

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 24, 2025

Revised: March, 12, 2025

Available: March, 14, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

Yuliana Eni Marlina, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. E-mail: yuliana1213@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breakfast has a positive relationship with academic achievement, because breakfast activities can directly affect student academic achievement. Skipping breakfast has a bad impact, namely lack of concentration, so that concentration in class is usually lost because the body does not get enough nutrition.

Purpose: To determine the relationship between breakfast habits and academic achievement of students in grades IV and V.

Method: This study uses an analytical method with a cross-sectional approach. The population in this study were all students in grades IV and V at SDN 01 Astomulyo, Punggur District, Central Lampung Regency with a sample size of 48 people. Data collection tools used observation sheets and questionnaires and were analyzed using chi square.

Results: Univariate analysis showed that the majority of respondents were not used to having breakfast as many as 25 (52.1%), 29 respondents (60.4%) had academic achievement in the fairly good category. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between breakfast habits and academic achievement of students in grades IV and V with a p value = 0.017.

Conclusion: There is a relationship between breakfast habits and the academic achievement of students in grades IV and V with a p value = 0.017.

Suggestion: Students should maintain good breakfast habits and continue to try to improve them so that their current academic achievement improves.

Keywords: Breakfast; Learning Achievement

Pendahuluan: Sarapan pagi dengan prestasi belajar mempunyai hubungan yang positif, karena kegiatan sarapan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa secara langsung. Meninggalkan sarapan pagi mempunyai dampak yang buruk yaitu kurangnya konsentrasi, sehingga konsentrasi di kelas biasanya terbeli karena tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V .

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN 01 Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah dengan jumlah sampel sebanyak 48 orang. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar angket serta dianalisis menggunakan chi square.

Hasil: Analisis univariat diketahui mayoritas responden tidak terbiasa sarapan pagi sebanyak 25 (52.1%), 29 responden (60.4%) prestasi belajarnya berada pada kategori cukup baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V dengan nilai $p = 0.017$.

Simpulan: Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V dengan nilai $p\text{-value} = 0.017$.

Saran: Sebaiknya siswa mempertahankan kebiasaan sarapan yang baik dan terus berusaha meningkatkannya agar prestasi belajarnya saat ini semakin baik.

Kata Kunci: Prestasi Belajar; Sarapan

PENDAHULUAN

Belajar adalah proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak akan ada pendidikan. Belajar menurut KBBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau berusaha memperoleh ilmu, berlatih, merubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman (Dimiyati & Mujiono, 2012).

Konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting dalam belajar, apabila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka akan sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya, apabila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung, maka dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Namun, konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah (Hakim, 2012).

Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat (Perdana & Hardinsyah, 2013). Meninggalkan sarapan membawa dampak buruk bagi seseorang, yakni kurang berkonsentrasi, yang menyebabkan tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, siswa mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung mulai dari tidur malam).

Hal inilah yang menyebabkan siswa merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00 yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun. Siswa yang tidak sarapan akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglikemia), rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah, mudah mengantuk, dan energi berkurang. Hal inilah yang dapat mengganggu konsentrasi siswa ketika belajar di kelas sehingga anak menjadi sulit menerima pelajaran dengan baik (Irianto, 2007).

Konsentrasi mempunyai peranan penting bagi seorang anak dalam mengingat, merekam, serta memahami materi pelajaran di sekolah. Apabila konsentrasi belajar anak menurun maka daya ingat menjadi kurang baik, anak menjadi tidak

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadanar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

bersemangat, dan mudah mengantuk, sehingga hal ini berdampak pada penurunan prestasi belajar (Arifin & Prihanto, 2015).

Sarapan pagi dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang positif dan signifikan, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar (Zaeni, 2018). Sejalan dengan hasil pernyataan tersebut, penelitian lainnya menyatakan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi siswa dengan prestasi belajar ($P 0.002 < 0.05$) (La Fua & Nurlila, 2016). Semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa maka semakin bagus prestasi belajarnya.

Aktivitas makan pagi secara langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Manfaat sarapan pagi adalah tersedianya karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula dalam darah (Khomsan, 2013). Melalui kadar gula darah yang normal, gairah dan konsentrasi kerja akan lebih baik sehingga berdampak pada prestasi belajar.

Prestasi belajar menentukan kemampuan siswa dan kelayakan siswa untuk naik ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan usaha yang dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Hasil prestasi belajar bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai rapor dan ulangan harian (Sadirman, 2014).

Pada tahun ajaran 2019/2020 rata-rata nilai rapor yang diperoleh siswa SDN 1 Astomulyo khususnya kelas IV dan V sebesar 49 (58%) siswa yang memiliki nilai < 65 dan 36 (42%) siswa yang memiliki nilai ≥ 65 . Pada tahun 2020/2021 rata-rata nilai rapor yang < 65 berkurang menjadi 47 (55%), nilai rapor rata-rata ≥ 65 meningkat 38 (45 %), pada tahun ajaran 2021/2022 rata-rata

nilai rapor meningkat menjadi 51 (60 %), dan yang memiliki nilai rata-rata ≥ 65 menurun 34 (40%).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pihak sekolah dapat diketahui bahwa masih terdapat siswa di beberapa kelas nilainya tidak memenuhi KKM (kriteria ketuntasan minimal) mata pelajaran. Hal ini diduga ada hubungan dengan kebiasaan sarapan pagi dan dukungan orang tua terhadap prestasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan langsung kepada salah satu guru di SDN 01 Astomulyo, diperoleh informasi bahwa kurangnya konsentrasi siswa adalah karena timbulnya rasa lapar. 3 dari 10 siswa mengatakan terbiasa makan pagi pada saat sebelum berangkat sekolah dan 7 siswa mengatakan tidak terbiasa sarapan pagi namun *jajan* saat berada di sekolah.

METODE

Penelitian survei dengan jenis penelitian analitik dengan mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Analisis korelasi dapat diketahui seberapa jauh kontribusi faktor resiko tertentu terhadap adanya suatu kejadian tertentu (efek). Rancangan penelitian dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan variabel *independent* dan *dependent*. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah sarapan pagi dan variabel dependen adalah prestasi belajar siswa.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di SD Negeri 01 Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V sebanyak 48 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu seluruh siswa kelas IV dan V.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

dengan jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil sampel menggunakan rumus *total sampling* adalah karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden. Skala pengukuran variabel kebiasaan sarapan dinyatakan terbiasa apabila memperoleh nilai hasil kuesioner >50 dan dinyatakan tidak terbiasa apabila memperoleh nilai <50. Skala pengukuran variabel prestasi belajar dikatakan kurang apabila memperoleh nilai <70, dinyatakan cukup apabila

memperoleh nilai 70-80, dan dinyatakan baik apabila memperoleh nilai >80.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui hasil dari distribusi frekuensinya, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antar variabel. Analisis bivariat menggunakan analisis *chi-square*. Penelitian ini telah lulus kelayakan etik dari Universitas Mitra Indonesia dengan nomor: S.24/14/fkes09/2022 pada tanggal 5 Juni 2022.

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Responden (N=48)**

Variabel	Hasil
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	31/64.6
Perempuan	17/35.4
Kebiasaan Sarapan Pagi (n/%)	
Terbiasa	23/47.9
Tidak Terbiasa	25/52.1
Prestasi Belajar (n/%)	
Baik	12/25.0
Cukup	29/60.4
Kurang	7/14.6

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 48 responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (64.6%). Sebanyak 25 responden (52.1%) tidak terbiasa sarapan pagi sehingga mayoritas responden memiliki prestasi belajar yang cukup sebanyak 29 (60.4%) responden.

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar (N=48)

Variabel	Prestasi Belajar			P Value
	Baik n/%	Cukup n/%	Kurang n/%	
Kebiasaan Sarapan				
Terbiasa (n=23)	10/43.5	10/43.5	3/13.0	0.017
Tidak terbiasa (n=25)	2/8.0	19/76.0	4/16.0	

Berdasarkan Tabel 2. diketahui sebanyak 23 responden terbiasa sarapan pagi ada 10 responden (43.5%) prestasi belajarnya baik, sebanyak 10 responden (43.5%) prestasi belajarnya cukup baik, dan sebanyak 3 responden (13%) prestasi belajarnya kurang. Sedangkan, sebanyak 25 responden tidak terbiasa sarapan pagi dan mayoritas memiliki prestasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 19 responden (76%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden tidak terbiasa sarapan pagi yaitu sebanyak 25 responden (52.1%). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa kelas IV dan kelas V dapat diketahui bahwa siswa tersebut tidak sarapan karena kurangnya perhatian orang tua dan pengetahuan orangtua tentang pentingnya sarapan. Selain itu jenis kelamin dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, berdasarkan hasil observasi diperoleh bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 31 (64.6%). Laki-laki cenderung tidak sarapan pagi saat hendak berangkat sekolah adalah karena terburu-buru untuk bertemu dan bermain-main sebelum jam masuk sekolah. Hal inilah yang memungkinkan siswa lupa untuk melakukan sarapan.

Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi sangat penting

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p-value = 0.017 dan < nilai α (0.05), maka dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V di SDN 01 Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah tahun 2022.

dan bermanfaat bagi anak usia sekolah karena jarak antara waktu makan berkisar 8 jam, sehingga pada pagi hari perut kosong. Individu yang tidak sarapan cenderung menunjukkan fisik yang lemas, kurang fit, mengantuk, bahkan dapat mengalami pusing (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sarapan penting dilakukan setiap hari untuk mengembalikan kadar gula dalam darah. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan menyatakan bahwa kandungan glukosa berperan dalam meningkatkan kinerja otak (Suwardhani, Irdawati, & Suryandari, 2013). Ketidacukupan glukosa di otak member efek terhadap daya pikir dan daya ingat. Kadar glukosa yang terus-menerus mengalami penurunan karena tidak diimbangi sarapan akan berdampak negatif bagi tubuh seperti pemenuhan gizi setelah bangun pagi.

Makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar (Almatsier,

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

Soetardjo, & Soekatri, 2011). Tidak makan pagi bagi anak sekolah dapat menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah, dan mengantuk. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan, yaitu menurunnya kadar gula dengan tanda tubuh lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, dan pingsan. kondisi ini menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan menyatakan bahwa sebagian besar (68%) siswa ketika berangkat sekolah tidak terbiasa sarapan pagi (Iqbal, Triastuti, & Basuki, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa sebanyak 56% siswa tidak pernah sarapan pagi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Berdasarkan hasil analisis penelitian, kebiasaan mengabaikan sarapan pagi selain menurunkan prestasi belajar anak juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak.

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dalam kategori cukup baik yaitu sebanyak 29 (60.4%). Hal ini membuktikan bahwa faktor-faktor yang mungkin berpengaruh pada prestasi belajar siswa adalah sarapan pagi. Sekolah dasar Negeri 01 Astomulyo merupakan salah satu SD Negeri favorit di Kecamatan Punggur, motivasi belajar anak baik, kualitas guru yang baik, teman dan lingkungan yang kondusif, fasilitas sekolah yang memadai, serta proses pembelajaran yang baik.

Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan usaha yang dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Hasil prestasi belajar bersifat

dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai rapor dan ulangan harian (Sadirman, 2014). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan yang dicapai dari suatu kegiatan atau usaha yang dapat memberikan kepuasan emosional, dan dapat diukur dengan alat atau tes tertentu (Istianah, 2018).

Prestasi adalah tingkat keberhasilan peserta didik setelah menempuh proses pembelajaran tentang materi tertentu berupa tingkat penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu dan diwujudkan dalam bentuk nilai atau skor.

Secara umum prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik yang bersumber dari dalam diri (faktor intrinsik) maupun yang bersumber dari luar diri (faktor ekstrinsik). Salah satu faktor yang menentukan baik tidaknya prestasi belajar hasil penelitian adalah kebiasaan makan pagi atau sarapan. Selain kebiasaan makan pagi, prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor status gizi, kebiasaan belajar, kesehatan siswa, intelegensi dan lain sebagainya (Sadirman, 2014).

Protein yang didapat dari sarapan berperan dalam pertumbuhan sel dan fungsi otak. Unit terkecil protein, asam amino, membantu membentuk struktur otak dan neurotransmitter dalam sistem saraf. Berdasarkan hal ini asam amino berperan dalam mengatur pembentukan senyawa serotonin yang terlibat dalam sistem saraf atau asetilkolin yang penting untuk daya ingat (Hoata, Sutadarma, & Dewi, 2021).

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor psikologis dan faktor fisiologis (bersifat jasmaniah). Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah faktor sosial dan faktor non sosial meliputi lingkungan

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadanar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

fisik sekolah dan tempat tinggal, suara, pencahayaan, desain belajar dan les tambahan (Djamarah, 2012).

Berdasarkan hasil analisis penelitian, prestasi belajar bagi siswa sangat penting karena hal inilah yang dapat menentukan kemampuan siswa dan kelayakannya untuk naik ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan motivasi pada anak yang dapat dilakukan dalam bentuk dukungan.

Tabel 2. menunjukkan adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V dengan nilai $p\text{-value} = 0.017$. Artinya bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa maka semakin bagus prestasi belajarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan nilai signifikan 0.000 (Oktaviani (2018).

Penelitian lainnya juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang menyatakan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD dengan nilai $p\text{-value} = 0.001$ (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Kedua penelitian terdahulu tersebut menyatakan bahwa aktivitas sarapan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah serta dapat memberikan kontribusi penting yang diperlukan tubuh agar bermanfaat bagi proses fisiologis dalam tubuh. Apabila sarapan pagi, tubuh akan memperoleh bekal zat tenaga untuk menghadapi proses belajar atau aktivitas lainnya dari anak. Sebab jika tidak, akan mengakibatkan tubuh dalam kondisi lemah dan lelah serta tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung

maka akan berdampak pada keberhasilan dari prestasi belajar siswa.

Penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar (Zaeni, 2018). Sejalan dengan penelitian ini, penelitian lainnya juga menyatakan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi siswa dengan prestasi belajar ($P 0.002 < 0.05$) (La Fua & Nurlila, 2016). Semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa maka semakin bagus prestasi belajarnya.

Kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar siswa (Supariasa & Bakri, 2012). Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2012).

Aktivitas makan pagi secara langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, hal ini dikarenakan ada dua manfaat dari sarapan pagi. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula dalam darah, dengan kadar gula darah yang normal gairah dan konsentrasi kerja akan lebih baik sehingga berdampak pada prestasi belajar (Khomsan, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa siswa terbiasa dengan sarapan pagi namun sebanyak 3 (13%) responden memiliki prestasi belajar dalam kategori kurang. Hal ini terjadi karena siswa tersebut belum mampu untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya atau kurang dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. 3 siswa tersebut adalah anak-anak yang

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

memiliki prestasi belajar yang kurang baik terhitung dari semester sebelumnya.

Temuan ini membuktikan bahwa sarapan pagi bukanlah satu-satunya yang mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian lainnya yang dilakukan di SD Negeri 32 Beurawe Banda Aceh menyatakan bahwa salah satu yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah keluarga (Satya, 2018). Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama, tetapi dapat juga menjadi faktor penyebab siswa mengalami kesulitan belajar. Seperti cara mendidik anak yang kurang tepat, hubungan dan bimbingan orang tua dengan anak, suasana rumah dan keadaan ekonomi keluarga.

Selain itu, hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 2 responden tidak melakukan sarapan pagi namun memiliki prestasi belajar yang baik. Hal ini didasari karena siswa tersebut dapat mengeksplorasi kemampuan kognitifnya lebih baik sehingga prestasi belajarnya tidak tergantung dengan sarapan pagi. Fasilitas belajar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran, SD Negeri 01 Astomulyo merupakan sekolah favorit dengan fasilitas di sekolah ini dalam kategori lengkap. Proses pembelajaran akan semakin produktif jika siswa, guru, dan materi pelajaran didukung oleh fasilitas yang memadai serta pemanfaatan yang baik sehingga dapat menghasilkan prestasi belajar yang optimal.

SIMPULAN

Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V di SDN 01 Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah tahun 2022 dengan nilai p-value = 0.017.

Saran

Sekolah diharapkan mampu membuat sebuah program untuk meningkatkan status gizi siswa dengan cara memberikan makan ringan pada jam tertentu sebagai pengganti makanan sarapan pagi, sehingga konsentrasi belajar siswa meningkat dan prestasi belajar siswa pun meningkat pula.

Pendidik disarankan lebih memperhatikan pentingnya sarapan bagi anak didik dengan cara memberikan penyuluhan ketika parenting bersama orangtua bahwa sarapan itu sangat penting dan zat gizi di dalam sarapan juga harus diperhatikan, serta seminggu sekali diadakan makan pagi bersama yang disediakan oleh sekolah.

Siswa hendaknya mempertahankan kebiasaan makan pagi agar prestasi belajar yang dicapai saat ini dapat dipertahankan dan dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Sunita Alm. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 203-207.
- Azwar, A. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta :Kencana Prenada Medya Group
- Dimiyati, D., & Mudjiono, M. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>

Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD

- Djamarah, S. B. (2012). *Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Hakim, T. (2012). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6–12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96.
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Medika Udayana (JMU)*, 10(10), 104-110.
- Iqbal, F. M., Triastuti, N. J., & Basuki, S. W. (2015). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*.
- Istianah, N. (2018). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Khomsan, A. (2014). *Sarapan dan faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- La Fua, J., & Nurlila, R. U. (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Sekolah dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 01 Gunung Sari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utara. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(2), 22-43.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD muhammadiyah program khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72-77.
- Perdana, F., & Hardinsyah, H. (2013). Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal gizi dan Pangan*, 8(1), 39-46.
- Sadirman, S. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Satya, S. (2018). *Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Matematika Melalui Model Pembelajaran Discovery Learning Siswa Kela XII MIPA 1 Semester I SMA Negeri 1 Penebel Tahun Pelajaran 2017/2018*. SKRIPSI
- Supariasa, I. D. N., & Bakri, B. FI (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC, 17-21.
- Suwardhani, F. M., Irdawati, S. K., Suryandari, D., & Ns, S. K. (2013). *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zaeni, S. (2018). *Hubungan Makan Pagi Dan Konsentrasi Belajar*. Jakarta: National Institute of Health.

Yuliana Eni Marlina*, Ai Kustiani, Dewi Woro Astuti

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Yuliana Eni Marlina. *Email: valentinadaniar0601@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.751>