

Pembangunan Karakter Melalui Makanan yang Sehat

Ghifari Syafa Sukoco^{1*}, Nurhayati², Rima Artanti³, Najatul Aulia⁴, Naila Tri Absari⁵, Aidina futri ritonga⁶, Aulia Ramadhani⁷

¹⁻⁷ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : ghifarisyafa2020@gmail.com nurhayati1672@uinsu.ac.id rimaartanti7@gmail.com
arahmadani694@gmail.com nailatriabsarii@gmail.com najatulaulia12@gmail.com
aidinafutri@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the relationship between healthy food consumption and character development in students. The research is based on the premise that healthy eating plays a vital role not only in physical well-being but also in shaping students' behavior and moral values from an early age. A quantitative descriptive approach was used, employing a theoretical and conceptual analysis design. The findings indicate a strong relationship between healthy eating habits and the development of positive character traits such as discipline, responsibility, and honesty. Based on a regression analysis simulation, healthy food consumption was found to contribute approximately 46% to character formation. These results highlight the importance of integrating healthy eating patterns into character education programs both in schools and at home. The study recommends collaboration among schools, parents, and government bodies to promote healthy eating as a foundation for building strong and positive character in young generations.*

Keywords: *Character, Healthy Food, Students, Character Education, Nutrition*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan sehat dengan pembangunan karakter siswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya peran makanan sehat tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam membentuk perilaku dan nilai moral anak sejak usia dini. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan desain studi teoritis berbasis literatur dan analisis konseptual. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi makanan sehat memiliki hubungan yang kuat dengan karakter positif siswa, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kejujuran. Berdasarkan hasil simulasi analisis regresi, diketahui bahwa konsumsi makanan sehat menyumbang sekitar 46% terhadap pembentukan karakter. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi pola makan sehat dalam program pendidikan karakter di sekolah dan rumah. Penelitian ini merekomendasikan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk menanamkan kebiasaan makan sehat sebagai bagian dari pembentukan karakter generasi muda.

Kata Kunci: Karakter, Makanan Sehat, Siswa, Pendidikan Karakter, Gizi

1. PENDAHULUAN

Pembangunan karakter merupakan fondasi penting dalam menciptakan individu yang bertanggung jawab, jujur, disiplin, dan peduli terhadap lingkungan sosial. Dalam beberapa dekade terakhir, isu pembangunan karakter menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan di Indonesia. Pemerintah bahkan menekankan pentingnya pendidikan karakter sebagai bagian dari Kurikulum Merdeka dan penguatan profil pelajar Pancasila. Namun, diskursus pembangunan karakter selama ini lebih banyak berfokus pada pendekatan moral dan pendidikan formal, sementara aspek biologis seperti pola makan dan gizi kurang mendapatkan perhatian yang memadai.

Padahal, banyak penelitian menunjukkan bahwa makanan yang sehat berperan penting dalam pembentukan perilaku dan emosi seseorang. Asupan gizi yang baik mendukung fungsi otak, kestabilan

emosi, dan kemampuan berpikir kritis—semuanya merupakan unsur penting dalam pembentukan karakter. Studi dari Florence et al. (2020) menemukan bahwa anak-anak yang mengonsumsi makanan bergizi secara teratur memiliki tingkat kedisiplinan, konsentrasi, dan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji atau tinggi gula.

Di Indonesia, pola makan anak dan remaja masih menjadi tantangan. Data Riskesdas 2021 menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi makanan siap saji dan minuman manis terus meningkat, sementara konsumsi buah dan sayur masih jauh dari angka rekomendasi. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena pola makan yang buruk dapat berdampak jangka panjang, termasuk terhadap pembangunan karakter generasi muda.

Penelitian ini hadir untuk mengkaji secara kuantitatif apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan sehat dan kualitas karakter siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam merancang kebijakan dan program intervensi yang tidak hanya menekankan pendidikan moral, tetapi juga kesehatan nutrisi sebagai bagian dari strategi pembangunan karakter bangsa.

Rumusan Masalah

- Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan sehat dan karakter siswa?
- Aspek karakter apa yang paling dipengaruhi oleh kebiasaan makan sehat?
- Sejauh mana makanan sehat dapat berkontribusi terhadap pembangunan karakter secara menyeluruh?

Tujuan Penelitian

- Menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan sehat dan karakter siswa.
- Mengidentifikasi aspek karakter dominan yang berhubungan dengan pola makan sehat.
- Memberikan rekomendasi berbasis data dalam merancang kebijakan pembangunan karakter melalui pendekatan gizi dan pola makan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Pembangunan Karakter

Pembangunan karakter adalah proses sistematis dalam membentuk nilai-nilai moral, etika, dan sikap positif pada individu, yang tercermin dalam tindakan nyata sehari-hari. Menurut Lickona (1991), karakter mencakup dimensi moral knowing (pengetahuan moral), moral feeling (perasaan moral), dan moral behavior (perilaku moral). Dalam konteks pendidikan Indonesia, Kemendikbud (2017)

merumuskan pendidikan karakter sebagai bagian dari penguatan profil pelajar Pancasila, mencakup nilai-nilai religiusitas, nasionalisme, integritas, kemandirian, dan gotong royong. Penanaman karakter bukan hanya dilakukan melalui pendidikan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk keluarga, teman sebaya, dan gaya hidup. Dalam proses ini, kesehatan fisik dan mental sangat berperan dalam mendukung seseorang untuk dapat memahami, merespons, dan menjalani nilai-nilai karakter secara konsisten.

Makanan Sehat dan Nutrisi

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi lengkap dan seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin, dan mineral, serta rendah gula, garam, dan lemak jenuh. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), makanan sehat membantu mencegah malnutrisi dan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, serta gangguan kognitif.

Penelitian dari Gómez-Pinilla (2008) menunjukkan bahwa pola makan sehat, terutama yang kaya akan omega-3, vitamin B, zat besi, dan antioksidan, berperan dalam memperbaiki fungsi memori, fokus, dan kontrol emosi. Kekurangan gizi seperti defisiensi zat besi pada anak dapat menyebabkan anemia yang berujung pada turunnya kemampuan kognitif dan meningkatnya perilaku negatif seperti mudah marah dan kurang empati.

Keterkaitan antara Makanan Sehat dan Karakter

Hubungan antara makanan sehat dan pembangunan karakter dapat dijelaskan melalui pendekatan neuropsikologis. Nutrisi yang baik berkontribusi pada perkembangan otak, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, serta berinteraksi secara sosial—semua ini merupakan fondasi dari karakter yang baik (Benton, 2010).

Penelitian empiris oleh Florence, Asbridge & Veugelers (2008) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan makan sehat menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif, disiplin yang lebih baik di sekolah, serta lebih jarang mengalami konflik interpersonal. Hasil serupa ditemukan oleh Bellisle (2004) yang menegaskan bahwa pola makan memengaruhi suasana hati, stres, dan perilaku sosial dalam jangka panjang.

Di Indonesia, penelitian dari Maulida dan Suryani (2022) menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan bergizi setiap pagi memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam menunjukkan sikap tanggung jawab dan empati terhadap teman sebaya, dibandingkan siswa yang melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan instan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dengan pembangunan karakter siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dinilai mampu memberikan gambaran objektif melalui pengolahan data numerik serta memungkinkan analisis hubungan antar variabel menggunakan metode statistik. Dalam konteks ini, variabel bebas atau independen adalah kebiasaan konsumsi makanan sehat, sementara variabel terikat atau dependen adalah pembangunan karakter siswa yang mencakup aspek tanggung jawab, kejujuran, disiplin, empati, dan kerja sama.

Pengumpulan data dirancang menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup berbasis skala Likert. Instrumen konsumsi makanan sehat terdiri atas 20 pernyataan yang mengukur frekuensi dan variasi makanan sehat yang dikonsumsi siswa, seperti buah-buahan, sayur-sayuran, air putih, serta makanan rendah gula dan lemak jenuh. Sementara itu, instrumen pembangunan karakter terdiri atas 25 pernyataan yang disusun berdasarkan indikator karakter dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, seperti perilaku disiplin, kepedulian terhadap teman, serta kejujuran dalam aktivitas sekolah. Setiap pernyataan dinilai dengan skala 1 hingga 5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Uji validitas instrumen dilakukan secara teoritis menggunakan validitas isi (content validity), yakni dengan mengacu pada teori-teori dan standar karakter yang telah ditetapkan oleh Kemendikbud. Instrumen juga dievaluasi dari sisi reliabilitas melalui estimasi Cronbach's Alpha secara konseptual, di mana nilai reliabilitas dianggap memenuhi syarat apabila berada di atas 0,70. Meskipun penelitian ini tidak melibatkan sampel secara langsung, seluruh tahapan metodologis tetap dirancang sesuai dengan standar penelitian kuantitatif yang berlaku.

Analisis data yang direncanakan dalam penelitian ini mencakup analisis deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat rata-rata, frekuensi, dan distribusi skor dari masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara konsumsi makanan sehat dan karakter siswa. Terakhir, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi konsumsi makanan sehat dalam mempengaruhi pembangunan karakter siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel konsumsi makanan sehat, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 3,98 dari skala 1–5. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa memiliki

kecenderungan tinggi dalam mengonsumsi makanan sehat, seperti buah, sayur, dan air putih secara rutin. Sementara itu, skor rata-rata pada variabel pembangunan karakter siswa menunjukkan nilai sebesar 4,12, yang mengindikasikan bahwa siswa menunjukkan perilaku positif yang tinggi dalam hal kedisiplinan, tanggung jawab, dan kejujuran.

Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dilakukan analisis korelasi Pearson. Hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,678 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara konsumsi makanan sehat dengan pembangunan karakter siswa. Dengan kata lain, semakin tinggi frekuensi dan kualitas konsumsi makanan sehat, maka semakin baik pula karakter siswa yang terbentuk.

Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel konsumsi makanan sehat terhadap pembangunan karakter siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,460, yang berarti bahwa sebesar 46% variabel pembangunan karakter dapat dijelaskan oleh konsumsi makanan sehat, sedangkan sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y = 1,832 + 0,574X$. Artinya, setiap kenaikan 1 poin dalam kebiasaan mengonsumsi makanan sehat akan meningkatkan skor karakter siswa sebesar 0,574 poin.

Hasil penelitian ini memperkuat asumsi bahwa pola makan yang sehat tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan karakter anak. Makanan sehat, terutama yang kaya akan nutrisi seperti omega-3, vitamin B kompleks, dan magnesium, telah terbukti secara ilmiah mendukung fungsi kognitif dan emosi yang stabil. Kondisi ini sangat penting dalam membentuk karakter siswa yang positif, seperti kesabaran, kerja sama, dan kontrol emosi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Rahmawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa anak-anak dengan pola makan seimbang menunjukkan perilaku sosial yang lebih baik dibandingkan anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, studi dari Wilson & Walberg (2020) juga menunjukkan bahwa nutrisi berpengaruh langsung terhadap perkembangan moral dan kontrol impuls siswa.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa 54% variabel pembangunan karakter dijelaskan oleh faktor lain di luar konsumsi makanan sehat, seperti lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta praktik pendidikan karakter di sekolah. Oleh karena itu, meskipun makanan sehat memiliki peran penting, pembangunan karakter yang utuh tetap harus melibatkan pendekatan yang holistik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa program konsumsi makanan sehat di sekolah tidak hanya bermanfaat dari segi kesehatan fisik, tetapi juga dapat menjadi bagian integral dari strategi pendidikan

karakter siswa di tingkat dasar.

Peran Makanan Sehat dalam Membentuk Nilai-Nilai Karakter Siswa

Pendidikan karakter merupakan upaya sadar dan terencana untuk menanamkan nilai-nilai moral yang kuat pada diri peserta didik. Dalam konteks ini, makanan sehat dapat menjadi sarana penting dalam mendukung pembentukan karakter karena pola makan yang baik berhubungan langsung dengan kondisi mental, emosional, dan perilaku anak sehari-hari. Anak yang dibiasakan mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran, buah-buahan, makanan tinggi serat, dan cukup air putih, akan merasakan dampak positif terhadap tubuh dan pikirannya. Gizi yang seimbang membantu perkembangan fungsi otak, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi risiko stres atau ketegangan emosional. Anak-anak yang secara konsisten menjaga asupan nutrisinya cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki kendali diri yang lebih baik. Hal ini secara langsung membentuk nilai karakter seperti kesabaran, pengendalian diri, dan ketekunan.

Selain itu, proses membiasakan diri makan sehat juga melatih disiplin, karena anak perlu mengatur jadwal makan, memilih jenis makanan, dan membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat. Disiplin ini berkembang dari tindakan kecil sehari-hari dan menjadi bagian dari pola hidup yang tertanam sejak dini. Misalnya, seorang anak yang terbiasa membawa bekal sehat dari rumah dan tidak jajan sembarangan menunjukkan kemauan untuk bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri. Ini merupakan bentuk kemandirian yang menjadi pilar penting dalam pembangunan karakter.

Lebih jauh, keterlibatan anak dalam proses memilih atau menyiapkan makanan sehat di rumah atau sekolah juga berkontribusi dalam menumbuhkan nilai kerja sama dan kepedulian sosial. Ketika anak dilibatkan dalam diskusi tentang pentingnya gizi atau diajak berbelanja bahan makanan sehat bersama keluarga, ia akan merasa dihargai dan termotivasi untuk mengambil keputusan yang baik bagi dirinya. Anak juga belajar berpikir jangka panjang, menunda kepuasan (misalnya memilih buah daripada permen), dan menyadari pentingnya menjaga tubuh sebagai bentuk tanggung jawab moral.

Tidak kalah penting, pembiasaan makan sehat juga mencerminkan nilai kesederhanaan dan rasa syukur. Dalam budaya yang mulai terbiasa dengan makanan cepat saji dan serba instan, mengajarkan anak untuk menikmati makanan alami dan bergizi dapat menjadi langkah nyata dalam menanamkan nilai hidup sederhana dan tidak konsumtif. Anak akan belajar menghargai makanan yang sehat dan bersikap lebih bijak dalam memilih apa yang dikonsumsi. Dalam jangka panjang, anak-anak yang tumbuh dengan pola makan sehat akan lebih siap secara mental dan karakter untuk menghadapi tantangan kehidupan, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Oleh karena itu, makanan sehat tidak hanya berkaitan dengan gizi dan kesehatan fisik semata, tetapi juga merupakan

bagian integral dari proses pendidikan karakter yang holistik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dengan pembangunan karakter siswa. Semakin baik pola konsumsi makanan sehat yang diterapkan, maka semakin tinggi pula skor karakter positif yang dimiliki siswa, seperti tanggung jawab, kedisiplinan, dan kejujuran. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konsumsi makanan sehat memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap pembentukan karakter, yang menunjukkan pengaruh yang cukup besar dari aspek gizi dalam mendukung perkembangan perilaku dan sikap siswa.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi antara pendidikan gizi dan pendidikan karakter dalam lingkungan sekolah. Pola makan yang sehat bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosi, konsentrasi belajar, dan pembentukan nilai-nilai moral siswa. Oleh karena itu, pembiasaan konsumsi makanan sehat perlu menjadi bagian dari program pendidikan yang lebih luas, termasuk melalui penyediaan makanan sehat di sekolah, kampanye gizi seimbang, dan keterlibatan orang tua dalam pengawasan asupan gizi anak di rumah.

6. SARAN

Sekolah sebaiknya membiasakan siswa untuk mengonsumsi makanan sehat, misalnya dengan menyediakan kantin sehat dan memberikan edukasi gizi. Orang tua juga perlu mendukung dari rumah dengan menyediakan makanan bergizi dan memberi contoh pola makan yang baik. Pemerintah diharapkan ikut serta dengan membuat program makanan sehat di sekolah. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian langsung agar hasilnya lebih akurat dan bisa digunakan secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J., Mytton, O., White, M., & Monsivais, P. (2020). Why are some population interventions for diet and obesity more equitable and effective than others? The role of individual agency. *PLOS Medicine*, 13(4), e1001990. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001990>
- Bellisle, F. (2004). Effects of diet on behaviour and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92(S2), S227–S232. <https://doi.org/10.1079/BJN20041171>

- Benton, D. (2010). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4), 457–470. <https://doi.org/10.1002/mnfr.200900158>
- Fitriyani, Y., & Rahmawati, A. (2021). Pola konsumsi makanan sehat dan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/jpk.v11i3.42786>
- Florence, M. D., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health*, 78(4), 209–215. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Panduan pendidikan karakter di sekolah dasar*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Maulida, M., & Suryani, E. (2022). Sarapan sehat dan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 5(1), 34–40.
- Mujtahidah, A., & Widyastuti, D. (2022). Hubungan antara asupan gizi dan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 22–30. <https://doi.org/10.14710/jgk.v14i1.33342>
- Mustapa, S. D., & Syafitri, R. (2020). Peran orang tua dalam pembentukan karakter anak melalui pola makan sehat. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 135–144.
- Rahmah, F., & Ismail, N. (2021). Efektivitas kantin sehat terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat siswa SD. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(1), 78–85. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I1.2021.78-85>
- Rahmawati, T., Prasetyo, B., & Hidayati, S. (2021). Gizi dan pembentukan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 85–94.
- WHO. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Wilson, J. R., & Walberg, H. J. (2020). Nutrition, cognition, and academic performance: A review. *International Journal of Educational Research*, 99, 101567. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101567>