

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 02 DANGUANG – DANGUANG KAB. LIMA PULUH KOTA

THE RELATIONSHIP IN THE MORNING BREAKFAST HABITS WITH STUDENT LEARNING ACHIEVEMENT AT SD NEGERI 02 DANGUANG - DANGUANG KAB. LIMA PULUHAH KOTA

Nurhamidah Rahman

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang

nurhamidahrahman1976@gmail.com

ABSTRAK :Sarapan kerap menjadi tugas berat di pagi hari. Di negara maju seperti Amerika Serikat, menurut Amerika Dietetic Association, lebih dari 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki melewatkan sarapan setiap harinya (Gunawan, 2008). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2006 di Kabupaten Majalengka, hanya 15,2% anak sekolah dasar yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Penelitian Sibuea tahun 2002 menemukan 57,5% anak sekolah di Medan tidak pernah sarapan pagi. Tujuan penelitian ini untuk melihat Hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar SDN Danguang-Danguang Kab.Lima Puluh.

Desain penelitian yang di gunakan adalah *cross sectional study*, penelitian dilakukan pada tanggal 5-7 April 2018 dengan populasi adalah murid kelas IV danVI di SD Negeri 02 Danguang – Danguang Kab.Lima Puluh Kota, besar sampel sebanyak 36 orang siswa, teknik pengambilan sampel *simple random sampling*.

Dari hasil uji statistik didapatkan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa dengan nilai $p=0,045$. Sebagai saran dalam penelitian ini adalah perlunya perhatian lebih dari orang tua dalam menyiapkan dan memberikan sarapan pagi bagi putra putri.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, prestasi belajar

ABSTRACT : *Breakfast is often a daunting task in the morning. In developed countries like the United States, according to the American Dietetic Association, more than 40% of girls and 32% of boys skip breakfast every day (Gunawan, 2008). According to the Central Statistics Agency (BPS) in 2006 in Majalengka Regency, only 15.2% of elementary school children had the habit of having breakfast. The Sibuea study in 2002 found that 57.5% of school children in Medan never had breakfast. The purpose of this study was to look at the relationship between breakfast and elementary school students' learning achievements in Danguang-Danguang Elementary School, Five Puluh Regency.*

The research design used was a cross sectional study, the study was conducted on 5-7 April 2018 with the population being students of grades IV and VI at SD Negeri 02 Danguang - Danguang District Five Cities, five sample sizes were 36 students, the sampling technique was simple random sampling.

From the results of statistical tests found a relationship between breakfast habits and student achievement with $p = 0.045$. As a suggestion in this study is the need for more attention from parents in preparing and providing breakfast for children.

Keywords: *Breakfast, learning achievement*

A. PENDAHULUAN

Manusia dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhannya, karena itulah manusia tidak pernah berhenti melakukan akitivitasnya, mulai dari pagi hingga sore hari, bahkan terkadang sampai tengah malam. Seperti halnya, siswa yang mengikuti proses belajar mengajar dari pagi hingga siang hari, dimana pada pagi hari adalah waktu dimana siswa mulai melakukan aktivitasnya. Siswa memerlukan energy sebagai pendorong atau penggerak untuk melakukan aktivitas . Energi manusia diperoleh dari makan pagi ini dikarenakan kalori tubuh manusia sangat rendah di pagi hari (Rahma, 2016).

Sarapan juga mempengaruhi kinerja otak, karena makan pagi memiliki manfaat dalam memberikan energy untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi merupakan makanan khusus otak yang menunjukkan bahwa makan pagi berkaitan erat dengan kecerdasan mental, artinya makan pagi memberikan nilai positif bagi aktivitas otak, otak dapat berfungsi secara optimal. Secara tidak langsung, dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari (Rahma, 2016).

Sarapan kerap menjadi tugas berat di pagi hari. Di negara maju seperti Amerika Serikat, menurut Amerika Dietetic Association, lebih dari 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki melewatkan sarapan setiap harinya (Gunawan, 2008).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2006 di Kabupaten Majalengka, hanya 15,2% anak sekolah dasar yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Penelitian Sibuea tahun 2002 menemukan 57,5% anak sekolah di Medan tidak pernah sarapan pagi. Berdasarkan penelitian Kurniasari tahun 2005 di Yogyakarta, menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar jarang melakukan sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar gula darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif (Pediatri, 2015).

Slamento, (2010) Prestasi belajar anak ditentukan oleh factor internal dan eksternal. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak konsumsi sarapan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan factor gaya hidup. Sarapan dapat mempengaruhi peningkatan pembelajaran secara kognitif, perilaku dan prestasi belajar anak di sekolah. (Adholpus et al, 2013)

Dalam penelitiannya Iqbal, (2015) menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Karangasem Surakarta. Hal serupa juga dikemukakan oleh Hoyland et al, (2009) bahwa terdapat efek positif dari sarapan pada anak yang berperan dalam kemampuan kognitif, tingkah laku dan prestasi di sekolah yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maryam, 2010) terdapat hubungan yang positif antara status gizi dengan prestasi belajar. Keadaan gizi yang kurang akan mengakibatkan kurangnya kesehatan jasmani, sehingga menimbulkan kelesuan, lekas mengantuk dan lelah, sehingga dapat mengganggu aktifitas belajar serta menurunkan prestasi di sekolah.

Menurut penelitian lain untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya (I Gede Ariyasa, 2016).

Kemampuan dalam menerima pelajaran dan keadaan status gizi adalah hal-hal yang mencerminkan apa yang menjadi asupan anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, sebagai contoh gizi kurang maupun lebih. Di dalam Metabolisme tubuh, proses berpikir, proses penalaran dan daya konsentrasi sangatlah dipengaruhi oleh zat-zat gizi seperti energi, protein, karbohidrat yang nantinya akan mempengaruhi efisiensi belajar. Perlu ditekankan bahwa keadaan ini sangat dipengaruhi oleh perilaku konsumsi makan anak sekolah dasar terlebih kepada kebiasaan sarapan pagi (Karyadi, 1996).

Melewatkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) dan hal ini menyebabkan tubuh menjadi lemah karena kekurangan suplay energi. Jika ini terjadi maka dapat menyebabkan kekosongan lambung karena makanan terakhir yang masuk ke dalam tubuh adalah makan malam kira-kira pukul 19.00. Hal inilah yang menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar siswa yang lebih memikirkan rasa laparnya dari pada fokus terhadap pelajaran. (Kusumawardani, dkk, 2016).

Sarapan pagi merupakan factor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi

pada anak akan menimbulkan konsentrasi belajar yang rendah dan kurang perhatian serta memiliki tes intelegensia di bawah anak yang akan sarapan pagi (Whitney dan Hamilton, 1990).

Prestasi belajar pada anak yang biasa sarapan pagi lebih baik dari pada anak yang tidak biasa sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting, manfaat sarapan pagi salah satu factor pentingnya yaitu bersumber dari karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah yang berdampak positif pada produktifitas serta konsentrasi belajar bagi anak sekolah (Khomsan, 2010). Kenyataan inilah pada prakteknya masih banyak siswa yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum menuju ke sekolah

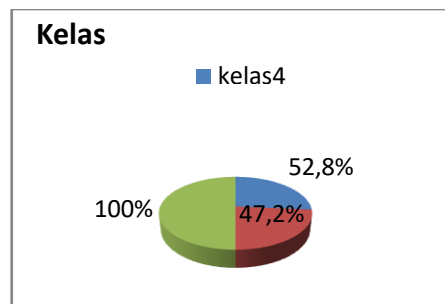
B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan adalah *cross sectional study* dimana hasil penelitian untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Waktu penelitian bulan April 2018 dengan besar sampel 36 orang siswa.

C. HASIL PENELITIAN

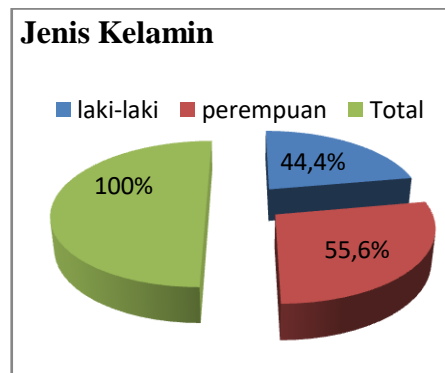
Berdasarkan penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Diagram 1: **Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Responden**



Berdasarkan diagram pie diatas, diketahui bahwa responden yang duduk di kelas IV sebanyak 52,8 % dan Kelas V sebanyak 47,2 % responden.

Diagram 2: **Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden**



Berdasarkan diagram diatas, diketahui responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44,4 % dan Responden yang berjenis kelamin perempuan 55, 6%.

Tabel 1: **Distribusi Frekwensi Responden yang Sarapan Pagi**

Sarapan Pagi	f	%
Tidak	19	52,8
Ya	17	47,2

Jumlah	36	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi lebih rendah dari responden yang tidak sarapan pagi yaitu 47,2% berbanding 52,8%

Tabel 2: **Distribusi Frekwensi Berdasarkan Prestasi Belajar Responden**

Prestasi Siswa	f	%
Tidak Berprestasi	18	50,0
Berprestasi	18	50,0
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah responden yang Tidak Berprestasi sebanding dengan responden yang berprestasi yaitu 50% Responden

Tabel 3: **Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Responden**

Sarapan Pagi	Prestasi Belajar				Total	P Value
	Tidak Berprestasi		Berprestasi			
	N	%	N	%		
Tidak	13	68,4	6	31,6	18	100
ya	5	29,4	12	70,6	17	100
	18		18		36	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 18 responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi tidak memiliki prestasi belajar sebanyak 13 (68,4%) responden dan responden yang berprestasi sebanyak 6 (31,6%), sedangkan dari 17 responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi didapat 5 (29,4%) tidak memiliki prestasi belajar dibandingkan dengan yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi yakni 12 (70,6%) memiliki prestasi belajar disekolah.

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0.045 dimana batas dikatakan bermakna jika $p < 0.05$ sehingga nilai p sebesar 0.045 bermakna signifikan, sehingga dikatakan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar dikatakan terdapat hubungan yang bermakna

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi lebih rendah dari responden yang tidak sarapan pagi yaitu 47,2% berbanding 52,8% di SDN 02 Danguang-Danguang Kabupaten Lima Puluh Kota. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Sibuea, (2002) yaitu 57,5% anak sekolah di Medan tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan pagi yang rendah ini disebabkan sebagian besar karena kurangnya waktu untuk sarapan pagi, ada yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi karena jika mereka sarapan maka akan mengantuk didalam kelas. Hal ini bertentangan dengan pernyataan yang di kemukan oleh Yusnalaini, (2004), menyebutkan sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurunkan sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan pagi, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun.

Prestasi Belajar Siswa

Dari hasil penelitian didapatkan jumlah responden yang tidak Berprestasi sebanding dengan responden yang berprestasi yaitu 18 (50%) dari 36 Responden yang berasal dari kelas IV dan V SD Negeri 02 Danguang-Danguag. Jumlah siswa yang berprestasi di kelas IV ada 9 (25%) responden dan yang tidak berprestasi sebanyak 10 (27,9%) dari 19 responden pada kelas 4. Sedangkan jumlah siswa pada kelas V yang berprestasi ada 8 (22,2 %) responden dan yang tidak berprestasi ada 9 (25,0%) responden dari 17 jumlah responden di kelas V.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, (2015) yang menyatakan ada perbedaan nilai antara kelas III, IV,V dan VI di SD Negeri 01 Karangasem Surakarta, dimana di kelas V yang mempunyai nilai baik sebanyak (22%) dan kelas di klas VI sebanyak (17,5%).

Perbedaan prestasi belajar ini dapat dipengaruhi oleh bermacam faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan Eksternal (dari luar diri siswa), seperti yang dikemukakan oleh Syah (2006), bahwa prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi, yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar siswa meliputi prestasi kognitif (kemampuan berpikir dan analisis, prestasi efektif (sikap) dan prestasi psikomotor (tingkah laku).Namun dari tiga aspek tersebut aspek kognitif yang menjadi tujuan utama dalam suatu system pendidikan tanpa mengesampingkan aspek yang lain

Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa

Hasil data pada penelitian ini setelah di analisis dengan uji chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan dimana nilai $p=0.045$ dan batas bermakna nilai $p<0.05$ maka kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar mempunyai hubungan yang bermakna. Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, (2015) menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Karangasem Surakarta.

Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar gula darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif (Pediatri, 2015)

Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Balvin et al.,2013), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20 -60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat -zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak -anak demi menunjang kegiatan sehari-hari menunjang (Adolphus et al., 2013).

Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2010).

Dari hasil penelitian juga didapatkan siswa yang selalu sarapan pagi tapi tidak berprestasi yakni (33,3%) di kelas V dan (44,4%) dikelas IV. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syah (2006) dimana prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal yakni faktor dari dalam diri siswa itu sendiri yang meliputi aspek Fisiologis yang bersifat jasmaniah dan aspek Psikologis yang mencakup pada intelegensia , bakat dan minat dan lain-lain. Selain faktor internal juga ada faktor eksternal yakni faktor dari luar diri siswa yang mempengaruhi prestasi belajar meliputi lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah juga mempunyai peranan penting dalam mencapai prestasi belajar siswa.

Pada penelitian ini dapat mengasumsikan bahwa faktor intelengensi sanagat mempengaruhi prestasi belajar siswa, karena siswa yang tidak sarapan pagi tapi mempunyai intelegensia yang tinggi maka akan mendapat prestasi belajar yang baik apalagi di dukung oleh faktor dari luar diri siswa itu yang sangat berpengaruh besar terutama lingkungan keluarga yang merupakan pendidikan pertama dan utama dalam masyarakat, karena dalam keluargalah manusia itu dilahirkan dan perkembangan menjadi dewasa.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan nilai $p=0,045$.

SARAN

Mengingat pentingnya sarapan pagi ini maka peneliti menyarankan kepada siswa untuk dapat membiasakan diri sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan perlunya perhatian lebih dari orang tua dalam menyiapkan dan memberikan sarapan pagi bagi putra putri.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Clare L.L., and Louise D. 2013. *The Effects of Breakfast on Behavior and academic Performance in children and Adolescents Front.Hum Neurosci.7:425*
- Ariyasa, dkk. 2016. *Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Buleleng*. Skripsi (BPS), B.P.S., 2008. *Analisis Perkembangan Statistik Ketenagakerjaan* (Laporan Sosial Indonesia 2007) . Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Hoyland, A.Louise.D and Lawton, C.L 2009. *A Systematic Review of The Effect Breafast on the cognitif Performance of Children And Adolescents*. Human Appetite Research Unit. Institute of Psychological Sciences, University of Leeds, Leeds LS2 9JT, UK. 22:220-243
- Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M. Si. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Iqbal.M.F. Dkk. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. Fak.Kedokteran Surakarta. Tesis
- Khalida.Elda, 2013. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar* .DIKA Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran / Rumah Sakit Hasan Sadikin. Bandung.
- Khomsan. A. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo. Jakarta.
- Notoatmodjo, seokidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Rahma. F. 2016. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Sawahan I/340 Surabaya*. Surabaya
- Syah.M. (2006). *Psikologi Pendidikan dengan Pendidikan Baru*. Bandung. PT. Rosdakarya Remaja.
- S. Wojowasito.(1982), *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris*. Pengarang.Cet.VI,h.315. Bandung
- Tamsuri. Anas. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Dosen Akper Pamenang Pare.
- Tu 'u.T. (2004), *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Belajar Siswa*. PT. Gramedia Widisarana Indonesia. Jakarta
- Yudi, 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340*. Surabaya.