

## HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 KABILA KECAMATAN KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

Mohamad Anas Anasiru<sup>1)</sup>, Misnati<sup>2)</sup>, dan Ni Nengah Puspawati<sup>3)</sup>

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Gorontalo, Jl. Taman Pendidikan No. 36  
Kode Pos 96113 Kota Gorontalo  
E-mail: [anasanasiru62@gmail.com](mailto:anasanasiru62@gmail.com)

### ABSTRACT

Learning achievement is the mastery of knowledge or skills developed through the subjects, embodied in the form of values or numbers. Learning achievement that is displayed with the scores or numbers created by teachers based on assessment guidelines on each student is different, based on the level of mastery of the competencies that have been set. The problem studied is whether breakfast has an influence on student achievement in school. This study aims to determine the relationship between Breakfast Habits and Student Achievement in State Elementary School Number 13 Kabila District of Kabila Bone Bolango Regency. The research method is analytic survey with cross-sectional survey design. The population is 102 students enrolled in SDN 13 Kabila. Samples are taken from class III, IV and V, using simple random sampling. Independent variable is breakfast habit and the dependent variable is student achievement in school. Data collection is done by using questionnaire. Data analysis method is "Chi-Square (X2)." The result of statistic test obtained by the researcher found that X2 count was bigger than X2 table (10,935 > 9,488). Where Ha is accepted and Ho is rejected. Conclusion: there is Relationship between Breakfast Habit and Student Achievement at State Elementary School 13 Kabila Sub District Kabila of Bone Bolango Regency.

**Keywords:** *Breakfast Habit, Learning Achievement, Student*

### ABSTRAK

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, diwujudkan dalam bentuk nilai atau angka. Prestasi belajar yang ditampilkan dengan nilai atau angka dibuat guru berdasarkan pedoman penilaian pada masing-masing siswa berbeda, berdasarkan tingkat penguasaan kompetensi yang telah ditetapkan. Permasalahan yang dikaji adalah apakah sarapan memiliki pengaruh dengan prestasi belajar siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian yang digunakan *survei analitik* dengan rancangan *survey cross sectional*. Populasi sebanyak 102 siswa yang terdaftar di SDN 13 Kabila sampel yang diambil dari kelas III, IV dan V, menggunakan simple random sampling. Variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan dan variabel terikat yaitu prestasi belajar siswa di sekolah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan "Chi Square (X2)." Hasil uji statistik yang diperoleh peneliti didapatkan bahwa X2 hitung ternyata lebih besar dari X2 tabel (10,935 > 9,488). Dimana Ha diterima dan Ho ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

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

## **PENDAHULUAN**

Anak usia sekolah dapat digambarkan sebagai anak berusia 6 sampai 12 tahun, dengan karakteristik masa pertumbuhan yang relatif tetap dan dengan sedikit masalah pemberian makan, pada masa ini terjadi peningkatan nafsu makan secara alamiah, sebuah faktor yang dapat meningkatkan konsumsi makanan (Darmayanti, 2006).

Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Lestari, 2012).

Penelitian oleh Trintrin di Indonesia (1994), menemukan ada 18,05 % anak tidak sarapan. Studi lain yang dilakukan di dua SD Negeri di Jakarta menunjukkan bahwa anak dari kelas yang lebih rendah (kelas 1 dan 2) lebih biasa makan pagi dari pada anak dari kelas yang lebih tinggi. Ada banyak alasan anak untuk tidak makan pagi, antara lain tidak lapar, tidak ada waktu, tidak ada yang menyiapkan makanan, tidak suka makan yang disiapkan, makanan tidak ada dan lain-lain (Damayanti, 2006).

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, diwujudkan dalam bentuk nilai atau angka. Prestasi belajar yang ditampilkan dengan nilai atau angka dibuat guru berdasarkan pedoman penilaian pada masing-masing siswa berbeda, berdasarkan tingkat penguasaan kompetensi yang telah ditetapkan (Nurwati, 2009).

Berdasarkan penelitian "Breakfast Reduces Declines in Attention and Memory Over The Morning in School Children" yang dilakukan oleh Wesnes dkk, (2003) dalam Arijanto dkk, (2006), dengan metode random pada 29 anak tentang tingkat perhatian dan kemampuan daya ingat pada 30, 90, 150, 210 menit setelah sarapan dalam empat hari

didapatkan hasil anak yang tidak sarapan hanya memperoleh minuman glukosa menunjukkan daya konsentrasi atau tingkat perhatian dan kemampuan mengingat yang menurun secara signifikan seiring dengan penambahan waktu. Disisi lain, anak yang mendapat sereal meski mengalami penurunan daya konsentrasi namun tidak signifikan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa menu sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks memberikan pengaruh positif bagi anak dalam mempertahankan kemampuan konsentrasi belajar dan mengingat di sekolah.

Ari Lastari (2010) dalam Yuniarti (2012), melakukan studi mengenai kebiasaan sarapan siswa di SD No. 17 Kesiman didapatkan bahwa 46,3% anak selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4 % tidak pernah sarapan. Dalam penelitian ini dinyatakan terdapat kecenderungan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan indeks prestasi siswa.

Data yang diperoleh dari SDN Banyuanyar III pada Tahun 2011 prestasi belajar siswa diukur dari nilai raport kenaikan kelas. Maka prestasi belajar siswa yaitu sebesar 50% mempunyai prestasi belajar baik, sebesar 42,5% mempunyai prestasi belajar cukup dan 7,5% mempunyai prestasi belajar kurang sedangkan dari observasi pendahuluan data kebiasaan sarapan pagi sebesar 40% siswa tidak melakukan sarapan pagi sebesar 62% siswa memiliki kebiasaan jajan hal ini menjadi pendorong dilaksanakan penelitian (Wardoyo dkk, 2012).

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan penulis pada tanggal 5 Desember 2015 di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango mengenai kebiasaan sarapan pagi dan prestasi siswa di Sekolah. Penulis memberikan pertanyaan

mengenai sarapan pagi kepada 17 siswa, dan setelah di dapatkan hasilnya 7 orang (41,1 %) menjawab terbiasa sarapan pagi dan 10 orang (58,8 %) menjawab tidak terbiasa sarapan pagi. Setelah melakukan pengamatan langsung selama 1 jam, pelajaran pertama yaitu pukul 07.30-09.30, sebanyak 11 siswa (70,5%) terlihat sering menguap, melamun, melihat ke luar jendela, menggerak-gerakkan kaki dan tangan saat pelajaran, tidak memperhatikan saat proses pembelajaran dan beberapa siswa mengobrol. Hal ini membuktikan bahwa konsentrasi siswa terganggu sehingga tidak fokus dalam mengikuti pelajaran, dan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap prestasi siswa.

Prestasi siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kabupaten Bone Bolango pada tahun ajaran 2014-2015 yang di lihat dari masing-masing nilai raport yaitu, didapatkan data awal pada siswa kelas III, IV dan V nilai rata-rata siswa dibawah standar 75,0 sebanyak 20 (14,1%) siswa dan 2 (1,4 %) siswa tertinggal kelas dari 141 siswa kelas III, IV dan V yang terdaftar di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan *cross sectional study* dimana variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan pada saat yang sama. Dalam penelitian ini peneliti akan melihat variabel hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa.

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan pagi. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada

penelitian ini variabel terikat yaitu prestasi belajar siswa.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III, IV dan V yang terdaftar di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango yang berjumlah 137 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara simpel random sampling dengan cara proposional

## **HASIL PENELITIAN**

### **Gambaran Umum Lokasi**

Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila terletak di Jalan BJ. Habibie Desa Toto Selatan, Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan luas tanah 3853 m<sup>2</sup>. Status bangunan milik Pemerintah dengan luas seluruh bangunan 1445 m<sup>2</sup>.

Tahun 2015/2016 Jumlah Pendaftar (calon siswa baru) sebanyak 60 siswa dan jumlah siswa kelas 1 sebanyak 56 siswa, Jumlah siswa kelas II sebanyak 44 siswa, jumlah siswa kelas III sebanyak 40 siswa, jumlah kelas IV sebanyak 44 siswa, jumlah siswa kelas V sebanyak 48 siswa, dan untuk jumlah siswa kelas VI sebanyak 54 siswa dengan jumlah keseluruhan 286 siswa.

Jumlah guru/staf yaitu guru tetap (PNS) sebanyak 10 orang, jumlah guru bantu dan GTT sebanyak 5 orang, jumlah guru honor tidak ada, dan jumlah staf dan tata usaha sebanyak 2 orang.

Jumlah ruang kelas di SDN 13 Kabila sebanyak 13 ruangan, serta terdapat 1 perpustakaan belum terdapat Laboratorium IPA, Laboratorium Bahasa dan Asrama Guru.

### **Gambaran Umum Sampel**

#### **1. Distribusi Responden Menurut Kelas yang Dijadikan Sampel**

Jumlah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango yaitu dari kelas I sampai VI sebanyak 286 siswa. Jumlah

siswa yang dijadikan responden yaitu kelas III, IV dan V sebanyak 102 orang. Distribusi respon

den berdasarkan kelas dapat di lihat pada tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi responden berdasarkan kelas yang dijadikan sampel**

Jumlah siswa berdasarkan kelas	f	%
III	31	30,4
IV	32	31,4
V	39	38,2
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukkan siswa yang dijadikan sampel berdasarkan kelas yang lebih banyak adalah siswa kelas V yaitu sebanyak 39 siswa dengan persentase 38,2 %, dan jumlah responden yang paling sedikit adalah

siswa kelas III dengan jumlah siswa sebanyak 31 siswa dengan persentase 30,4 %

2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

**Tabel 2**  
**Distribusi siswa menurut jenis kelamin yang dijadikan sampel**

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	48	47,1
Perempuan	54	52,9
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan responden perempuan lebih banyak, yaitu sebanyak 54 orang dengan persentase 52,9 % dan laki-

laki sebanyak 48 orang dengan persentase 47,1 %.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 3**  
**Responden berdasarkan umur**

Umur	f	%
8-9	38	37,3
10-11	48	47,1
12-13	16	15,7
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok umur responden yang terbanyak adalah 10-11 tahun yang berjumlah 48 orang (47,1%)

## Kebiasaan Sarapan Pagi

### 1. Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan dan dari hasil pengolahan data mengenai

kebiasaan sarapan siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila dapat dilihat pada table 4.

**Tabel 4**

### **Kebiasaan Sarapan siswa kelas III, IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango**

Kebiasaan Sarapan	f	%
Ya	66	64,7
Tidak	36	35,3
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila memiliki kebiasaan sarapan yang baik dimana dari 102 responden sebanyak 66 siswa ( 64,7 %) setiap pagi melakukan sarapan. Sedangkan siswa yang setiap pagi tidak sarapan yaitu sebanyak 36 siswa (35,3 %).

Kebiasaan sarapan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan (Sukiniarti 2016).

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak

sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Suatu makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut cukup mengandung kalori, protein, lemak, garam mineral dan memiliki perbandingan yang seimbang antara kandungan karbohidrat, protein dan lemaknya (Kurniawati, 2015).

Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Kebiasaan sarapan terutama pada anak sangat dipengaruhi oleh perilaku orang tua dalam membiasakan anaknya sarapan di pagi hari (Sukiniarti, 2016)

### 2. Frekuensi Sarapan

Frekuensi sarapan siswa kelas III, IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila yaitu dapat di lihat pada tabel 5

**Tabel 5**

### **Frekuensi sarapan siswa kelas III, IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango**

Kebiasaan Sarapan	F	%
Baik	17	16,7
Cukup	40	39,2
Kurang	45	44,1
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Tabel 5 menunjukkan bahwa frekuensi sarapan siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila sebagian besar termasuk dalam kategori kurang dimana berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan sebanyak 45 siswa dengan persentase 44,1 % melakukan sarapan dengan frekuensi tidak pernah dilakukan (1-2 x seminggu) dan kategori yang paling sedikit yaitu kategori baik dimana sebanyak 17 siswa dengan persentase 16,7 % dengan frekuensi sarapan selalu dilakukan (6-7 x seminggu).

Sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00. Sarapan dapat mengisi energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menyediakan karbohidrat yang akan digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa darah. Anak masa sekolah membutuhkan porsi makan besar oleh sebab kebutuhannya lebih banyak mengingat bertambahnya berat badan dan aktifitas. Makanan yang dapat disajikan sehari-hari terdiri dari:

a. Buah-buahan

- b. Roti, sereal atau pasta 6-11x sehari
- c. Mengandung protein: dihidangkan 2-3x sehari dengan komposisi 2x28,345 gr daging masak atau ikan, telur dan kacang-kacangan.
- d. Sayuran : dihidangkan 3-5 x sehari. Sekali dihidangkan dengan dikombinasikan sayuran mentah (Waryono 2010).

### Prestasi Belajar Siswa

Menurut Poerwanto (2007) dalam Hamdu dan Agustina (2011), memberikan pengertian prestasi belajar yaitu hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam Raport.

Dalam penelitian ini prestasi belajar dilihat dari nilai rata-rata raport siswa dikatakan baik apabila nilai rata-rata raport siswa 81-100, dikatakan cukup apabila nilai rata-rata raport siswa 75-80 dan dikatakan kurang apabila nilai rata-rata raport siswa <75.

Dari 102 siswa kelas III, IV dan V yang dijadikan sampel, untuk data prestasi belajarnya dapat dilihat pada tabel 6

**Tabel 6**  
**Prestasi Belajar siswa kelas III, IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango**

Kebiasaan Sarapan	F	%
Baik	7	6,9
Cukup	45	44,1
Kurang	50	49,0
Jumlah	102	100

Sumber : Data Primer

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam prestasi kurang yaitu sebanyak 50 siswa dengan persentase 49% dan responden tergolong dalam katagori cukup sebanyak 45 siswa dengan persentase 44%, sedangkan

responden yang tergolong dalam kategori baik hanya sebagian kecil yaitu 7 siswa dengan persentase 6.9%.

### Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Tahun 2016

Dalam penelitian ini mengacu pada definisi oprasional dimana dikatakan Baik, bila selalu sarapan pagi dengan frekuensi makan 6-7 x seminggu, dan dikatakan cukup bila kadang-kadang sarapan 3- 4 seminggu, sedangkan Kurang, bila tidak pernah sarapan dengan frekuensi 1-2 x seminggu. Untuk prestasi siswa dilihat dari nilai rata-rata raport siswa dimana dikatakan baik jika nilai rata-rata raport 81-100, cukup jika nilai rata-rata raport 80-75 dan dikatakan kurang jika nilai rata-rata raport <75.

Pada penelitian ini sebanyak 17 siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik yang terdiri dari 3 siswa memiliki prestasi baik, 7 siswa memiliki prestasi cukup dan 7 siswa memiliki prestasi kurang, untuk siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang cukup sebanyak 40 siswa dengan prestasi baik 1 orang, 24 orang memiliki prestasi cukup dan 15 orang memiliki prestasi kurang sedangkan untuk siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kurang sebanyak 45 siswa yang terdiri dari 3 orang memiliki prstasi baik, 14 orang memiliki prestasi cukup dan 28 siswa memiliki prestasi kurang. Bentuk hubungan dari kedua variabel dapat di lihat pada tabel 7.

**Tabel 7**  
**Distribusi hasil uji chi kuadrat Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SDN 13 Kabila**

Kebiasaan Sarapan	F		%				N	X <sup>2</sup>
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
Baik	3	17,6	7	41,2	7	41,2	17	10.935
Cukup	1	2,5	24	60,0	15	40,8	40	
Kurang	3	6,7	14	31,1	28	62,2	45	
Jumlah	7	6,9	45	44,1	50	49,0	102	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 11 di atas menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi baik sebanyak 3 orang, yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi cukup sebanyak 7 orang dan yang memiliki kebiasaan sarapan baik dengan prestasi kurang sebanyak 7 orang, dan kebiasaan sarapan yang cukup dengan prestasi baik 1 orang, dan kebiasaan sarapan yang cukup dengan prestasi cukup sebanyak 24 orang sedangkan kebiasaan sarapan yang cukup dengan prestasi kurang sebanyak 15 orang. Dan untuk kebiasaan sarapan yang kurang dengan prestasi baik 3 orang, untuk kebiasaan sarapan kurang dengan prestasi cukup sebanyak 14 orang sedangkan untuk kebiasaan

sarapan yang kurang dengan prestasi kurang sebanyak 28 orang

Berdasarkan analisis uji kuadrat dengan taraf signifikan 0,05 di dapatkan X<sup>2</sup> hitung 10,935 > 9,488 Maka Ha diterima maka artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Dari hasil di atas menunjukkan sarapan memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar pada anak usia sekolah, sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak usia sekolah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan

memudahkan penyerapan pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.

Menurut Suryabrata, (2010) dalam Junaidi (2014), Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah.

Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah.

Namun ada beberapa teori menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi yaitu faktor internal merupakan faktor yang menyangkut seluruh pribadi termasuk kondisi fisik maupun mental atau psikis. Faktor internal ini sering disebut faktor instrinsik yang meliputi kondisi fisiologi dan kondisi psikologis yang mencakup minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan lain-lain dan faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar diri individu yang bersangkutan. Faktor ini sering disebut dengan faktor ekstrinsik yang meliputi segala sesuatu yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya baik itu di lingkungan sosial maupun lingkungan lain (Djamarah, 2008).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan bukanlah faktor utama untuk meraih prestasi belajar di sekolah

karena ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi seperti faktor internal yang merupakan faktor yang menyangkut seluruh pribadi termasuk kondisi fisik maupun mental atau psikis dan faktor eksternal yang merupakan faktor yang bersumber dari luar diri individu yang bersangkutan..

## **SIMPULAN**

1. Kebiasaan sarapan siswa di sekolah dasar negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango hampir sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan yaitu daei 102 siswa yang dijadikan responden sebanyak 66 siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi
2. Prestasi Belajar siswa di sekolah dasar negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango lebih banyak mempunyai prestasi kurang 50 siswa dan yang memiliki prestasi cukup sebanyak 45 siswa
3. Dari hasil uji chi kuadrat didapatkan ada hubungan antara Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

## **SARAN**

1. Bagi Insitusi Sekolah  
Diharapkan agar mempertahankan dan meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah baik dari segi cara pengajaran maupun cara meningkatkan motivasi siswa di Sekolah serta dapat memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan pagi.
2. Bagi Masyarakat  
Diharapkan agar peran orang tua serta lingkungan dapat meningkatkan prestasi siswa dengan memberikan bimbingan yang baik
3. Bagi peneliti  
Diharapkan dapat menjadi bahan kajian pengembangan ilmu pengetahuan untuk menambah

informasi tentang pentingnya sarapan

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Kepala Sekolah SDN 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango
2. Kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arijanto, dkk, 2008, *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Yang Dicapai Dalam Bidang IPA, IPS, OLAHRAGA, Total Nilai Dan Daya Ingat Pada Siswa Kelas VI SDN Pranti Kec. Sedati Kab. Sidoarjo*, <http://adln.lib.unair.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Azwar, 2003, *Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat, Binarupa Aksara, Batam Darmayanti, 2006, Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, PT Piramida pustaka, Jakarta
- Fajar, dkk, 2012, *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan, Graha Ilmu:Malang Hamdu, dkk, 2011, Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia Sd Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar*, <http://uap.unnes.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Imron, 2011, *Statistika Kesehatan, CVA Sagung Seto, Jakarta*
- Junaidi, 2014, *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah*, <http://journal.unair.ac.id>, Diakses pada tanggal 22 juni 2016
- Kurniawati, 2015, *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dan Keaktifan Di Sekolah Dengan Status Gizi Pada Anak Di Paud Sekar Nagari Universitas Negeri Semarang*, <http://uap.unnes.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Lestari, 2012, *Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*, <http://unesa.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Madematika, 2015, *Konversi-Nilai-Kurikulum-2013*, <http://www.madematika.com>, Diakses pada tanggal 22 juni 2016
- Mulyaningsih dkk (2014), *Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar*, <http://jurnaldikbud.net>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Nurwati, dkk, 2009, *Hubungan Antara intek sosial Interaksi Sosial Siswa Dengan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Madrasa Ibtidayah Se Kabupaten Gorontalo*, <http://digilib.esaunggul.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, 2012
- Parreta, 2009, *Makanan untuk otak*. Penerbit Erlangga, Jakarta
- Riyadi, 2006, *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah*, <http://repository.ipb.ac.id>

- Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Ristian, 2010, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Kewirausahaan Siswa Kelas Xi Smk N I Punggelan Banjarnegara*, <http://eprints.ums.ac.id>, Diakses pada tanggal 21 November 2015
- Sharlin, 2015, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, EGC, Jakarta
- Shadily, 1998, *Kamus Bahasa Indonesia*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Sulistyoningsih, 2012, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sukiniarti, 2015, *Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar*, <http://digilib.esaunggul.ac.id>, Diakses pada tanggal 18 juni 2016.
- Trinto, 2006 *SPSS 13.0 Terapan Riset Statistik Parametrik*, C.V OFFSET, Yogyakarta.
- Wardoyo, Dkk.2003, *Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar*, <http://adln.lib.unair.ac.id/>, Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Waryono, 2010, *Gizi Reproduksi*, Pustaka Rihama, Yogyakarta
- Yunianti, dkk, 2012, *Hubungan Kalori Sarapan Dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 3 Canggu Tahun*, <http://journal.unair.ac.id/>, Diakses pada tanggal 28 November 2015.