

KORELASI PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR

Mardia Bin Smith

Maryam Rahim

Dosen Jurusan BK Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRAK

Belajar merupakan kegiatan vital dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan di sekolah sangat ditentukan oleh aktivitas belajar yang dilakukan siswa. Berhasilnya siswa dalam belajar merupakan wujud tercapainya tujuan pendidikan, sebaliknya kegagalan siswa dalam belajar merupakan wujud tidak tercapainya tujuan pendidikan. Persoalan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar dianggap perlu untuk dikaji, mengingat perilaku hidup sehat pada masa usia sekolah dasar akan menjadi dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, selanjutnya pertumbuhan dan perkembangan yang sehat akan menjadi kondisi yang mendukung terhadap berbagai aktivitas anak, termasuk aktivitas dalam belajar. Oleh sebab itu kajian penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang korelasi antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat korelasi yang berarti antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar. Dalam hal ini semakin baik perilaku hidup sehat siswa, maka semakin baik pula prestasi belajarnya.

Kata Kunci: Perilaku hidup sehat, prestasi belajar

PENDAHULUAN

Setiap siswa diharapkan akan memperoleh prestasi belajar yang optimal, artinya hasil belajar yang sesuai dengan bakat, minat serta kemampuannya masing-masing. Perolehan prestasi belajar yang optimal pada gilirannya akan membantu siswa ke arah perkembangan yang optimal pula.

Telah banyak upaya yang dilakukan oleh pihak pemerintah untuk membantu siswa mencapai prestasi belajar yang optimal itu, baik upaya yang berkaitan dengan penyediaan fasilitas pendidikan, biaya pendidikan, maupun upaya yang berkaitan dengan peningkatan kualitas guru. Namun tampaknya upaya tersebut belum mencapai hasil yang diharapkan. Kenyataan di lapangan menunjukkan masih terdapat siswa yang belum mencapai prestasi belajar yang optimal.

Prestasi belajar merupakan wujud dari aktivitas belajar. Oleh sebab itu berbicara tentang prestasi belajar tentu tidak akan terlepas dari persoalan aktivitas belajar. Aktivitas belajar itu sendiri dikatakan oleh para ahli psikologi pendidikan / psikologi belajar merupakan peristiwa yang sangat kompleks. Dikatakan demikian, sebab terdapat banyak faktor yang turut berpengaruh terhadap aktivitas ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Purwanto (1990 : 102) bahwa proses dan hasil belajar siswa di sekolah ditentukan berbagai faktor. Faktor dimaksud diklasifikasikan atas faktor internal dan faktor eksternal.

Selanjutnya Syah (1997, 132) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa, yakni keadaan / kondisi fisik dan psikis (kondisi jasmani dan rohani siswa). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri siswa, yakni kondisi lingkungan di luar diri siswa. Salah satu faktor dari dalam diri (faktor internal) yang turut berpengaruh adalah faktor kesehatan, dalam hal ini perilaku hidup sehat dari setiap orang yang belajar (siswa).

Sehat merupakan suatu kondisi dimana seseorang terbebas dari berbagai penyakit baik fisik maupun psikis. Seseorang ataupun siswa yang sedang berada dalam kondisi sehat tentu dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, termasuk aktivitas belajar. Siswa yang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas pembelajaran secara baik, seperti dapat berkonsentrasi dengan baik, melakukan tugas-tugas pelajaran yang diberikan guru, selalu hadir di sekolah, berdiskusi dengan teman, membaca buku pelajaran, mencatat pelajaran. Kondisi ini akan memberikan kontribusi bagi tercapainya hasil belajar atau prestasi belajar yang diharapkan. Keadaan sebaliknya akan terjadi pada siswa yang tidak sehat atau berperilaku hidup yang tidak sehat, seperti megantuk di kelas, malas mengerjakan tugas, tidak konsentrasi dalam belajar.

Kenyataan yang ditemukan di khususnya di Sekolah Dasar (SD), menunjukkan sebagian siswanya memperoleh prestasi belajar dalam kategori rendah. Peneliti tertarik untuk meninjau persoalan prestasi belajar ini dari aspek perilaku hidup sehat, mengingat perilaku hidup sehat pada siswa SD masih sangat tergantung pada peranan dan kepedulian orang tua, oleh sebab itu jika orang tua kurang peduli pada persoalan perilaku hidup sehat sang anak, maka anak juga akan menunjukkan perilaku hidup yang tidak sehat, seperti ke sekolah dengan pakaian kotor, sepatu dan kaus kaki yang kotor, makan (jajan) di tempat sembarangan, jarang menggosok gigi, membuang sampah sembarangan, makan tanpa mencuci tangan.

Persoalan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar dianggap perlu untuk dikaji, mengingat perilaku hidup sehat pada masa usia sekolah dasar akan menjadi dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, selanjutnya pertumbuhan dan perkembangan yang sehat akan menjadi kondisi yang mendukung terhadap berbagai aktivitas anak, termasuk aktivitas belajar.