

## SARAPAN PAGI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 LIMBOTO

Gusti Ayu Putri<sup>1</sup>, Syamsidar<sup>2</sup>, Yustisia Ali<sup>3</sup>, Mansyur Tomayahu<sup>4</sup>  
*Poltekkes Kemenkes Gorontalo*  
*Corresponding author: putriariani666@gmail.com*

### ABSTRACT

**Background:** Education is one of important factor to improve the quality of national future. Learning is a basic activity of all level education.

**Purpose.** The riset aims to relationship between breakfast and student achievement in class VIII SMP Negeri 1 Limboto.

**Methods:** The study used a retrospective with a cross sectional study design. The population is 163 class VIII students of SMP Negeri 1 Limboto with a research sample of 116 respondents using random sampling technique.

**Results:** Based on the results of the analysis of the relationship between breakfast and student achievement in class VIII SMP Negeri 1 Limboto using the chi-square correlation test with a calculated  $X^2$  value of 24.061 which is greater than  $X^2$  table.

**Conclusion:** There is a relationship between breakfast and student achievement in class VIII

**Keyword:** Sarapan Pagi, Prestasi Belajar, Siswa. Breakfast, Stuedent

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa dimasa yang akan datang. Belajar merupakan kegiatan yang sangat mendasar dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

**Metode:** Penelitian menggunakan *retrospektif* dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi sebanyak 163 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dengan sampel penelitian sebanyak 116 responden dengan menggunakan teknik sampling *Random Sampling*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji analisa hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto menggunakan uji korelasi *chi-square* dengan nilai  $X^2$  hitung sebesar 24,061 lebih besar dari  $X^2$  tabel.

**Kesimpulan:** Ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

**Kata Kunci :** Sarapan Pagi, Prestasi Belajar, Siswa.

## LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa di masa yang akan datang. Belajar merupakan kegiatan yang sangat mendasar dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan diri dari ketidaktahuan menjadi tahu, sesuai dengan apa yang diharapkan.

Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar yaitu Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar menunjukkan hasil yang kurang lebih sama, yakni sekitar 14-25% remaja tidak sarapan. Studi di San Diego menunjukkan bahwa 57% siswa tidak sarapan pagi. Alasan tidak sarapan pagi, 64% karena tidak sempat, 28% karena tidak bisa bangun pagi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soedibyo (2009) dalam Sumantrie (2017) dari 58 subjek penelitian, 22,4% anak memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dengan alasan karena anak tidak mau makan, selanjutnya Widodo (2015) menyatakan bahwa di seluruh dunia, kurang lebih terdapat 20-30% baik anak-anak maupun orang dewasa tidak sarapan dan menurut Kementerian Kesehatan RI pada Pedoman Gizi Seimbang banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan.

Penelitian dilakukan di Spanyol oleh Morales, dkk (2008) dalam Iqbal & Tahlil (2015), pada 467 responden yang memiliki rentang umur 12-17 tahun di Guadalajara, dengan hasil remaja yang sarapan di pagi hari memperoleh prestasi yang lebih baik, dibandingkan dengan remaja yang tidak mengkonsumsi sama sekali.

Berdasarkan data awal pada tanggal 24 Oktober 2018 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Limboto mengenai kebiasaan sarapan pagi dan prestasi siswa di sekolah dengan memberikan pertanyaan kepada pada 16 siswa dengan hasil 7 orang (43,75%) menjawab terbiasa sarapan pagi dan 9 orang (56,25%) tidak terbiasa sarapan pagi. Setelah melakukan observasi selama 1 jam, pelajaran pertama yaitu pukul 07.30-09.30, sebanyak 11 siswa terlihat sering menguap, melamun, melihat keluar jendela, menggerak-gerakan 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.

Hasil penelitian yang terkait tentang hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar antara lain: Ariyasa & Datya (2016), menyatakan dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di Kabupaten Buleleng.

## TUJUAN

1. Tujuan Umum  
Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.
2. Tujuan Khusus
  - a. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto
  - b. Untuk mengidentifikasi prestasi belajar siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi pada kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

- c. Untuk menganalisis hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

## **METODE**

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

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo bulan Mei 2019.

### **Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas  
Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini adalah sarapan pagi.
2. Variabel terikat  
Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah prestasi belajar

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Populasi  
Populasi dalam penelitian ini 163 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.
2. Sampel  
Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yakni didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, menggunakan rumus sampel *stratified purposive sampling* didapatkan jumlah sampel 116 responden.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel sarapan pagi dan variabel prestasi belajar adalah lembar observasi.

## **HASIL**

### **Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Limboto dibangun sejak tahun 1393, terletak di Jl Achmad A. Wahab Ex Jenderal Sudirman, Kelurahan Kayubulan, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Sekolah ini dibangun pada posisi geografis 0,6275 Garis Lintang, 122,9821 Garis Bujur dengan status milik Pemerintah Daerah. Gedung SMP Negeri 1 Limboto ini mudah dijangkau dan sangat strategis karena dekat dengan berbagai fasilitas negara seperti Bank, Perkantoran serta tempat perbelanjaan.

## Karakteristik Responden

### a. Umur

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Usia (tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	13 - 14	71	61,2
2	15 - 16	45	38,8
Jumlah		116	100

*Sumber: Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata presentase usia responden 13-14 tahun sebanyak 71 orang (61,2%).

### b. Jenis Kelamin

**Tabel 2.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	75	64,6
2	Laki-laki	41	35,4
Jumlah		116	100

*Sumber: Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 orang (64,6%) .

## Analisis Data Univariat

**Tabel 3.** Distribusi Sarapan Pagi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto

Sarapan Pagi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ya	90	77,6
Tidak	26	22,4
Total	116	100

*Sumber: Data Primer, 2019*

Berdasarkan hasil tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Limboto memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 90 orang (77,6%).

**Tabel 4.** Distribusi Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto

Prestasi Belajar	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	60	51,7
Cukup	51	44
Kurang	5	4,3
Total	116	100

*Sumber: Data Primer, 2019*

Berdasarkan hasil tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam prestasi baik yaitu sebanyak 60 siswa dengan presentase 51,7%.

### Analisis Data Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar.

**Tabel 5.** Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto

Sarapan Pagi	Prestasi Belajar						Total	X <sup>2</sup>	P Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	n	%			
Sarapan	54	46,6	36	31	0	0	90		
Tidak Sarapan	6	5,1	15	13	5	4,3	26	24,061	0,000
Total	60		51		5		116		

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 menunjukkan bahwa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi baik sebanyak 54 siswa, yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi cukup sebanyak 36 siswa, sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan dengan prestasi baik sebanyak 6 siswa, yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi cukup sebanyak 15 siswa, dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi kurang 5 siswa.

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai X<sup>2</sup> hitung sebesar 24,061 lebih besar dari X<sup>2</sup> tabel dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$  dengan menggunakan *df* 2, ini berarti H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mendapatkan hasil belajar yang baik. Hal ini dibuktikan peneliti dari 116 responden, sebanyak 90 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, 54 siswa diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa anak yang sarapan di pagi hari memperoleh prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak mengkonsumsi sama sekali. Terdapat 36 siswa prestasi belajarnya dalam kategori cukup. Sementara itu terdapat 26 siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi diantaranya 6 siswa dengan prestasi belajar yang baik, menurut teori sarapan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar, namun ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seperti adanya kemauan (minat) dari diri sendiri. 15 siswa prestasi belajar cukup dan 5 siswa prestasi belajarnya kurang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat 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. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyasa & Datya (2016) dengan judul “Pengaruh Sarapan Pagi dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar, (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar. Beberapa teori juga menyebutkan bahwa sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. 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).

Menurut peneliti sarapan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dilakukan setiap pagi sebelum beraktifitas. Kebiasaan sarapan pagi juga bergantung pada stimulus yang diberikan oleh orang tua, sehingga anak akan melakukan sarapan pagi dan akan terbiasa untuk melakukannya setiap hari. Dengan mengatur makanan di atas meja makan setiap pagi dan mengajak anak untuk sarapan atau dengan menyiapkan bekal untuk dimakan pagi saat tiba di sekolah jika tidak sempat sarapan di rumah juga akan membuat anak tidak ketinggalan untuk melakukan sarapan. Tidak bisa dipungkiri bahwa banyak orang tua yang tidak mau repot dengan memberikan uang kepada anak dan menyuruh anak untuk sarapan di cafeteria sekolah, hal ini juga perlu pengawasan dari pihak sekolah mengenai kebersihan serta jenis makanan yang dijual belikan di cafeteria sekolah.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 77,6%.
2. Prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dalam kategori baik sebanyak 51,7%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

### **Saran**

Setelah peneliti melakukan penelitian dan pengamatan langsung di lapangan serta melihat hasil penelitian yang ada, maka berikut ini beberapa saran yang peneliti ajukan:

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah ilmu pengetahuan dan kajian mengenai sarapan pagi dan hubungannya dengan prestasi belajar.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literatur bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji dan meneliti mengenai sarapan pagi dan prestasi belajar.
3. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran, perbandingan dan dapat digunakan pada masa yang akan datang.

4. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi agar meningkatkan konsentrasi saat menerima pelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta para guru, staf dan para siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam pelaksanaan penelitian ini.

#### **REFERENSI**

- Ariyasa, I. G., & Datya, A. I. (2016). Pengaruh Sarapan Pagi dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Virgin, Jilid II(1)*.
- Iqbal, M., & Tahlil, T. (2015). Makan Pagi dan Prestasi Akademik pada Anak Usia Sekolah Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal, VI(2)*.
- Perdana, F., & Hardinsyah, H. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan, 8(1)*, 39-46.
- Sumantrie, P. (2017). Manfaat Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah AKPER Kesdam I/BB Wira Sakti, 3(10)*.
- Widodo, A. T. P., & dkk. (2015). Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum. *Jurnal penelitian, 8(3)*.