%) dari 71 orang, ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak memiliki kesiapan belajar cenderung mendapatkan prestasi belajar yang rendah, dan faktor lain seperti jarang mengulang kembali pelajaran yang ada disekolah, belajar ketika menjelang ujian saja dikelas dan peserta didik sering keluar kelas

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan bahwa di SMPN 27 Bandar Lampung, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar anak remaja kelas VIII, dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 atau $<0,05$. Analisis data menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,313, yang menunjukkan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara status gizi dan prestasi belajar anak remaja kelas VIII sebesar 0,313, yang dapat dikategorikan sebagai hubungan rendah. Angka koefisien korelasi yang bernilai positif, yaitu 0,313, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, yang berarti semakin baik status gizi, semakin baik juga prestasi belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. Dari hasil tabel 2, dapat disimpulkan Tingkat Prestasi Belajar kurang tersebar pada status gizi buruk 4 orang, gizi kurang 10 orang dan obesitas 5 orang dengan total 19 orang atau 26.4%, pada status gizi kurang dapat mengakibatkan permasalahan dalam pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kecerdasan kognitif, dan menurunkan produktivitas yang akan mempengaruhi kualitas kerja otak di masa depan serta berdampak pada tingkat kecerdasan dan prestasi belajar. Pada anak yang mengalami obesitas, meskipun kebutuhan akan karbohidrat terpenuhi, tetapi kebutuhan mikronutrien (vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, serta mineral seperti zat besi, kalsium, seng,

magnesium, dan lain-lain) sering tidak terpenuhi yang berperan penting dalam perkembangan otak. Ini menyebabkan tingkat kecerdasan kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami obesitas (Muin *et al.*, 2020).

Gizi buruk pada anak disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu kurangnya asupan gizi dan penyakit infeksi. Ketidacukupan asupan gizi bisa disebabkan oleh batasan dalam jumlah makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak mengandung nutrisi yang cukup. Sementara itu, infeksi dapat merusak fungsi organ tubuh, termasuk kemampuan tubuh untuk menyerap zat-zat makanan dengan baik, terutama pada otak. Hal ini dapat mengakibatkan kinerja belajar remaja menjadi kurang optimal (Septikasari, 2018). sedangkan untuk Prestasi belajar cukup dengan status gizi kurang 4 orang, normal 3 orang, dan gizi lebih 4 orang dengan total 11 orang atau 15.3%. Dari hasil prestasi belajar kurang dan prestasi belajar cukup didapatkan hasil signifikan yaitu prestasi belajar dipengaruhi berbagai macam aspek (afektif, kognitif, psikomotorik) dan juga proses belajar dapat terganggu jika kesehatan seseorang tidak optimal. Kesehatan dapat terpengaruh jika asupan gizi yang diterima oleh tubuh tidak seimbang dengan kegiatan belajar yang dilakukan. Dengan kata lain, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh seseorang berpengaruh pada kemampuan belajarnya (Cahyanto *et al.*, 2021).

Prestasi belajar baik dengan gizi kurang 2 orang, normal 11 orang, dan gizi lebih 1 orang dengan total 14 orang atau 19.4% dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa bisa disebabkan dari faktor lain diluar penelitian seperti saat mendekati ujian remaja lebih rajin belajar dengan gaya belajar dan usaha yang baik, peningkatan kecemasan, stress berlebih, perubahan hormon yang tanpa sadar faktor tersebut bisa mempengaruhi asupan gizi yang harusnya sudah terpenuhi pada anak remaja dan sesuai dengan teori bahwa prestasi belajar merupakan ukuran yang

dapat dihitung dari hasil berbagai bidang kemampuan siswa dalam pendidikan, termasuk aspek kognitif (tingkat pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi), aspek afektif (emosi, minat, sikap, dan perasaan), dan aspek psikomotorik (gerakan fisik) (James Kpolovie, Igho Joe and Okoto, 2014). Maka aspek-aspek tersebut menjelaskan status gizi kurang dan lebih disebabkan oleh bermacam-macam aspek seperti pemahaman, sikap, minat yang kuat.

Pada prestasi belajar sangat baik dengan gizi normal 28 orang dengan total 28 orang atau 66.7% penelitian yang didapatkan hasil yang signifikan sesuai dengan teori yaitu pentingnya asupan gizi yang cukup untuk perkembangan otak dan prestasi belajar dengan menjaga pola makan yang seimbang dan memadai guna mendukung kesehatan fisik dan mental, serta mendukung kemampuan belajar yang optimal (Cahyanto *et al.*, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Sa'adah, Herman and Sastri, 2014), analisis dengan chi-square, didapatkan $p = 0,020$ ($p < 0,05$) untuk status gizi wasting / kurus. menyatakan adanya hubungan yang kuat antara status gizi dan prestasi belajar. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ijarotimi dan Ijadunola di Nigeria. Penelitian mereka mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi dapat mengalami perubahan dalam metabolisme yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan fungsi otak. Terutama, kurangnya asupan nutrisi, dapat berdampak pada fungsi bagian otak seperti *hippocampus* dan *korteks* yang berperan dalam pembentukan dan penyimpanan memori. Status gizi dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan otak. Kondisi ini kemudian dapat berdampak pada kemampuan belajar dan prestasi belajar anak.

Berdasarkan uji statistik, diketahui nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,007 atau $< 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara memori jangka pendek dengan Prestasi

Belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan angka koefisien korelasi sebesar 0,970, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara memori jangka pendek dengan Prestasi Belajar anak remaja kelas VIII sebesar 0,970 atau hubungan sangat kuat, sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan semakin baik memori jangka pendek maka semakin bagus Prestasi Belajar anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung.

Dari hasil tabel 3, dapat disimpulkan Tingkat Prestasi belajar kategori kurang dengan memori jangka pendek kurang 19 orang dengan total 19 orang atau 26,4% hasil penelitian ini sangat signifikan yaitu sesuai teori bahwa Memori jangka pendek memiliki kemampuan untuk menyimpan informasi, mentransformasikan, dan menggunakan informasi tersebut untuk merespons stimulus tertentu. Namun, kemampuannya sangat terbatas sebanding dengan kapasitas pemrosesan yang ada, sehingga dapat menyebabkan kegagalan dalam mengingat informasi dari memori tersebut. (Nurmalasari *et al.*, 2023). karena sifat penyimpanannya memori jangka pendek hanya sementara, maka individu cenderung melupakan informasi yang baru diterima. Informasi tersebut akan menjadi permanen jika individu mampu berkonsentrasi. Hal ini sangat penting bagi remaja, karena membutuhkan tingkat konsentrasi yang baik dalam menerima informasi agar dapat disimpan dalam ingatan jangka panjang (Safitri, Purwitaningtyas and Nuzula, 2023). Sehingga kemampuan memori jangka pendek yang terbatas ini berpengaruh pada hasil prestasi belajar.

Prestasi belajar cukup dengan Memori jangka pendek kurang 7 orang dan cukup bagus 4 orang dengan total 11 orang atau 15.3% dari hasil penelitian tersebut bahwa Prestasi belajar cukup termasuk dalam predikat C sama dengan pengkategorian memori jangka pendek kurang dari tabel definisi operasional, pada hasil penelitian prestasi belajar cukup dengan memori

jangka pendek cukup bagus bisa disebabkan dari faktor lain salah satunya dimana anak tidak mengulang pelajaran kembali saat dirumah, gaya belajar yang kurang tepat, dan faktor lainnya sesuai dengan teori memori jangka pendek yaitu anak dilatih dengan cara menyebutkan angka atau huruf secara acak, dengan metode mengulang. Tujuan dari pengulangan pesan setelah didengar adalah untuk menjaga agar informasi tidak hilang dengan mudah dari memori. (Winarsih, Fatmawati and Hartini, 2021). Maka pentingnya pengulangan pesan atau mengulang pelajaran agar hasil prestasi belajar lebih maksimal.

Prestasi belajar baik dengan Memori jangka pendek cukup bagus 14 orang dengan total 14 orang atau 19.4% sedangkan Prestasi belajar sangat baik dengan Memori jangka pendek bagus 28 orang dengan total 28 orang atau 38.9% dari hasil penelitian tersebut bahwa prestasi belajar baik dan sangat baik terhadap memori jangka pendek didapatkan hasil signifikan yang sesuai dengan teori yaitu remaja yang memiliki *Memory Span* (Rentang Memori) yang lebih besar akan lebih mampu mengingat kembali berbagai rangsangan atau stimulan, yang pada akhirnya memberikan manfaat dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan intelektual. Dalam usaha mengembangkan kemampuan intelektual, peningkatan memori memiliki keterkaitan yang erat dengan cara anak belajar dengan efektif serta kemampuan anak dalam mengolah pesan atau informasi untuk kemudian menyampaikannya kembali kepada orang lain (Winarsih, Fatmawati and Hartini, 2021). dengan demikian dapat diartikan semakin kuat memori jangka pendek maka semakin bagus Prestasi Belajar anak remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan (Arifin, Harahap and Lubis, 2023) di SMPN 3 Angkola Selatan yaitu hasil perhitungan uji ρ -test diperoleh ρ hitung = 0,561 sedangkan pada taraf signifikan 5% diperoleh ρ tabel = 0,364. Jadi ρ hitung > ρ tabel atau (0,561 > 0,364) yang menunjukkan

adanya hubungan yang sangat kuat antara memori jangka pendek dengan prestasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan diatas Bahwa distribusi frekuensi Prestasi Belajar di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023 sebagian besar anak remaja kelas VIII dengan Prestasi Belajar yang kurang berjumlah 19 orang (26,4%), cukup berjumlah 11 orang (15,3%), baik berjumlah 14 orang (19,4%) dan sangat baik berjumlah 28 orang (38,9%). Distribusi frekuensi status gizi anak remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023 sebagian besar dengan status gizi buruk sebanyak 4 orang (5,6%), gizi kurang sebanyak 16 orang (22,2%), gizi normal sebanyak 42 orang (58,3%), gizi lebih sebanyak 5 orang (6,9%), dan obesitas sebanyak 5 orang (6,9%). Distribusi frekuensi memori jangka pendek di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023 sebagian besar anak remaja kelas VIII dengan memori jangka pendek yang kurang berjumlah 26 orang (36,1%), cukup bagus berjumlah 18 orang (25%), dan bagus berjumlah 28 orang (38,9%). terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar ($p = 0,007$; $r = 0,313$). Terdapat hubungan antara memori jangka pendek dengan prestasi belajar pada remaja ($P = 0,000$; $r = 0,970$). Terdapat hubungan status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar pada remaja kelas VIII di SMPN 27 bandar lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, K. *et al.* (2020) 'Pengaruh Penggunaan Warna Terhadap Short Term Memory untuk Peningkatan Pemahaman Matematika', *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), pp. 96-103. Available at: <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7696>.
- Alamdarloo, G.H., Moradi, S. and Dehshiri, G.R. (2013) 'The Relationship between Students' Conceptions of Learning and Their Academic Achievement',

- Psychology*, 04(01), pp. 44–49. Available at: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.41006>.
- Andayani, R.P. and Ausrianti, R. (2021) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 13(1), pp. 1–9. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>.
- Andrie, S., Novi W, R.A. and Saputri, S.D. (2019) 'Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v7i2.17917>.
- Arifin, J., Harahap, muhammad syahril and Lubis, R. (2023) 'Pengaruh Tingkat Daya Ingat Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pythagoras Di Smp Negeri 3 Angkola Selatan', *Mathematic Education Journal*, 6(3), pp. 42–51.
- Cahyanto, E.B. et al. (2021) 'Hubungan Status Gizi Dan Prestasi Belajar The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement', *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), p. 2021.
- Defriyanto, D. and Dernawan, O. (2018) 'Prevalensi Kesulitan Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri I Bandar Lampung', *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), p. 45. Available at: <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2635>.
- Hafiza, D., Agnita, U. And Niriyah, S. (2020) 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Yogyakarta: Pustaka Baru*, 9(2), pp. 86–96. Available at: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>.
- Hasibuan, A.S., Nelwati, S. and Mardison, S. (2020) 'Hubungan Kesiapan dengan Prestasi Belajar Peserta Didik', *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), pp. 37–43. Available at: <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/1751>.
- James Kpolovie, P., Igho Joe, A. and Okoto, T. (2014) 'Academic Achievement Prediction: Role of Interest in Learning and Attitude towards School', *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 1(11), pp. 73–100. Available at: www.arcjournals.org.
- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Mahyiddin, Z., Al'Abqary, R. and Fajri, Z. (2020) 'Korelasi Status Gizi Terhadap Tingkat Intelligence Quotient Pada Anak Di Min Tungkop Aceh Besar', *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), pp. 1–8.
- Muin, M. et al. (2020) 'Peran Status Gizi Terhadap Tingkat Kecerdasan Kognitif Anak Yayasan Citra Cendekia Celebes Address: Perumahan Bukit Tamalanrea Permai Email: Phone: Article history: (dilengkapi oleh admin) Received Tanggal Bulan Tahun Received in revised form Tanggal', *Indonesian Journal of Health*, 1(1), pp. 21–30. Available at: <http://citracendekiacelebes.org/index.php/INAJOH> URL artikel: <http://citracendekiacelebes.org/index.php/INAJOH%0APeran>.
- Nalim and Pramesti, S.L.D. (2020) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar', *Pendidikan dan Dakwah*, 2(2), pp. 278–288.
- Nurmalasari, Y. et al. (2023) 'Hubungan Status Gizi Terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia 6-12 Tahun di SD Negeri 1 Srengsem', *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(4), pp. 1791–1798. Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>.

- Parwoko, N.A., Rasjad, A.S. and Alie, I.R. (2020) 'Memori Jangka Pendek pada Anak Remaja Sekolah Umum dan Sekolah Tahfidz Al Qur'ân', *Prosiding Pendidikan ...*, 6(1), pp. 6–10. Available at: <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/19932>.
- Sa'adah, R.H., Herman, R.B. and Sastri, S. (2014) 'Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), pp. 460–465. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>.
- Safitri, E., Purwitaningtyas, R.Y. and Nuzula, F. (2023) 'Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(01), pp. 29–36. Available at: <https://www.e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/180>.
- Septikasari, M. (2018) *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*, UNY Press.
- Sujarwo, S. and Oktaviana, R. (2017) 'Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Siswa Kelas VIII Smp N 37 Palembang', *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), pp. 33–42. Available at: <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i1.1391>.
- Sumiaty, I.H. (2018) 'Pengaruh Status Gizi Dengan Tingkat Kecerdasan Pada Siswa/i Sekolah Dasar Di Kota Makassar', *Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (SMIPT)*, 1(April), pp. 71–77.
- UNICEF (United Nations Children's Fund) (2021) 'Profil Remaja 2021', *Unicef*, 917(2016), pp. 1–9. Available at: [https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf).
- Widiastuti, A.O. and Widiyaningsih, E.N. (2022) 'Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta', *University Research Colloquium*, pp. 66–74.
- Winarsih, B.D., Fatmawati, Y. and Hartini, S. (2021) 'Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah', *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(2), pp. 115–130. Available at: <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>.
- Yolanda and Rusli, D. (2019) 'Hubungan Sibling Relationships Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Smp N 1 Bukittinggi', *Jurnal Riset Psikologi*, 2(4), pp. 1–12.