



Pengaruh Budaya Kesehatan dan Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Syahdat Al Afgani Mahmud Yunus^{1*}, Taufik Zulfikar², Rahadian Malik³

¹⁻³Program Studi Magister Manajemen, Universitas Sangga Buana, Indonesia

syahdatalafgani12@gmail.com¹, taufikzulfikar16@gmail.com², rahadianmalik03@gmail.com³

*Penulis Korespondensi : syahdatalafgani12@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the influence of health culture and mental health on the learning achievement of elementary school students. The background of this research is based on the importance of students' physical and psychological conditions as factors that support optimal academic success. Students with good health conditions tend to be better able to participate effectively in the learning process. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consists of all fourth, fifth, and sixth grade students at SD Negeri Margaluyu 1 and 2 in Cianjur Regency, totaling 184 students, using a saturated sampling technique in which the entire population is included as respondents. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability to ensure the accuracy of the research instruments. Data analysis was conducted using multiple linear regression to determine the relationships among variables. The results show that health culture has a significant effect on students' learning achievement, while mental health does not have a partial effect on learning achievement. However, simultaneously, health culture and mental health have a significant influence on students' learning achievement. This study emphasizes the importance of strengthening healthy lifestyle culture and paying attention to mental health as part of strategies to improve learning achievement in elementary schools sustainably.*

Keywords: *Academic Achievement; Elementary School; Health Culture; Mental Health; Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh budaya kesehatan dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kondisi fisik dan psikologis siswa sebagai faktor yang dapat menunjang keberhasilan akademik secara optimal. Siswa dengan kondisi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Margaluyu 1 dan 2 Kabupaten Cianjur sebanyak 184 siswa, dengan teknik sampling jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan keakuratan instrumen penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda guna mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya kesehatan berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa, sedangkan kesehatan mental tidak berpengaruh secara parsial terhadap prestasi belajar. Namun demikian, secara simultan budaya kesehatan dan kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan budaya hidup sehat serta perhatian terhadap kesehatan mental sebagai bagian dari strategi peningkatan prestasi belajar di sekolah dasar secara berkelanjutan.

Kata kunci: Budaya Kesehatan; Kesehatan Mental; Prestasi Akademik; Sekolah Dasar; Siswa

1. LATAR BELAKANG

Prestasi belajar merupakan indikator utama keberhasilan proses pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah dasar sebagai fondasi pembentukan kemampuan akademik dan karakter siswa. Berbagai kajian menunjukkan bahwa prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik dan psikologis siswa. Dalam konteks ini, sekolah memiliki peran strategis dalam membangun lingkungan belajar yang sehat dan mendukung kesejahteraan peserta didik (WHO, 2021; Kemendikbud, 2020).

Sejumlah penelitian terdahulu menegaskan bahwa budaya kesehatan, yang mencakup kebiasaan hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta lingkungan sekolah yang higienis, berkontribusi positif terhadap kesiapan belajar dan capaian akademik siswa (Afifah, 2020). Studi lain juga mengungkap bahwa kesehatan mental berhubungan dengan konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Alya, 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam memengaruhi kinerja individu, baik dalam konteks pendidikan maupun dunia kerja, melalui peningkatan kepuasan, fokus, dan produktivitas (Belangi & Asmidar, 2025; Rizkiyah & Nurrohman, 2025). Selain itu, nilai-nilai seperti etika dan lingkungan yang mendukung juga terbukti berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang lebih stabil (Zalukhu et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan kedua variabel tersebut secara terpisah, atau difokuskan pada jenjang pendidikan menengah dan perguruan tinggi.

Keterbatasan kajian empiris pada jenjang sekolah dasar, khususnya yang menguji pengaruh budaya kesehatan dan kesehatan mental secara simultan terhadap prestasi belajar, menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) (Anis, 2024). Selain itu, konteks lokal sekolah dasar di wilayah non-perkotaan seperti Kabupaten Cianjur masih jarang dikaji, padahal memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda dibandingkan wilayah perkotaan (Aritiasari, 2025).

Berdasarkan celah tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian empiris pengaruh budaya kesehatan dan kesehatan mental secara simultan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar dalam konteks lokal SD Negeri Margaluyu 1 dan 2 Kabupaten Cianjur. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai determinan prestasi belajar pada jenjang pendidikan dasar serta menjadi rujukan bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih berorientasi pada pendekatan kesehatan secara holistik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Margaluyu 1 dan 2 Kabupaten Cianjur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI dengan jumlah 184 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, sehingga seluruh populasi dijadikan responden.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator budaya kesehatan dan kesehatan mental, serta data prestasi belajar siswa yang diperoleh dari nilai akademik. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh parsial dan simultan variabel budaya kesehatan dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa budaya kesehatan berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, pola makan yang baik, serta aktivitas fisik yang teratur, berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan belajar dan performa akademik siswa (Atak, 2023). Secara fisiologis, kondisi tubuh yang sehat memungkinkan siswa untuk lebih fokus, aktif, dan mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal (Desforges & Abouchaar, 2003; Djamarah, 2012).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat berkorelasi positif dengan capaian akademik siswa (Effendi & Negara, 2022; Eric & Woessmann, 2010; Fatimah, 2025). Namun, penelitian ini memberikan penguatan empiris pada jenjang sekolah dasar dengan konteks lokal pedesaan, yang masih relatif terbatas dalam literatur nasional.

Sementara itu, kesehatan mental tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap prestasi belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa secara individual, variasi kondisi kesehatan mental siswa belum cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan prestasi belajar (Hairiyah & Arifin, 2020; Hermawati & Wulandari 2024). Kondisi ini dimungkinkan karena adanya mekanisme kompensasi dari lingkungan sekolah dan keluarga, seperti dukungan guru dan orang tua, yang mampu menjaga stabilitas prestasi belajar meskipun siswa mengalami tekanan psikologis ringan.

Menariknya, hasil uji simultan menunjukkan bahwa budaya kesehatan dan kesehatan mental secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental tetap memiliki peran penting ketika diposisikan sebagai bagian dari sistem yang terintegrasi dengan budaya kesehatan sekolah (Hogberg, 2024; Jasper & Bartram, 2012). Dengan kata lain, pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar menjadi lebih bermakna ketika didukung oleh lingkungan sekolah yang sehat secara fisik dan sosial (Jessiman et al., 2022).

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pendekatan holistik dalam pendidikan dasar yang memandang prestasi belajar sebagai hasil interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan lingkungan. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi peningkatan prestasi belajar tidak cukup hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi perlu diintegrasikan dengan penguatan budaya kesehatan dan dukungan kesehatan mental di sekolah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa budaya kesehatan berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Kesehatan mental tidak berpengaruh secara parsial, namun bersama dengan budaya kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan budaya hidup sehat dan perhatian terhadap kesehatan mental siswa perlu menjadi bagian integral dari kebijakan dan praktik pendidikan di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini, khususnya kepada pihak sekolah SD Negeri Margaluyu 1 dan 2 Kabupaten Cianjur yang telah memberikan izin serta membantu dalam proses pengumpulan data. Terima kasih juga kepada Program Studi Magister Manajemen Universitas Sangga Buana YPKP atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Selain itu, terima kasih kepada dosen pembimbing yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan baik sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan dan kesehatan siswa sekolah dasar.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, Z. (2020). *Hubungan tingkat stres akademik dengan prestasi akademik siswa kelas tinggi sekolah dasar full day* [Skripsi, Universitas Negeri Malang].
- Aritiasari, R., Waluyo, U., Makki, M., & Hakim, M. (2024). Healthy school culture management strategy at SMA Negeri 2 Mataram, Indonesia. *Problems and Perspectives in Management*, 10(6), 5007–5015. <https://doi.org/10.22178/pos.105-20>
- Atak, M., Önal, A. E., Şimşek, Z., & İşsever, H. (2023). Health risks management program in schools: An operational study in Türkiye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3718. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043718>

- Aziza, A. A., Subroto, D. E., Wulandari, A. C., Karimah, I., & Amalia, Z. F. (2025). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas 6 SDN Priuk Ciruas Kota Serang. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 149–159. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v2i3.1674>
- Belangi, S. P., & Asmidar, A. (2025). Kesehatan mental sebagai variabel moderasi fasilitas kerja terhadap kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen Bisnis Digital Terkini*, 2(3), 278–289. <https://doi.org/10.61132/jumbidter.v2i3.687>
- Desforges, C., & Abouchaar, A. (2003). The impact of parental involvement, parental support and family education on pupil achievements and adjustment: A literature review. *Research Report*, 30(8), 1–110. <https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2004.06.001>
- Djamarah, S. B. (2012). *Prestasi dan kompetensi guru*. Usaha Nasional.
- Effendi, U., & Negara, C. K. (2022). Health management for elementary school students. *Journal of Management*, 1(1).
- Eric, A. H., & Woessmann, L. (2010). The economics of international differences in educational achievement. In E. A. Hanushek, S. Machin, & L. Woessmann (Eds.), *Handbook of the economics of education* (Vol. 3, pp. 89–200). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53429-3.00002-8>
- Fatimah, A. F. (2025). Exploring the relationship between educational management and student mental health in Indonesia. *Journal of Institutional Educational Management*, 1(1), 21–29.
- Hairiyah, S., & Arifin, S. (2020). Peran keluarga dalam menumbuhkan motivasi belajar anak sejak dini. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 8(2), 279–294. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.150>
- Hermawati, S. N., & Wulandari, F. (2024). The relationship between mental health, healthy lifestyle behaviours, and achievement motivation on academic performance of college students in Solo Raya. *InJBM: Integrated Research Journal of Business and Management*, 1(2), 107–124.
- Högberg, B. (2024). Academic performance, performance culture, and mental health: An exploration of non-linear relationships using Swedish PISA data. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 68(5), 919–934. <https://doi.org/10.1080/00313831.2023.2192752>
- Jasper, C., Le, T.-T., & Bartram, J. (2012). Water and sanitation in schools: A systematic review of the health and educational outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(8), 2772–2787. <https://doi.org/10.3390/ijerph9082772>
- Jessiman, P., Kidger, J., Spencer, L., Geijer-Simpson, E., Kaluzeviciute, G., Burn, A., Leonard, N., & Limmer, M. (2022). School culture and student mental health: A qualitative study in UK secondary schools. *BMC Public Health*, 22(1), 619. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13034-x>
- Khoirunnisa, A., Ferryka, P. Z., & Rofisian, N. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental anak SDN 1 Demak Ijo. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(4), 80–90. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i4.1205>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Pedoman pelaksanaan usaha kesehatan sekolah (UKS)*. Kemendikbud.

- Rizkiyah, N., & Nurrohman, R. (2025). Ergonomi terintegrasi dan kesehatan mental kerja: Peningkatan kesadaran pekerja PT XYZ di era digital. *Jurnal Strategi Bisnis Teknologi*, 2(4), 1–10. <https://doi.org/10.61132/jusbit.v2i4.1050>
- World Health Organization. (2021). *WHO guideline on school health services*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392>
- Zalukhu, B. J., Putri, R., Harefa, I., Siregar, S., & Teta, B. (2025). Makna etika kerja bagi kesehatan mental karyawan: Studi pada Ox Coffee. *Jurnal Bisnis Inovatif dan Digital*, 2(3), 30–39. <https://doi.org/10.61132/jubid.v2i3.609>