

## HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA (*The Correlation of Breakfast Habits, Nutritional Status and Students Achievement*)

Nur Masruroh dan Ratna Ariesta Dwi Andriani

Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
email: nurmasruroh@yahoo.com

**Abstract:** *The habit of having breakfast is important because the duration between the dinner and breakfast is very long, consequently the sugar levels which is a source of energy in the body decreased. The efforts to improve the quality of human resources should be done early, systematic and continuous. The achievement of elementary school students are supported by the provision of optimal nutrition. This study aimed to analyze the correlation of breakfast habits, nutritional status and academic achievement of elementary school students. This study used a quantitative descriptive design. The approach used cross sectional. The sample used all students totaling 180 students. The sampling technique used in this study was total sampling technique. The independent variable was the morning eating habits and nutritional status of elementary school students. The dependent variable was the learning achievement of elementary school students. The statistical test used in logistic regression. Chi-square test results in table omnibus test of model coefficients equal to 89.737 with a significant level of less than 5% is 0.000, which means the morning eating habits and nutritional status had a significant correlation to student achievement in elementary school.*

**Keywords:** *breakfast, nutritional status, academic achievement*

**Abstrak:** Kebiasaan makan sarapan penting karena jarak antara makan malam dengan sarapan sangat panjang, akibatnya kadar gula yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Prestasi siswa SD yang didukung oleh penyediaan nutrisi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dan prestasi akademik pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa dari SDN Wonokromo yang berjumlah 180 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Variabel dalam penelitian ini, variabel independen adalah pagi kebiasaan makan dan status gizi siswa SD. Variabel dependen adalah prestasi belajar siswa sekolah dasar. Uji statistik yang digunakan adalah regresi logistik. Hasil uji *chi-square* di uji omnibus tabel koefisien model yang sama dengan 89,737 dengan tingkat signifikan kurang dari 5% adalah 0,000, yang berarti kebiasaan makan pagi dan status gizi secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik siswa di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** sarapan, status gizi, prestasi akademik

Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam kesehatan termasuk gizi. Undang Undang nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 1 ayat 141 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk

peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat. (Andriani, 2012:2). Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa dimasa yang akan datang. Upaya peningkatan

kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis, dan berkesinambungan. Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal diantaranya ditentukan oleh pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas. (Sundari, 2012:3). Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru. Untuk melihat prestasi belajar maka perlu dilakukan pengukuran terhadap siswa yang bersangkutan. Pengukuran yang berkaitan dengan prestasi belajar adalah proses penilaian untuk menggambarkan prestasi yang dicapai seorang siswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan (Saidin, 2005:3).

Banyak intervensi yang telah dilakukan pada beberapa tahun terakhir ini yang bertujuan meningkatkan kemampuan siswa, terutama bagi mereka yang kurang gizi. Di antara intervensi tersebut, program pemberian makan pagi (sarapan) di sekolah sering dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan efisiensi pendidikan di sekolah-sekolah miskin di negara berkembang. (Sundari, 2012:7)

Prestasi akademik berperan penting dalam membangun kepribadian anak usia sekolah. Dengan prestasi akademik yang baik akan terbangun rasa percaya diri (*industry*) pada anak. Sebaliknya, bila prestasi akademiknya buruk, akan timbul rasa rendah diri (*inferiority*) pada anak. Prestasi akademik dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari dalam atau pun luar. Motivasi belajar dan potensi akademik adalah dua dari beberapa faktor dalam diri yang dapat mempengaruhi prestasi akademik. Dalam pengembangannya, motivasi dan potensi membutuhkan stimulus dari lingkungan (orang tua dan sekolah) agar bisa mencapai hasil yang optimal.

Prestasi belajar adalah suatu proses sehingga dipengaruhi oleh banyak faktor. Terdapat 3 faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi faktor lingkungan sosial dan lingkungan non sosial (Sinaga, 2012:6)

Stimulus yang diberikan orang tua, diterapkan melalui pola asuh belajar di rumah dan pemberian asupan gizi makanan yang optimal, sedangkan stimulus dari sekolah diwujudkan melalui situasi dan kondisi lingkungan pembelajaran. (Lamid, 2009:4).

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Cross Sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri Wonokromo I Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri Wonokromo I kelas 4, 5 dan 6 yang berjumlah 180 siswa. Pertimbangan mengambil kelas 4,5 dan 6 (usia 10–12 tahun) adalah pada usia tersebut anak sudah dapat berkomunikasi, bekerja sama dan baca tulis dengan baik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Terdapat 3 variabel yang terlibat dalam penelitian ini, sebagai variabel bebas adalah kebiasaan makan pagi dan status gizi siswa Sekolah Dasar (10–12 tahun). Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah prestasi belajar siswa Sekolah Dasar (10–12 tahun). Uji statistik yang digunakan disini adalah *logistic regression*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Jenis Kelamin Responden**

Kelas	Laki Laki	Perempuan	F	%
4	17	17	34	31,7
5	12	25	37	34,6
6	19	17	36	33,7
<b>Jumlah</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Status Gizi Responden**

Kelas	Normal	Kurang	Gemuk	F	%
4	10	23	1	34	31,7
5	19	16	2	37	34,6
6	17	17	2	36	33,7
<b>Jumlah</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Kebiasaan Makan Pagi Responden**

Kelas	Ya	Tidak	F	%
4	28	6	34	31,7
5	25	12	37	34,6
6	26	10	36	33,7
<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>28</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

**Tabel 4. Prestasi Belajar Responden**

Kelas	Baik	Cukup	Kurang	F	%
4	8	29	0	34	31,7
5	16	21	0	37	34,6
6	14	22	0	36	33,7
<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

**Tabel 5. Tabel silang status gizi dan prestasi belajar**

Prestasi belajar	Status Gizi				%
	N	K	G	F	
Baik	15	19	3	37	34,6
Cukup	22	46	2	70	65,4
<b>Jumlah</b>				<b>107</b>	<b>100</b>

**Tabel 6. Tabel silang prestasi belajar dan kebiasaan makan pagi**

Prestasi belajar	Status Gizi			%
	Ya	Tidak	F	
Baik	15	19	37	34,6
Cukup	22	46	70	65,4
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>65</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

### Status Gizi Siswa

Berdasarkan tabel 1.4 terlihat bahwa dari 107 responden, 39,3% atau sebanyak 48 siswa memiliki status gizi normal, 56 siswa atau 56,4% memiliki gizi kurang dan sisanya yaitu sebanyak 5 siswa atau 4,3% memiliki status gizi lebih. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Data Riskesdas tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada anak 5-12 tahun adalah sebesar 11,2%. Anak sekolah biasanya banyak memiliki aktivitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, akibatnya tubuh anak menjadi kurus. Untuk mengatasinya harus mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat cukup. (Lamid, 2009) Kelompok anak sekolah pada umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita, karena kelompok umur sekolah mudah dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah maupun oleh kelompok swasta. Meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi anak sekolah yang tidak memuaskan, misal berat badan yang kurang, anemia defisiensi Fe, defisiensi vitamin C dan daerah-daerah tertentu juga defisiensi Iodium (Saidin, 2005:12)

### Kebiasaan Makan Pagi Responden

Dari tabel 1.3 terlihat bahwa sebanyak 79 responden atau 76% memiliki kebiasaan makan pagi setiap hari dengan jenis makanan seperti nasi, mie, roti, lontong dan gorengan. Sedangkan sebanyak 28

responden atau 24% tidak mempunyai kebiasaan makan pagi setiap hari, mereka hanya makan pagi disaat tertentu saja seperti jika hari tersebut ada pelajaran olahraga. Sarapan pagi merupakan suatu kebiasaan mengkonsumsi makanan tertentu secara rutin setiap pagi. Merupakan aktivitas penting dalam rangka memenuhi kebutuhan energi segala aktivitas di sekolah. Sarapan pagi sering ditinggalkan oleh anak-anak karena waktu persiapan yang terlalu pendek dengan aktifitas yang banyak (Lamid, 2009: 9).

### Prestasi Belajar

Dari tabel 1.5 dapat dilihat bahwa sebanyak 38 responden atau 34,6% memiliki prestasi belajar yang baik. Sebanyak 72 responden atau 67,4% memiliki prestasi belajar yang cukup. Dari total 107 responden tidak ada yang memiliki prestasi belajar kurang. Prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada siswa (Fahmi, 2006:17).

### Status Gizi dan Prestasi Belajar

Dari hasil uji analisis menggunakan chi square didapatkan hasil signifikan kurang dari 0,0005 yang artinya status gizi tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar.

### Kebiasaan Makan Pagi dan Prestasi Belajar

Dari hasil uji analisis menggunakan *chi square* didapatkan hasil signifikan kurang dari 0,0005% yang artinya kebiasaan makan pagi tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Lamidi 2009 yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa SD akan berpengaruh pada prestasi belajarnya.

### Kebiasaan Makan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar

Dari hasil uji serentak menggunakan *chi square* didapatkan hasil bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh kebiasaan makan pagi dan status gizi responden dengan  $p=0,0003$ . Hal ini sesuai dengan penelitian Sukati 2005 bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa SD. Sejalan juga dengan penelitian Sinaga 2012 yang mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa SD adalah kebiasaan sarapan dan status gizi siswa SD tersebut. Sehingga untuk

mendukung prestasi belajar siswa yang diperlukan adalah kesinambungan antara kebiasaan rutin makan pagi dan status gizi yang baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kebiasaan makan pagi tidak berhubungan dengan prestasi belajar siswa SD kelas 4, 5 dan 6. Hal ini sesuai dengan hasil analisis data yaitu uji Wald dikarenakan tingkat signifikan (sig) kurang dari 5%.

Status gizi tidak berhubungan dengan prestasi belajar siswa SD kelas 4, 5 dan 6. Hal ini sesuai dengan hasil analisis data yaitu uji Wald dikarenakan tingkat signifikan (sig) kurang dari 5%.

Kebiasaan makan pagi dan status gizi berhubungan dengan prestasi siswa SD kelas 4,5 dan 6 berdasarkan hasil uji *chi-square* pada tabel *omnibus test of model coefficients* adalah sebesar 89,737 dengan tingkat signifikan kurang dari 5% yaitu 0,000 yang berarti kebiasaan makan pagi dan status gizi secara simultan/serentak/bersama-sama berpengaruh/ada hubungan signifikan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar.

### Saran

Bagi orangtua diharapkan dapat membiasakan pada anak untuk melakukan kegiatan makan pagi

setiap hari sehingga diharapkan dapat meningkatkan status gizi anak.

Bagi pendidik diharapkan dapat memberi motivasi pada anak didiknya untuk melakukan kebiasaan makan pagi setiap hari.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adriani, M., Wirjatmadi, b. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Fahmi, A. 2006. *Prestasi Belajar yang Rendah Ditinjau dari Intelegensi dan Atribusi: Studi Kasus Siswa SD*. Fenomena.
- Ghozali, I. 2001. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Lamid, A., Arnelia, S., Puspitasari, D.S. 2009. *Status Gizi dan Kesehatan Murid Murip Empat Sekolah Dasar di Bengkulu*.
- Saidin, M., Muhem'iyantiningsih, Ridwan, E., Ihsan, N., Lamid, A., Sukati, et al. 2005. *Efektifitas Penambahan Vitamin A dan Zat Besi Pada Garam Yodium Terhadap Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. PGM.
- Sinaga, T., Koesharto, C.M., Sulaeman, A., Setiawan, B. 2012. *Kualitas Sarapan Menu Sepinggan, Daya Terima, Tingkat Kesukaan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar*. Teknologi dan Kejuruan.
- Sukati, Saidin, M. 2005. *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Sundari, N. 2012. Perbandingan Prestasi Belajar Antara Siswa SD Unggulan dan Non Unggulan. *Jurnal Pendidikan Dasar*.