

**PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA  
SISWA SMPN 1 BARRU TAHUN 2018**

***THE INFLUENCE OF BREAKFAST HABIT ON THE LEARNING ACHIEVEMENT  
OF STUDENTS AT SMPN 1 BARRU 2018***

**Ichsan Trisutrisno**

Akademi Gizi Andalusia

(Jl. Scientia Boulevard, Gading Serpong, Tangerang, Banten 15810)

(Ichsan.lecturer@andalusia.ac.id/081219043340)

**Abstrak:** Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum setelah sekitar delapan hingga sepuluh jam saluran pencernaan beristirahat selama tidur. Sarapan pagi pada remaja sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, daya ingat, dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Responden penelitian yaitu siswa di SMP Negeri I Barru, Sulawesi Selatan berjumlah 96 orang. Analisis statistik menggunakan metode regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan ( $p=0,000$  dan  $R\ square\ 0,480$ ) antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar dengan persamaan  $Y = 67,547+3,820 X$ . Artinya pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri I Barru sebesar 48%, dan apabila kebiasaan sarapan meningkat sebesar 1 satuan, maka prestasi belajar akan meningkat 3,820. Sehingga untuk semakin meningkatkan prestasi belajar, maka kebiasaan sarapan siswa harus ditingkatkan.

**Kata Kunci :** Kebiasaan Sarapan, Prestasi Belajar, Remaja, Siswa

**Abstract:** Breakfast serves as the eating and drinking activities after around eight to ten hours of the digestive rest time during sleeping. Breakfast for adolescent can improve the concentration of learning, problem-solving skills, memory, and facilitate the comprehension of lessons, so they will be able to have better learning performance. The objective of this study is to determine the influence of breakfast habit on learning achievement. The research method was descriptive analytical research with cross sectional study approach. The respondents were 96 students of Junior High School 1 Barru, South Sulawesi. The result confirmed that there is a significant influence ( $p=0,000$  and  $R\ Square\ 0,480$ ) between breakfast habit on learning achievement with the equation  $Y = 67.547 + 3,820 X$ . This means that the effect of breakfast habits on student achievement of SMP Negeri I Barru is 48%, and if the habit breakfast increases by 1 unit, then learning achievement will increase by 3,820. So that to further improve learning achievement, students' breakfast habits must be improved.

**Keyword:** Breakfast Habit, Learning Achievement, Adolescent, Students

## Pendahuluan

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental terjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang sehingga akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan kualitas tersebut, maka diperlukan upaya yang sistematis dan berkesinambungan. Mengingat pentingnya anak sebagai aset terciptanya sumber daya manusia yang lebih baik, maka asupan gizi yang baik merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas SDM.

Asupan gizi yang seimbang dapat membantu pertumbuhan tubuh, meningkatkan ketahanan tubuh, dan meningkatkan kecerdasan pada seseorang (Depkes RI, 2010). Sehingga dalam mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain (Waryono, 2010). Pemberian asupan gizi pada anak usia sekolah dimulai dari melakukan sarapan yang memiliki fungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah (Sukmaniah, 2009).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum setelah lambung dalam keadaan kosong dalam waktu yang cukup lama selama tidur di malam hari kurang lebih 6 sampai 8 jam. Sarapan dapat memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan gizi harian yang dapat mewujudkan kehidupan yang sehat, aktif dan produktif (Depkes RI, 2014). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2010), masalah ditemukan di Indonesia bahwa 16,9-59% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa sarapan dan 44,6% remaja yang terbiasa sarapan ternyata mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah dan tidak sehat. Sarapan merupakan

aktifitas pagi yang penting dilakukan. Fakta menunjukkan bahwa tidak semua orang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian Institut Pertanian Bogor (IPB) mengungkap, 70% siswa SMP belum berperilaku sarapan sehat. Artinya, mayoritas pelajar masih mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sementara kajian lainnya menunjukkan bahwa 59% anak sekolah di Indonesia tidak biasa sarapan (Institut Pertanian Bogor, 2015). Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak semua anak membiasakan diri untuk selalu sarapan setiap pagi. Oleh karena itu, manfaat dan dampak sarapan perlu untuk dikomunikasikan dan diinformasikan agar setiap siswa sekolah membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas setiap hari. Membuat anak biasa sarapan pagi dirasakan sulit, terutama karena setelah bangun tidur biasanya selera makan anak belum muncul.

Gibson dan Gunn (2011), sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk menerima pelajaran. Bila terjadi keterlambatan masukan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) maka dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga mengantuk yang nantinya berujung penurunan prestasi anak.

Prestasi belajar pada dasarnya adalah hasil akhir yang diharapkan dapat dicapai setelah seseorang belajar. Ahmad Tafsir (2008), mengatakan bahwa hasil belajar bentuk perubahan tingkah laku yang diharapkan merupakan suatu target atau tujuan pembelajaran yang meliputi 3 aspek yaitu tahu (*knowling*), terampil melaksanakan atau mengerjakan yang diketahui (*doing*) dan melaksanakan yang diketahui secara rutin dan konsekuen (*keing*). Jadi prestasi belajar adalah hasil akhir yang didapatkan oleh

individu yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor dalam suatu pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika tahun 2016 ditemukan bahwa anak yang tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dan tidak berprestasi yaitu sekitar 50%, selanjutnya pada tahun 2017 data juga menunjukkan anak yang tidak sarapan dan tidak berkonsentrasi belajar yaitu 71,5% (UNICEF, 2017). Berbagai laporan mengungkapkan bahwa prestasi belajar (*academic achievement*) peserta didik Indonesia kurang optimal. Laporan-laporan tersebut antara lain oleh *The International Association for the Evaluation of Educational Achievement* (IEA) Tahun 2011. IEA merupakan salah satu lembaga Internasional independen, melakukan penelitian dan studi dalam skala besar mengukur perbandingan prestasi dan aspek-aspek lain pendidikan di 64 negara di dunia sebagai peserta. Dari hasil pengukuran yang dilakukan kemampuan pelajar SMP Indonesia menunjukkan berada pada urutan 38 dari 39 negara yang disurvei (IEA, 2011). Adapun laporan hasil ujian nasional SMP tahun 2018 menunjukkan rata-rata nilai UNBK Provinsi Sulawesi Selatan yaitu 47,80 dan masih dibawah dari rata-rata nilai UNBK secara nasional 52,06. Selanjutnya di Kabupaten Barru rata-rata nilai UNBK tingkat SMP hanya mencapai 41,6. Hal ini menunjukkan prestasi belajar di Kab. Barru masih tergolong rendah dan perlu mendapatkan perhatian lebih.

Menurut Hardinsyah (2007), kemampuan kognitif seseorang erat kaitannya dengan asupan gizi seseorang. Asupan gizi yang rendah dapat mengganggu motivasi anak, kemampuannya untuk berkonsentrasi, dan kesanggupannya untuk belajar. Asupan gizi tersebut sebagian berasal dari waktu sarapan, sehingga untuk anak sekolah kebiasaan sarapan akan mempengaruhi prestasi belajar anak. Sebaliknya jika seseorang memiliki asupan gizi yang kurang khususnya di waktu sarapan, maka akan berdampak pada kecerdasan sehingga

kurang optimal dalam menangkap pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar kurang baik. Mencetak generasi yang sehat dan cerdas harus dimulai sejak anak dalam janin sampai remaja, berbagai intervensi harus diberikan kepada anak-anak khususnya dalam hal gizi, kesehatan dan pendidikan (Khomsan, 2004)

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Barru adalah sekolah unggulan dengan potensi sumber daya yang cukup memadai. Berdasarkan hasil observasi awal yang penulis dapatkan, ternyata masih banyak siswa yang memiliki hasil belajar di bawah nilai Standar Kompetensi Belajar Minimum (SKBM) yaitu 75 sebesar 25,7% jumlah siswa. Selain itu dalam proses belajar mengajar ditemukan dengan perilaku siswa yang sering menguap, melamun, berbicara pada teman, menggambar dan tidak memperhatikan penjelasan guru. Adapun hasil wawancara dengan siswa didapatkan bahwa siswa sering menginginkan pembelajaran cepat selesai karena lapar, dari 20 orang siswa diperoleh data bahwa siswa yang melakukan sarapan sehat sebanyak 10%, yang sekedar sarapan 30%, dan tidak sarapan 60% sebelum pergi ke sekolah. Berdasarkan permasalahan yang ditemui di tempat penelitian yang sudah dijabarkan di atas maka perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang pengaruh kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar Siswa SMP Negeri 1 Barru Tahun 2018.

### **Metode**

Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri I Barru, Sulawesi Selatan pada tanggal 20-23 Oktober 2018 terhadap 96 siswa dengan teknik sampling *simple random sampling*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan dan variabel terikat yaitu prestasi belajar siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan secara primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung yaitu data kebiasaan sarapan pagi siswa yang diperoleh dari wawancara. Data sekunder

adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu data dan nilai rapor siswa. Data yang sudah dikumpulkan, dilanjutkan dengan pemeriksaan data dan rekapitulasi serta analisis statistik. Analisis pertama yang dilakukan adalah analisis univariat yang penggunaannya pada tiap variabel yang diteliti dan bertujuan memberikan deskripsi melalui tabel distribusi frekuensi. Untuk variabel sarapan terdiri dari 2 kategori yaitu biasa sarapan pagi (bila frekuensi sarapan pagi dalam 1 minggu sebanyak 4 kali atau lebih) dan tidak biasa sarapan pagi (bila frekuensi sarapan pagi dalam 1 minggu kurang dari 4 kali). Pada variabel prestasi belajar dilihat dari rata-rata jumlah nilai rapor per semester dengan kategori sangat baik (86-100), baik (71-85) dan cukup (56-70). Kemudian dilanjutkan dengan uji regresi linier sederhana agar dapat mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian analisis pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri I Barru Tahun 2018. Karakteristik responden mulai dari usia 12-15 tahun. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah kebiasaan merokok, prestasi belajar, dan pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar.

Sarapan merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Pada saat sarapan, kondisi otak akan kembali mendapatkan asupan gizi, sehingga sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan gizi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan 2004). Pada hasil studi ini tingkat prevalensi kebiasaan sarapan pada responden cenderung lebih rendah dari pada yang tidak biasa sarapan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri I Barru Tahun 2018

Kebiasaan sarapan	Frekuensi	%
Biasa sarapan pagi	40	41.7
Tidak biasa sarapan pagi	56	58.3
Total	96	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak biasa sarapan pagi adalah sebesar 56 (58,3%) sedangkan yang memiliki kebiasaan sarapan 40 (41.7%). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan responden masih tergolong rendah. Rendahnya kebiasaan sarapan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor bangun kesiangan, tidak berselera dengan menu yang disuguhkan, dan orang tua yang tidak menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan.

Hasil usaha siswa yang dapat dicapai berupa penguasaan pengetahuan, kemampuan kebiasaan dan keterampilan serta sikap setelah mengikuti proses pembelajaran yang dapat dibuktikan dengan hasil tes. Pada hasil studi ini tingkat prestasi belajar siswa masih tergolong baik namun belum memenuhi target yang diinginkan sekolah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Prestasi belajar Siswa SMP Negeri I Barru Tahun 2018

Prestasi belajar	Frekuensi	%
Sangat Baik	43	44.8
Baik	30	31,3
Cukup	23	23.9
Total	96	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas prestasi belajar responden sebagian besar tergolong kedalam kategori sangat baik yaitu 43 (44,8%) sedangkan kategori baik yaitu 30 (31.3%) dan kategori cukup 23 (23.9%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil capaian belajar siswa siswa masih perlu ditingkatkan karena prestasi belajar siswa yang tergolong cukup masih di atas 20%.

Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar Siswa SMP Negeri I Barru tahun 2018 dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana. Uji regresi dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar responden, seperti yang disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. *Modell Summary* Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri I Barru Tahun 2018

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,693 <sup>a</sup>	,480	,475	6,47847

Besarnya angka R square adalah 0.480 artinya pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa SMP negeri I Barru sebesar 48%. Hal ini berarti variabel kebiasaan sarapan dapat menjelaskan variabel prestasi belajar sebesar 48% sedangkan sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain sebesar 52%

Untuk mengetahui koefisien korelasi kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar Siswa SMP Negeri I Barru dapat dilihat pada Tabel 4 Koefisien korelasi dibawah ini :

Tabel 4. Koefisien Korelasi Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri I Barru Tahun 2018

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	67,547	1,579		42,774	,000
Kebiasaan sarapan	3,820	,410	,693	9,323	,000

Berdasarkan Tabel 4 di atas kolom B nilai Constant antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa sebesar 67,547 sehingga persamaan regresi dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 \text{ atau } Y = 67,547 + 3,820X_1$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi yang menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan penambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Dari Tabel 4 di atas nilai signifikansi 0,000, sehingga Ho di tolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar. Oleh karena itu regresi positif sebesar 3,820 artinya, jika kebiasaan sarapan meningkat sebesar 1 satuan, maka prestasi belajar akan meningkat 3,820. Sehingga untuk semakin meningkatkan prestasi belajar, maka kebiasaan sarapan siswa harus ditingkatkan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siska Ristiana (2009), di kabupaten Deli Serdang Sumatra Utara, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa, selain itu juga Muchtar *et all* (2011), yang mengatakan bahwa antara sarapan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja lebih tinggi secara bermakna dibandingkan kelompok remaja yang tidak sarapan. Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Menurut Judarwanto (1) investasi bangsa pada anak usia sekolah, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak dini harus dilakukan, berkesinambungan dan sistematis.

### Daftar Pustaka

- Ahmad Tafsir. 2008. *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. Bandung: Rosda karya
- Kemendes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Kemenkes RI.2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Gibson SA dan Gunn P. 2011. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin* Vol (36): 78—86.
- Hardinsyah. 2007. Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol (2): 55-74.
- IEA. 2011. *TIMSS 2011 International Results in Mathematics*. USA: TIMSS and PIRLS International Study Center, Lynch School of Education, Boston College
- Institut Pertanian Bogor. 2015. Penelitian Gizi dan Makanan. *Puslitbang Gizi*. Bogor: IPB
- Khomsan. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muchtar M, Julia M, Gamayanti IL. 2011. Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol 8(1): 28-35
- Ristiana. 2009. Hubungan Pengetahuan, Sikap, tindakan Sarapan Dengan Status Gizi Dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri NO.101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit Tahun 2009. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Sukmaniah. 2009. *Gizi Otak*. Jakarta: Kementrian Kesehatan, Litbang
- UNICEF. 2017. *UNICEF Annual Report 2017*. New York: United Nations Children Fund
- Waryono, 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama