

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MEMORI JANGKA PENDEK TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS V-VI DI MIN 2 TANGGAMUS

Khofifah Fitriana Ayuning Pangesti¹, Yesi Nurmalasari^{2*}, Mardheni Wulandari³, Achmad Farich⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

²Departemen Ilmu Gizi Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

³Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

*)Email Korespondensi: yesinurmalasari.dr@gmail.com

Abstract: The Relationship Between Nutritional Status and Short-Term Memory on Academic Achievement Among V-VI Grade Students at MIN 2 Tanggamus. Low academic achievement among students in Indonesia remains a challenge in the education sector, especially in rural areas. Data from the Basic Health Research (Riskesmas) conducted by the Indonesian Ministry of Health shows that stunting and undernutrition rate are still high among school-aged children. Poor nutrition affects brain development and short-term memory, which are important in the learning process. This study aims to examine the relationship between nutritional status and short-term memory with academic achievement among V-VI students at MIN 2 Tanggamus in 2025. This study used an analytical observational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 81 students selected using purposive sampling. Nutritional status was measured based on Body Mass Index (BMI), short-term memory was assessed through the digit span test, and academic achievement was evaluated based on report card grades. Spearman correlation test results showed no significant relationship between nutritional status and academic achievement ($p=0,194$; $r=0,145$). A weak but statistically significant negative correlation was found between short-term memory and academic achievement ($p=0,006$; $r=-0,303$).

Keywords: Nutritional Status, Short-Term Memory, Academic Achievement

Abstrak: Hubungan Status Gizi dan Memori Jangka Pendek Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V-VI Di MIN 2 Tanggamus. Rendahnya prestasi belajar siswa di Indonesia masih menjadi tantangan dalam dunia pendidikan, terutama di daerah pedesaan. Data Riskesdas Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa angka stunting dan gizi kurang masih tinggi pada anak usia sekolah. Kekurangan gizi berdampak pada perkembangan otak dan memori jangka pendek, yang penting dalam proses belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus tahun 2025. Penelitian menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 81 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), memori jangka pendek diukur melalui tes digit span, dan prestasi belajar dilihat berdasarkan nilai raport. Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar ($p=0,194$; $r=0,145$), namun terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan lemah antara memori jangka pendek dan prestasi belajar ($p=0,006$; $r=-0,303$).

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

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses penting dalam pengembangan diri siswa yang hasilnya tercermin dalam prestasi belajar. Prestasi belajar tidak hanya dinilai dari hasil ujian, tetapi juga mencerminkan kemampuan intelektual, minat belajar, dan keterampilan berpikir kritis siswa (Wijaya *et al.*, 2019). Penilaian umumnya menggunakan nilai rapor semester akhir (Barinda *et al.*, 2024). Namun demikian, pencapaian akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti kondisi fisik dan psikologis, maupun eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan keluarga (Puspitasari, 2020). Salah satu faktor internal yang penting adalah status gizi, yang secara langsung berkaitan dengan fungsi otak, energi belajar, dan daya tahan tubuh (Yaco & Urwatil, 2018).

Status gizi merupakan indikator yang mencerminkan kecukupan nutrisi yang diperoleh dan diserap oleh tubuh, dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan kemampuan belajar anak (Nurmalasari *et al.*, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, mengungkapkan prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 9,25% anak tergolong kurus (6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus), 20% mengalami kegemukan (10,8% gemuk dan 9,2% obesitas). Di wilayah Provinsi Lampung, terutama di Kota Bandar Lampung, ditemukan 8,06% anak mengalami gizi kurang, 12,2% mengalami gizi lebih dan 12,16% tergolong obesitas, berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi masih menjadi persoalan penting di daerah ini ((Riskesdas), 2018).

Kondisi gizi yang tidak optimal, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, berdampak signifikan terhadap perkembangan kognitif anak, khususnya fungsi memori jangka pendek. Memori jangka pendek, atau *working memory*, adalah kemampuan otak untuk menyimpan dan mengolah informasi dalam waktu singkat yang

sangat penting dalam proses pembelajaran (Kartika Sari & Mia Aulina Lubis, 2023). Kemampuan ini memungkinkan siswa memahami instruksi, mengingat informasi sementara, dan mengerjakan tugas-tugas akademik secara efektif (Abidah *et al.*, 2020). Gizi kurang dapat mengganggu pertumbuhan otak anak, terutama karena rendahnya asupan zat gizi penting seperti zat besi, yodium, dapat menghambat proses mielinisasi dan pembentukan sinaps otak (Verma *et al.*, 2021). Sementara itu, obesitas yang disebabkan oleh kelebihan energi juga dapat memicu gangguan metabolik, seperti resistensi insulin dan inflamasi kronis, yang berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, termasuk memori jangka pendek (Nurmalasari *et al.*, 2023).

United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2021 mencatat bahwa secara global, sekitar 10,7% anak remaja di seluruh dunia menghadapi kesulitan dalam kemampuan memori, menunjukkan bahwa isu ini bersifat luas dan memerlukan perhatian lebih khusus. Di Indonesia sendiri data menunjukkan bahwa sekitar 6,1% dari total 46 juta remaja mengalami gangguan memori, baik yang disebabkan oleh malnutrisi, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, maupun stres psikososial yang berlebihan (Safitri *et al.*, 2023). Kondisi ini menjadi perhatian karena fungsi memori sangat berperan dalam prestasi akademik, kemampuan adaptasi sosial, serta kesiapan anak dalam menghadapi tuntutan belajar yang semakin kompleks.

Survei awal yang dilakukan kepada 102 siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus menunjukkan bahwa 95,1% siswa memiliki prestasi belajar dalam kategori baik, sementara 4,9% sisanya tergolong sangat baik. Meski demikian, masih terdapat perbedaan dalam status gizi dan kemampuan memori jangka pendek si antara para siswa, yang belum banyak dikaji secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara status gizi dan memori jangka pendek terhadap

prestasi belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus.

Penelitian yang mengkaji hubungan status gizi dan memori jangka pendek secara simultan terhadap prestasi belajar pada siswa sekolah dasar masih terbatas, khususnya di wilayah Kabupaten Tanggamus. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti salah satu faktor secara terpisah, yaitu status gizi atau fungsi kognitif, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai keterkaitan kedua faktor tersebut dalam mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Pemilihan MIN 2 Tanggamus sebagai lokasi penelitian didasarkan pada kondisi heterogenitas status gizi siswa serta latar belakang sosial ekonomi orang tua yang sebagian besar berpendidikan dasar hingga menengah. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi asupan nutrisi dan stimulasi kognitif anak, sehingga menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara status gizi, memori jangka pendek, dan prestasi belajar secara lebih mendalam. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara status gizi dan memori jangka pendek secara bersamaan terhadap prestasi belajar pada siswa sekolah dasar, yang masih jarang dilakukan, khususnya di tingkat sekolah dasar di daerah Tanggamus. Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran empiris berbasis data lokal yang dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi pendidikan dan kesehatan yang lebih terintegrasi.

METODE

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor 4624/EC/KEP-UNMAL/II/2025 yang diterbitkan oleh Universitas Malahayati dan dilaksanakan di MIN 2 Tanggamus pada bulan Februari 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analitik observasional dan desain *cross sectional*, yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu untuk mengevaluasi hubungan antara status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus sebanyak 102 siswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 81 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa tidak seluruh anggota populasi memenuhi kriteria penelitian, sehingga sampel dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti siswa yang hadir saat pengambilan data, memiliki data antropometri lengkap, serta mampu mengikuti pemeriksaan memori jangka pendek. Teknik ini digunakan untuk memastikan sampel yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian dan dapat meningkatkan validitas internal.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan memori jangka pendek, sedangkan variabel dependen adalah prestasi belajar. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan microtoise, kemudian diklasifikasikan sesuai standar WHO berdasarkan nilai z-score. Memori jangka pendek diukur menggunakan tes *digit span* dari subtes WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*) yang terdiri dari *digit span forward* dan *digit span backward*. Pada *digit span forward*, responden diminta mengulang angka sesuai urutan yang diberikan, sedangkan pada *digit span backward* responden diminta mengulang angka dalam urutan terbalik. Jumlah digit yang diberikan dimulai dari 2-3 digit hingga 7-9 digit dengan tingkat kesulitan yang meningkat. Tes dihentikan apabila responden gagal menjawab dengan benar dalam dua kali percobaan pada tingkat digit yang sama. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian skor total diperoleh dari penjumlahan skor *forward* dan *backward*. Skor tersebut selanjutnya dikategorikan menjadi kurang, cukup, dan baik berdasarkan nilai persentil.

Prestasi belajar diukur menggunakan rata-rata nilai rapor semester akhir.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman. Pemilihan uji dilakukan berdasarkan hasil uji normalitas data, seperti uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk. Uji Pearson digunakan apabila data terdistribusi normal dan memiliki skala numerik

dengan hubungan linear, sedangkan uji Spearman digunakan apabila data tidak terdistribusi normal atau berbentuk ordinal. Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara status gizi dan memori jangka pendek dengan prestasi belajar, serta hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (p -value), dengan ketentuan $p < 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Status Gizi		
Gizi Buruk	4	4,9
Gizi Kurang	13	16
Normal	57	70,4
Gizi Lebih	7	8,6
Total	81	100,0
Memori Jangka Pendek		
Kurang	15	18,5
Cukup Bagus	36	44,4
Bagus	30	37
Total	81	100,0
Prestasi Belajar		
Baik	76	93,8
Sangat Baik	5	6,2
Total	81	100,0

Berdasar data pada tabel 1, diketahui bahwa siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus Tahun 2025, terdapat 4 siswa (4,9%) dengan status gizi kategori gizi buruk, 13 siswa (16%) gizi kurang, 57 siswa (70,4%) gizi normal, dan 7 siswa (8,6%) gizi lebih. Diketahui terdapat 15 siswa (18,5%) dengan memori jangka pendek kategori kurang, 36 siswa (44,4%) memori jangka pendek kategori cukup bagus, dan 30 siswa (37%) memori jangka pendek kategori bagus. Serta terdapat 76 siswa (93,8%) dengan prestasi belajar baik, dan 5 siswa (6,2%) dengan prestasi belajar sangat baik.

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar

		Prestasi Belajar				Koefisien korelasi (r)	Nilai p
		Sangat Baik		Baik			
		N	%	N	%		
Status Gizi	Gizi Buruk	1	25	3	75	0,146	0,194
	Gizi Kurang	1	7,7	12	92,3		
	Normal	3	5,3	54	94,7		
	Gizi Lebih	0	0	7	100		
Total		5	6,2	76	93,8		

Berdasarkan data pada tabel 2, diperoleh distribusi data Prestasi Belajar berdasarkan Status Gizi. Prestasi belajar dengan kategori sangat baik ditemukan pada siswa dengan status gizi buruk 1 siswa (25%), gizi kurang 1 siswa (7,7%) dan gizi normal 3 siswa (5,3%), sehingga total siswa dalam kategori ini berjumlah 5 siswa (6,2%). Sementara itu, siswa dengan prestasi belajar kategori baik tercatat sebanyak 3 siswa (75%) pada status gizi buruk, 12 siswa (92,3%) pada gizi kurang, 54 siswa (94,7%) pada gizi normal, dan 7 siswa (100%) pada gizi lebih, dengan total keseluruhan 76 siswa (93,8%). Hasil analisis statistikk menunjukkan bahwa

nilai signifikasi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,194 atau $>0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,146 menunjukkan kekuatan hubungan (korelasi) sangat lemah. Koefisien korelasi yang bernilai positif, menandakan adanya kecenderungan hubungan searah, namun sangat lemah dan tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi bukanlah faktor penentu utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa.

Tabel 3. Memori Jangka Pendek dan Prestasi Belajar

		Prestasi Belajar				Koefisien korelasi (r)	Nilai p
		Sangat Baik		Baik			
		N	%	N	%		
Memori Jangka Pendek	Kurang	0	0	15	100	-0,303	0,006
	Cukup	0	0	36	100		
	Bagus	5	16,7	25	83,3		
	Bagus	5	16,7	25	83,3		
Total		5	6,2	76	93,8		

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara memori jangka pendek dan prestasi belajar dengan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar $r = -0,303$. Nilai ini menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah korelasi negatif. Secara statistik, hal ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel, namun arah hubungan yang ditemukan tidak sejalan dengan teori yang ada. Secara teoritis, memori jangka pendek atau working memory berperan penting dalam proses pembelajaran, seperti memahami instruksi, mengolah informasi, dan menyelesaikan tugas akademik, sehingga seharusnya berkorelasi positif dengan prestasi belajar.

Temuan hubungan negatif dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kemungkinan adanya faktor perancu (confounding

variables) yang tidak dikendalikan dalam penelitian, seperti motivasi belajar, tingkat kecerdasan umum (IQ), kondisi psikologis, metode pembelajaran, serta dukungan lingkungan keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar secara lebih dominan dibandingkan memori jangka pendek. Kedua, distribusi data yang tidak merata juga dapat mempengaruhi arah korelasi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa memiliki prestasi belajar dalam kategori baik, sehingga variasi data prestasi menjadi terbatas (ceiling effect). Kondisi ini dapat menyebabkan hubungan statistik menjadi bias dan menghasilkan arah korelasi yang tidak sesuai dengan teori.

Ketiga, kemungkinan adanya keterbatasan pada alat ukur memori jangka pendek yang digunakan. Tes digit span lebih banyak mengukur kapasitas penyimpanan informasi sederhana, namun belum sepenuhnya

merepresentasikan fungsi working memory yang kompleks, seperti manipulasi informasi dan fungsi eksekutif. Hal ini dapat menyebabkan hasil pengukuran kurang mencerminkan kemampuan kognitif yang sebenarnya berkontribusi terhadap prestasi belajar. Keempat, faktor kelelahan, kurangnya konsentrasi saat pengambilan data, atau kondisi lingkungan saat pemeriksaan juga dapat mempengaruhi performa siswa dalam tes memori, sehingga hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya menggambarkan kemampuan sebenarnya. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan, arah hubungan negatif pada penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat langsung disimpulkan sebagai hubungan kausal. Hasil ini justru menunjukkan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan kontrol variabel yang lebih baik dan metode pengukuran yang lebih komprehensif.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,194 atau $>0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus. Diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,146 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara status gizi dan prestasi belajar tergolong sangat lemah dengan arah positif. Hal ini berarti bahwa meskipun terdapat kecenderungan hubungan searah, yaitu semakin baik status gizi maka prestasi belajar cenderung meningkat, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Simatupang & Endah (2023) yang menyatakan bahwa status gizi bukan merupakan faktor utama yang menentukan prestasi belajar, melainkan dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti motivasi belajar dan dukungan keluarga. Selain itu, Taras (2005)

menyebutkan bahwa hubungan antara status gizi dan prestasi akademik bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Zannah et al. (2024) serta Grantham-McGregor et al. (2007) yang menunjukkan bahwa status gizi yang baik berperan dalam perkembangan kognitif dan berdampak positif terhadap prestasi belajar.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh distribusi status gizi yang didominasi oleh kategori normal, yaitu sebesar 70,4%, sehingga variasi data menjadi terbatas (homogenitas data) (Sugiyono, 2019). Selain itu, distribusi prestasi belajar yang juga didominasi kategori baik (93,8%) menunjukkan adanya ceiling effect, yaitu kondisi ketika variasi data yang sempit dapat menurunkan kemampuan uji statistik dalam mendeteksi hubungan antar variabel (Dahlan, 2014).

Selain itu, terdapat kemungkinan bias dalam penelitian ini, seperti bias pengukuran dan bias informasi. Pengukuran prestasi belajar yang menggunakan nilai rapor semester akhir dapat dipengaruhi oleh subjektivitas guru dan variasi standar penilaian (Arikunto, 2018). Sementara itu, pengukuran status gizi menggunakan IMT/U belum sepenuhnya mencerminkan kecukupan zat gizi mikro seperti zat besi dan yodium yang berperan penting dalam fungsi kognitif (WHO, 2018). Kondisi saat pengambilan data seperti kelelahan, kurangnya konsentrasi siswa, serta tidak dikontrolnya variabel perancu juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Faktor internal seperti motivasi belajar, minat, kecerdasan, dan kondisi psikologis memiliki peran penting dalam keberhasilan akademik (Slamento, 2010). Sementara itu, faktor eksternal seperti tingkat pendidikan orang tua, dukungan keluarga,

lingkungan belajar di rumah, serta metode pembelajaran di sekolah juga berkontribusi secara signifikan (Djamarah, 2011; Syafi'i et al., 2018). Penelitian oleh Hattie (2009) bahkan menunjukkan bahwa faktor guru dan strategi pembelajaran memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap prestasi belajar dibandingkan faktor biologis seperti status gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan prestasi belajar bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, peningkatan prestasi belajar tidak hanya difokuskan pada perbaikan status gizi, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan belajar siswa secara menyeluruh. Hasil analisis statistik memperlihatkan nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,006 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara memori jangka pendek dan prestasi belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus. Diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,303$ yang menunjukkan kekuatan hubungan lemah dengan arah negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi skor memori jangka pendek, prestasi belajar siswa justru cenderung lebih rendah.

Temuan ini bertentangan dengan teori yang menyatakan bahwa memori jangka pendek (working memory) berperan penting dalam proses pembelajaran, seperti memahami instruksi, mengolah informasi, dan menyelesaikan tugas akademik (Cowan, 2021). Secara umum, kemampuan memori yang baik seharusnya berkorelasi positif dengan prestasi belajar. Oleh karena itu, hasil korelasi negatif dalam penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat langsung disimpulkan sebagai hubungan kausal.

Salah satu kemungkinan yang dapat menjelaskan temuan ini adalah adanya faktor perancu (confounding variables) yang tidak dikendalikan dalam penelitian. Menurut Engle & Kane

(2020), dalam Executive Attention Framework, kinerja memori kerja tidak hanya ditentukan oleh kapasitas penyimpanan informasi, tetapi juga oleh kemampuan mengontrol perhatian. Siswa dengan kapasitas memori yang baik belum tentu memiliki kemampuan regulasi perhatian yang optimal, sehingga performa akademiknya tetap rendah. Selain itu, faktor seperti stres akademik, kelelahan, kecemasan, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif dapat menurunkan performa belajar meskipun kemampuan memori cukup baik (Cowan, 2021).

Selain itu, distribusi data prestasi belajar dalam penelitian ini yang didominasi kategori baik (93,8%) menunjukkan adanya ceiling effect, yaitu keterbatasan variasi data yang dapat menyebabkan distorsi arah korelasi (Dahlan, 2014). Kondisi ini menyebabkan perbedaan kemampuan memori tidak tercermin secara proporsional dalam variasi nilai akademik. Kemungkinan lain adalah keterbatasan alat ukur yang digunakan. Tes digit span hanya mengukur kapasitas memori jangka pendek sederhana, yaitu kemampuan mengingat urutan angka, namun belum sepenuhnya mencerminkan fungsi working memory yang kompleks seperti manipulasi informasi dan fungsi eksekutif yang berperan dalam prestasi akademik (Baddeley, 2012). Dengan demikian, skor yang tinggi pada tes ini belum tentu menunjukkan kemampuan belajar yang lebih baik.

Selain itu, faktor lain seperti motivasi belajar, minat, kecerdasan umum (IQ), dukungan keluarga, metode pembelajaran, serta lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa (Djamarah, 2011). Penelitian oleh Hattie (2009) bahkan menunjukkan bahwa faktor guru dan strategi pembelajaran memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap prestasi belajar dibandingkan faktor kognitif dasar seperti memori. Penggunaan nilai rapor sebagai indikator prestasi belajar juga menjadi faktor penting. Nilai ini tidak hanya

mencerminkan kemampuan kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kehadiran, kedisiplinan, tanggung jawab, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, siswa yang memiliki memori yang baik namun kurang aktif secara sosial dan emosional mungkin tidak mencapai hasil belajar yang maksimal. Selain itu, siswa dari keluarga dengan tingkat kesejahteraan rendah kerap kali tidak mendapatkan dukungan belajar di rumah akibat kesibukan orang tua bekerja dan memiliki tingkat pendidikan rendah, yang membatasi keterlibatan dalam proses belajar anak (Rahayu & Prasetyo, 2021).

Status gizi juga tetap berperan dalam mendukung fungsi memori dan perhatian. Parahita et al. tahun 2024 menemukan bahwa kekurangan zat besi dan seng dapat menurunkan performa memori dan konsentrasi siswa. Namun, lagi-lagi, gizi yang baik tidak menjamin prestasi tinggi tanpa disiplin, motivasi, dan strategi belajar yang tepat. Sebaliknya, siswa dengan gizi kurang dan memori tidak optimal tetap dapat mencapai prestasi baik jika mendapatkan dukungan dari lingkungan dan strategi belajar yang efektif.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar pada siswa kelas V-VI di MIN 2 Tanggamus tahun 2025 ($p=0,194$; $r=0,146$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara memori jangka pendek dan prestasi belajar dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan negatif ($p=0,006$; $r=-0,303$).

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, K., Laksmiwati, A. A., Sasfiranti, Y., & Supradewi, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Warna Terhadap Short Term Memory Untuk Peningkatan Pemahaman Matematika. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 96-103.

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, And Controversies. *Annual Review Of Psychology*, 63, 1-29.
- Barinda, F. M., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., & Putri, F. D. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Memori Jangka Pendek Terhadap Prestasi Belajar Pada Remaja Kelas VIII Di Smpn 27 Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3).
- Cowan, N. (2021). Short-Term Memory And Working Memory: How Are They Different? In J. H. Byrne (Ed.), *Learning And Memory: A Comprehensive Reference*. Academic Press.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Djamarah, S. B. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Engle, R. W., & Kane, M. J. (2020). Executive Attention, Working Memory Capacity, And A Two-Factor Theory Of Cognitive Control. *Psychological Review*, 127(2), 213-241.
- Grantham-Mcgregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2007). Developmental Potential In The First 5 Years For Children In Developing Countries. *The Lancet*, 369(9555), 60-70.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis Of Over 800 Meta-Analyses Relating To Achievement*. London: Routledge.
- Kartika Sari, A., & Mia Aulina Lubis. (2023). Pelatihan Meningkatkan Daya Ingat Anak Pinggir Sungai Deli Melalui Pengembangan Minat Dan Bakat. *Abdisoshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 98-105.
- Nurmalasari, Y., Mustofa, F. L., Sina, M. I., & Bagayayani, S. A. (2023). Hubungan Status Gizi Terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia

- 6-12 Tahun Di Sd Negeri 1 Srengsem. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2501-2507.
- Parahita, A. M., Nurmalasari, Y., Pebriyani, U., & Kurniati, M. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Remaja Kelas Viii Di Smpn 27 Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 667-677.
- Puspitasari, S. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 278-288.
- Rahayu, S., & Prasetyo, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(3), 45-55.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (P. Hal 156).
- Safitri, E., Purwitaningtyas, R. Y., & Nuzula, F. (2023). Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 29-36.
- Simatupang, R., & Endah, S. (2023). No Titlepengaruh Metode Pembelajaran Aktif Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 16(2), 89-98.
- Slamento. (2010). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115.
- Taras, H. (2005). Nutrition And Student Performance At School. *Journal Of School Health*, 75(6), 199-213.
- Unicef, U. N. C. F. (2021). The State Of The World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting And Caring For Children's Mental Health.
- Verma, M., Sharma, P., Khanna, P., Srivastava, R., & Sahoo, S. S. (2021). Nutrition Status Of School Children In Punjab, India: Findings From School Health Surveys. *Journal Of Tropical Pediatrics*, 67(1), 1-11.
- Wijaya, S. A., Novi W, R. A., & Saputri, S. D. (2019). Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 7(2), 117-121.
- Yaco, N., & Urwatil, W. A. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Polewali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(November), 1-23.
- Zannah, N. L., Widyastuti, A., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Di Universitas Indraprasta Pgr. 1(2), 362-367.