

HUBUNGAN PERILAKU MENJAGA POLA MAKAN DENGAN PEMAHAMAN MATERI SISTEM PENCERNAAN SISWA KELAS XI MIPA MADRASAH ALIYAH TARBIYATUT THOLABAH LAMONGAN

Oleh :

Firnanda Hilyaul Aulia¹⁾, Risma Nurlim²⁾

^{1,2} Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

¹email: hilyaulaulia05@gmail.com

²email: nurlim.isma@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 21 April 2025

Revisi, 3 Mei 2025

Diterima, 14 Mei 2025

Publish, 15 Mei 2025

Kata Kunci :

Pola Makan,
Pemahaman Materi,
Sistem Pencernaan.

ABSTRAK

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya dalam memahami suatu kondisi untuk mencapai tujuan tertentu. Meskipun peserta didik telah menerima pembelajaran tentang sistem pencernaan dalam mata pelajaran Biologi, hal ini belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku makan yang sehat. Berdasarkan hasil pengamatan di kelas XI IPA MA Tarbiyatut Tholabah Lamongan, ditemukan bahwa meski siswa telah memahami materi sistem pencernaan, banyak dari mereka yang belum menerapkan kebiasaan makan yang baik, yang berdampak pada gangguan kesehatan seperti nyeri lambung. Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisa keterkaitan pada pemahaman terhadap sistem pencernaan dengan kebiasaan makan sehat siswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional non-eksperimental, penelitian ini melibatkan 87 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa tes dan angket dianalisis mengacu pada teknik korelasi Pearson Product Moment. Terhadap hasil analisa yang dilakukan, didapati bahwa pemahaman siswa berada pada tingkat sedang (66%, rata-rata skor 56,8), dan perilaku makan sehat tergolong tinggi (70%, rata-rata skor 64,19). Namun, hasil korelasi menunjukkan tidak adanya keterkaitan berarti antara kedua variabel tersebut ($r = 0,199$; $p = 0,639$).

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Firnanda Hilyaul Aulia

Afiliasi: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Email: hilyaulaulia05@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan potensi peserta didik keseluruhan, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal ini selaras dengan teori Taksonomi Bloom (1956) yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam capaian pembelajaran di ketiga domain tersebut. Dalam mata pelajaran Biologi, pemahaman terhadap konsep sistem pencernaan manusia menjadi salah satu fokus utama pengembangan kognitif. Menurut Sutarto (2017), sistem pencernaan terdiri dari sejumlah organ yang berfungsi untuk mengolah makanan dan menyerap zat gizi yang diperlukan

tubuh dengan dukungan sistem saraf, hormonal, serta sirkulasi darah. Pemahaman yang memadai terhadap sistem ini tidak hanya mendukung pencapaian nilai akademik, tetapi juga mempengaruhi terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Namun, di lapangan ditemukan bahwa pemahaman siswa mengenai sistem pencernaan masih rendah, sehingga dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Kesehatan pencernaan sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan seperti GERD, tukak lambung, batu empedu, dan kanker saluran cerna. Salah satu penyebab utama munculnya penyakit

tersebut adalah pola makan yang buruk, misalnya konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak serta kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Permenkes Tahun 2024 tentang Pedoman Gizi Seimbang menegaskan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat, bervariasi, dan halal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pemahaman tersebut juga sejalan dengan ajaran Agama Islam yang menekankan pentingnya makanan halal dan *thayyib*, hal tersebut dijelaskan pada ketentuan QS. Al-Baqarah ayat 168.

Hasil observasi di MA Tarbiyatut Tholabah menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai sistem pencernaan belum diikuti oleh perilaku makan yang baik. Masih banyak siswa yang mengonsumsi makanan cepat saji, yang berdampak pada meningkatnya kasus gangguan pencernaan seperti maag dan dispepsia. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehari-hari.

Penelitian terdahulu oleh Niswah (2016) dan Nathaniel (2020) menunjukkan adanya hubungan positif antara pemahaman sistem pencernaan dan kebiasaan makan sehat. Namun, Amalina (2020) menyatakan bahwa pemahaman tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku, karena dipengaruhi faktor lain seperti kebiasaan keluarga, lingkungan, dan gaya hidup.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara pemahaman siswa terhadap sistem pencernaan dengan perilaku menjaga pola makan. Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memediasi hubungan tersebut, untuk memberikan rekomendasi dalam pengembangan kebijakan kesehatan di sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di MA Tarbiyatut Tholabah Lamongan dengan menggunakan metode kuantitatif berdesain korelasional non-eksperimental. Tujuan utama penelitian adalah mengetahui adanya korelasi antara pemahaman konsep sistem pencernaan dengan perilaku menjaga pola makan siswa. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas XI IPA secara keseluruhan, dengan jumlah 87 siswa, dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling.

Pada penelitian menggunakan instrumen tes pilihan ganda untuk menganalisis pemahaman materi dan angket skala Likert guna mengukur perilaku makan sehat. Analisa terhadap data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment, diawali dengan pengujian normalitas dan linieritas data. Skor dari hasil instrumen dikelompokkan pada lima kategori untuk memudahkan interpretasi, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Penentuan skor untuk variabel pemahaman dan perilaku makan sehat diuraikan dalam dua tabel, yang menjelaskan rentang skor dan keterangan

kategorinya. Untuk pengujian hipotesis digunakan uji korelasi Pearson, karena kedua variabel bersifat interval dan berdistribusi normal. Tingkat keeratan hubungan antarvariabel ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi.

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan data berskala interval. Apabila masing-masing variabel yang diteliti memiliki distribusi normal, maka analisis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Rumus uji *Pearson Product Moment* sebagai berikut.

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Sumber: Spearman (<https://www.statstutor.ac.uk/resources/uploaded/spearman.pdf>)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 87 siswa kelas XI IPA di MA Tarbiyatut Tholabah Lamongan. Instrumen yang digunakan mencakup tes untuk variabel pemahaman dan angket untuk perilaku makan. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, mayoritas siswa menunjukkan tingkat pemahaman materi sistem pencernaan pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 66% dan rata-rata nilai sebesar 56,8. Sebagian kecil siswa, yaitu 5,3%, berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan 23% menunjukkan pemahaman tinggi, dan 5,7% tergolong rendah. Secara keseluruhan, hal ini mencerminkan bahwa pemahaman siswa terhadap sistem pencernaan sudah cukup memadai. Di sisi lain, data dari angket mengenai perilaku menjaga pola makan mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa (70%) berada pada kategori tinggi, 29% dalam kategori sedang, dan hanya 1% yang tergolong sangat tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh dalam aspek perilaku ini adalah 64,19, yang mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah menunjukkan kebiasaan makan yang relatif baik.

Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, yang berarti uji korelasi dapat dilanjutkan. Uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara pemahaman dan perilaku makan bersifat linier, karena nilai signifikansi > 0,05. Namun, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai r sebesar 0,051 dan signifikansi 0,639. Hal ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pemahaman siswa terhadap sistem pencernaan dengan perilaku menjaga pola makan.

Berdasarkan hasil pengujian linieritas antara pemahaman materi sistem pencernaan dan perilaku menjaga pola makan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,368 untuk *Deviation from Linearity*, yang melebihi batas signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier. Setelah itu, dilakukan

pengujian hipotesis guna menganalisis tingkat hubungan antara pemahaman siswa terhadap sistem pencernaan dengan kebiasaan menjaga pola makan. Analisis ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang ditampilkan pada tabel 8, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,051 dengan tingkat signifikansi 0,639. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dalam konteks ini, karena nilai $0,639 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemahaman siswa mengenai materi sistem pencernaan dengan perilaku mereka dalam menjaga pola makan. Nilai koefisien korelasi yang berada dalam rentang 0,00 hingga 0,199 menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel sangat lemah. Meskipun demikian, tanda positif (+) pada nilai korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat searah, artinya peningkatan pemahaman terhadap materi sistem pencernaan cenderung diikuti oleh peningkatan dalam perilaku menjaga pola makan, meskipun pengaruhnya sangat minimal.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa korelasi antara pemahaman siswa terhadap materi sistem pencernaan dan perilaku menjaga pola makan tergolong sangat rendah. Lemahnya keterkaitan ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti :

1. Tingkat kesadaran: Pemahaman tidak selalu diikuti oleh kesadaran dalam bertindak sesuai pengetahuan tersebut.
2. Kebiasaan yang terbentuk: Gaya makan yang sudah terbentuk sejak lama sulit diubah meskipun individu memiliki pengetahuan yang cukup.
3. Aspek psikologis: Stres dan emosi dapat mempengaruhi perilaku makan, terlepas dari pemahaman tentang kesehatan pencernaan.

Lingkungan sosial dan fisik: Ketersediaan makanan tidak sehat serta pengaruh dari lingkungan sekitar juga berperan dalam membentuk pola makan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XI IPA MA Tarbiyatut Tholabah memiliki pemahaman tentang sistem pencernaan pada tingkat sedang, dan perilaku menjaga pola makan berada pada kategori tinggi. Namun, hasil uji korelasi tidak adanya korelasi signifikan antara pemahaman materi sistem pencernaan dengan perilaku menjaga pola makan. Faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan faktor psikologis diduga turut berkontribusi dalam membentuk perilaku makan siswa.

5. REFERENSI

Albert Nathaniel Galih Priya Sejati et al., Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat,

Indonesian Business Review, Vol. 1 (1), 2020.
DOI : <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>.

Ambia Nurdin, Dian Rahayu, Khairuman Khairuman, dan Raudatul Aina, *Korelasi Variasi Jenis Makanan dan Lingkungan dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah*, Public Health Journal, Vol. 1 (1), (2024). DOI: <https://doi.org/10.62710/580rtp33>.

Dila Yulianti, *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMA Negeri 1 Padang*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 6 (2), (2012).

Fitriani, Konsep Makanan Halalan Thayyiban dalam QS. Al-Baqarah: 168, Jurnal Nihaiyyat, Vol. 1 (1), April 2022.

Handayani, Dian Sofia Rahma. *Perbedaan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Remaja*. (Skripsi: STIKes Hang Tuah Surabaya, 2024).

Imam Gunawan dan Anggarini Retno Palupi, Taksonomi Bloom – Revisi Ranah Kognitif: Kerangka Landasan untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Penilaian, Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran, Vol. 2 (2), 2016. DOI: <https://doi.org/10.25273/pe.v2i02.50>.

Lina Nur Amalina dan Rosita Fitrah Dewi, Korelasi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI IPA SMA pada Materi Sistem Pencernaan terhadap Perilaku Pemilihan Makanan, Indonesian Journal of Mathematics and Natural Science Education, Vol. 1 (2) 2020.

Mustathi'atun Niswah, Hubungan antara Pola Makan Sehari-hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2016).

Sutarto, R., Harimukti, A., Harianto, R., & Indrawati. (2017). Buku Ajar Sistem Pencernaan Makanan Berbasis Gambar Proses. Universitas Jember.

Tresnaasih, I. (2020), *Sistem Pencernaan Pada Manusia*, Modul Biologi SMAN 3 Kuningan, Jakarta.

Turney, Shaun. *Pearson Correlation Coefficient (r): Guide & Examples*, Scribbr, 2022. https://www.statstutor.ac.uk/resources/uploaded/spearmans.pdf?utm_source=statstutor, Diakses pada 20 April 2025.

Widawati, *Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017*, Jurnal Gizi: Nutritions Journal, Vol. 3 (2), (2019).