



Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan

Darusafa Ruhmanto¹, Gaung Eka Ramadhan^{2*}

¹Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta, Indonesia

²Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia
Email: ¹darusafaruhmanto@gmail.com, ^{2*}gaungekaramadhan@gmail.com

Abstact

Breakfast habits are an important factor in fulfilling nutrition in the morning in order to support health and also support student achievement in school. Even so, many of the children go to school without breakfast. The purpose of this study was to assess the relationship between breakfast habits and student achievement in class XII science. This study used a cross sectional study design from December 2019 to January 2020. A 24-hour Food Recall questionnaire was used to determine breakfast habits. Other factors such as knowledge of nutrition, rest patterns, physical activity and gender were also measured using a questionnaire to support the relationship between variables. Assessment of learning achievement is used by taking the average value of the latest daily test scores with core subjects. The selected sample size is 246 students which are divided into 2 schools. Data were analyzed by computer software. Of the 246 respondents who were divided into 2 schools, there was a significant relationship between breakfast and learning achievement with $p < 0.05$ for the two schools. The multivariate results of SMA Negeri 8 Tangerang Selatan showed the most dominant physical activity variable with PR (Prevalence Risk) 17,196 and SMA Negeri 4 Tangerang Selatan showed the same result, namely the variable physical activity was the most dominant among other variables with a PR (Prevalence Risk) value of 5,482. Consumption of breakfast that is not regular or not having breakfast has an influence on brain performance in the learning process at school. One of the important factors influencing physical activity is the number of calories for breakfast, nutritional knowledge, rest patterns and gender. Students are expected to practice a healthy breakfast eating pattern with the recommendation of the Nutrition Adequacy Rate (RDA) and regulate physical activity so as not to get tired during school hours.

Keywords: *Breakfast, Student Achievement Learning, South Tangerang.*

Abstrak

Kebiasaan Sarapan menjadi faktor penting dalam pemenuhan zat gizi pada pagi hari guna untuk menunjang kesehatan dan juga menunjang prestasi belajar siswa siswi di Sekolah. Meskipun begitu, banyak dari anak-anak pergi ke sekolah tanpa sarapan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa siswi kelas XII IPA. Penelitian ini menggunakan desain studi *Cross Sectional* dari bulan Desember 2019 sampai Januari 2020. Kuesioner *Food Recall* 24 jam

digunakan untuk mengetahui kebiasaan sarapan. Faktor-faktor lain seperti pengetahuan gizi, pola istirahat, aktifitas fisik dan juga jenis kelamin juga diukur menggunakan kuesioner untuk menunjang hubungan antar variabel. Penilaian prestasi belajar digunakan dengan cara mengambil nilai rata-rata dari nilai ulangan harian terbaru dengan mata pelajaran inti. Besar sampel yang terpilih sebanyak 246 siswa yang terbagi menjadi 2 sekolah. Data dianalisis dengan *software* komputer. Dari 246 responden yang terbagi dari 2 sekolah, terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar dengan nilai $p < 0.05$ untuk 2 sekolah tersebut. Hasil multivariate SMA Negeri 8 Tangerang Selatan menunjukkan variabel aktifitas fisik paling dominan dengan PR (*Prevalence Risk*) 17.196 dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan hasil yang sama yaitu variabel aktifitas fisik paling dominan diantara variabel lain dengan nilai PR (*Prevalence Risk*) 5.482. Konsumsi sarapan yang tidak teratur atau tidak sarapan memiliki pengaruh pada kinerja otak dalam proses belajar di sekolah. Faktor penting yang mempengaruhi salah satunya aktifitas fisik diikuti oleh jumlah kalori asupan sarapan, pengetahuan gizi, pola istirahat dan jenis kelamin. Siswa siswi diharapkan harus melatih pola makan sarapan yang sehat dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) serta mengatur aktifitas fisik agar tidak kelelahan pada saat jam belajar di Sekolah.

Keywords: Sarapan Pagi, Prestasi Belajar Siswa, Tangerang Selatan.

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) berperan penting dalam pembangunan suatu bangsa terutama pada sektor kesehatan dan juga pendidikan (Badan Perencanaan Nasional, 2009). Prestasi belajar menjadi indikator dalam bidang pendidikan yang berpengaruh pula terhadap sektor kesehatan seperti gizi. Gizi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan individu dan pada anak sekolah defisiensi zat gizi dapat berpengaruh pada tingkat kehadiran dan kemampuan belajar (Agus, F., 2014).

Masa remaja menjadi periode yang penting untuk kesehatan dan perkembangan sebagai kebutuhan fisiologis untuk nutrisi meningkat dan konsumsi makanan dengan kualitas gizi yang tinggi sangat penting seperti kebiasaan makan, gaya hidup dan pola perilaku (World Health Organization Europe, 2006).

Penelitian di negara maju menyatakan prevalensi kebiasaan melewatkan sarapan pada anak sekolah adalah sebesar 12-34%, sedangkan Indonesia sendiri prevalensi anak sekolah yang tidak melakukan sarapan sebesar 41.2%-54.5% sehingga timbul permasalahan seperti berkurangnya konsentrasi anak pada saat belajar, mengonsumsi makanan lebih banyak pada jam makan siang, gangguan pada tubuh keringat dingin serta menurunnya prestasi akademik dalam jangka Panjang (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di dua sekolah yaitu SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan dengan waktu penelitian yang berlangsung pada bulan Desember 2019 hingga Januari 2020. Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan yang berjumlah masing-masing 123 siswa dengan jumlah total keseluruhan sebanyak 246 orang. Banyaknya responden tersebut dihitung menggunakan rumus uji hipotesis perbedaan 2 proporsi (Lameshow, S. et al., 1990).

Sampel penelitian tersebut dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa siswi yang bersedia menjadi responden, siswa siswi yang hadir pada saat penelitian berlangsung, dan siswa

siswi kelas XII IPA, sedangkan untuk kriteria eksklusi penelitian ini adalah siswa siswi yang menolak menjadi responden, siswa siswi yang sedang menjalani puasa dan siswa siswi yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung.

Data yang digunakan pada penelitian adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner *food recall* 24 jam, kuesioner pengetahuan, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (pola istirahat), dan kuesioner *Physical Activity Level* (aktifitas fisik). Data sekunder yang digunakan berupa nilai ulangan harian siswa siswi terbaru dari mata pelajaran yang terkonsentrasi pada Ujian Nasional. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program komputer SPSS dan dituangkan dalam bentuk dan narasi. Analisis yang disajikan pada penelitian ini adalah analisis univariat, bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*, dan juga multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda.

HASIL

Adapun hasil penelitian adalah hasil analisis multivariat dengan uji regresi logistik yang ada di tabel 1 dan tabel 2 berikut ini :

Tabel 1 Analisis Multivariat Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan

Variabel	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp (B)	95% CI for EXP (B)		R ²
							Lower	Upper	
Asupan Sarapan	1.300	0.444	8.583	1	0.003	3.670	1.538	8.759	0.399
Aktifitas Fisik	2.845	0.783	13.208	1	0.0001	17.196	3.708	79.739	
Pola Istirahat	0.699	0.439	2.532	1	0.112	2.011	0.851	4.757	
Constant	-3.157	0.786	16.139	1	0.0001	0.043			

Persamaan Regresi :

$$Y = \frac{e^{-3.157+1.300Asupan+2.845PAL+0.699PSQI}}{1 + e^{-3.157+1.300Asupan+2.845PAL+0.699PSQI}}$$

$$Y = \frac{e^{-3.157+1.300x608.8+2.845x1.66+0.699x82}}{1 + e^{-3.157+1.300x608.8+2.845x1.66+0.699x82}}$$

$$Y = 0.553 = 55.3\%$$

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 2 variabel yang berhubungan bermakna dengan prestasi belajar yaitu asupan sarapan dan aktifitas fisik (p value < 0.05) sedangkan variabel pola istirahat memiliki nilai p (0.112) > (0.05). Variabel aktifitas fisik paling dominan terhadap prestasi belajar dengan PR (Prevalence Risk) 17.196, artinya siswa siswi kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan yang tidak dipengaruhi oleh aktifitas fisik berisiko 17.196 kali lebih besar memiliki prestasi belajar rendah dibandingkan siswa siswi yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik setelah dikontrol variabel

asupan sarapan (3.670) dan variabel pola istirahat (2.011). Hasil permodelan terakhir memiliki nilai R² 0.399, artinya ke 4 variabel tersebut dapat menjelaskan variasi variabel prestasi belajar sebesar 39.9%. Arti dari persamaan regresi diatas bahwa pada model terakhir multivariat menginterpretasikan siswa siswi SMA Negeri 8 Tangerang Selatan mempunyai peluang prestasi belajar yang baik sebesar 0.553 atau 55.3%.

Tabel 2 Analisis Multivariat Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 4 Tangerang Selatan

Variabel	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp (B)	95% CI for EXP (B)		R ²
							Lower	Upper	
Asupan Sarapan	1.065	0.451	5.577	1	0.018	2.902	1.199	7.025	0.373
Pengetahuan Gizi	1.140	0.562	4.120	1	0.042	3.127	1.040	9.404	
Aktifitas Fisik	1.702	0.461	13.636	1	0.0001	5.482	2.222	13.526	
Jenis Kelamin	-	0.451	5.630	1	0.018	0.343	0.142	0.830	
Constant	1.070								
	-	0.640	10.432	1	0.001	0.127			
	2.067								

Persamaan Regresi :

$$Y = \frac{e^{-2.067+1.065Asupan+1.140Pengetahuan+1.702Aktifitas-1.070JenisKelamin}}{1+e^{-2.067+1.065Asupan+1.140Pengetahuan+1.702Aktifitas-1.070JenisKelamin}}$$

$$Y = \frac{e^{-2.067+1.065x_{693,2}+1.140x_{68,7}+1.702x_{1,83}-1.070x_1}}{1 + e^{-2.067+1.065x_{693,2}+1.140x_{68,7}+1.702x_{1,83}-1.070x_1}}$$

$$Y = 0.535 = 53.5\%$$

Variabel aktifitas fisik paling dominan terhadap prestasi belajar dengan PR (Prevalence Risk) 5.482, artinya siswa siswi yang tidak dipengaruhi oleh aktifitas fisik berisiko 5.482 kali lebih besar memiliki prestasi belajar yang kurang dibandingkan siswa siswi yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik setelah dikontrol variabel asupan sarapan (2.902), jenis kelamin (0.343) dan pengetahuan gizi (3.127). Hasil pemodelan terakhir memiliki nilai R² 0.373, artinya ke 4 variabel independen tersebut dapat menjelaskan variasi variabel prestasi belajar sebesar 37.3%. Arti dari persamaan regresi diatas bahwa pada model terakhir multivariat menginterpretasikan siswa siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan mempunyai peluang prestasi belajar yang baik sebesar 0.535 atau 53.5%.

PEMBAHASAN

1) Hubungan Asupan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel asupan sarapan pagi memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar. SMAN 8 memiliki nilai $p (0.003) < (0.05)$ dengan PR (*Prevalence Risk*) = 3.670 yang artinya responden dengan asupan sarapan pagi kurang memiliki risiko prestasi belajar kurang 3.670 kali lebih besar dibandingkan responden dengan asupan sarapan pagi baik. SMAN 4 memiliki nilai $p (0.018) < (0.05)$ dengan PR (*Prevalence Risk*) = 2.902 yang artinya responden dengan asupan sarapan pagi kurang memiliki risiko prestasi belajar kurang 2.902 kali lebih besar dibandingkan responden dengan asupan sarapan pagi baik.

Dalam Pedoman Gizi Seimbang dikatakan bahwa, gizi seimbang menjadi salah satu syarat mutlak atau hal penting dalam mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsa-bangsa lain dalam persahabatan global. Salah satunya adalah memenuhi kebutuhan asupan sarapan pagi (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, asupan sarapan pagi menjadi komponen penting dalam menunjang prestasi belajar siswa siswi. Adanya kesadaran diri siswa siswi menjadi faktor penting untuk memperhatikan nutrisi pada tubuhnya agar terhindar dari berbagai macam penyakit serta asupan nutrisi yang cukup dapat membantu diri sendiri dalam mengembangkan potensi terutama pada bidang akademik. Siswa siswi SMAN 8 sering membawa bekal sarapan ke sekolah jika tidak sempat untuk sarapan dirumah, karena faktor jarak dari rumah ke sekolah yang jauh serta apabila siswa siswi tidak membawa bekal untuk sarapan, kantin sekolah sudah buka untuk menunjang sarapan mengingat letak kantin pun tidak jauh dari ruang kelas. Siswa siswi SMAN 4 juga cukup banyak yang membawa bekal ke sekolah jika tidak sempat sarapan dirumah, namun beberapa dari siswa siswi yang tidak sarapan dirumah serta tidak membawa bekal untuk sarapan di sekolah, siswa siswi cenderung menunggu jam istirahat pertama pukul 10.00 untuk menunjang nutrisi sarapan yang artinya jam sarapan pagi sudah lewat dari yang seharusnya dianjurkan yaitu sebelum pukul 09.00. Faktor lainnya adalah letak kantin yang jauh dari ruang kelas juga menjadi penyebab siswa siswi memilih untuk melakukan sarapan di jam istirahat pertama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taha. Z. et al. (2017) yang mengatakan bahwa sarapan pagi memiliki hubungan yang bermakna dengan prestasi akademik (nilai $p < 0.0001$). Penelitian lain yang dilakukan Amalia. R.P. et al. (2014) juga mengatakan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi akademik dengan nilai $p (0.007)$.

2) Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel pengetahuan gizi pada responden SMAN 8 tidak masuk dalam model akhir karena memiliki nilai $p (0.124) > (0.05)$ sedangkan variabel pengetahuan gizi pada responden SMAN 4 memiliki nilai $p (0.042) < (0.05)$ yang artinya variabel pengetahuan gizi memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar. Hasil perhitungan PR (*Prevalence Risk*) menunjukkan responden dengan pengetahuan gizi kurang memiliki risiko prestasi belajar kurang 3.127 kali lebih besar dibandingkan responden dengan pengetahuan gizi baik.

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan yang erat hubungannya dengan kesehatan yang optimal. Kesehatan yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan serta memenuhi aspek perkembangan kognitif untuk terwujudnya prestasi dalam suatu pendidikan (Bertolini et al., 2017).

Berdasarkan penelitian tersebut, adanya pengetahuan akan zat gizi dapat membantu kita untuk memiliki pola makan yang teratur sehingga aktifitas belajar disekolah dapat ditunjang dengan baik serta lebih selektif dalam mengonsumsi makanan. Siswa siswi

SMAN 4 memiliki pengetahuan gizi yang cukup baik akan tetapi kesadaran untuk melaksanakan hal tersebut masih kurang sedangkan pola siswa siswi SMAN 8 memiliki pengetahuan gizi yang cenderung kurang dan memiliki pola pikir sederhana seperti tidak ingin merasa lapar dan lemas ketika proses belajar berlangsung tanpa mengetahui seberapa besar kebutuhan nutrisi yang cukup.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miles, L. 2007 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar (nilai $p < 0.0001$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kupolati, M.D (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar dengan nilai $p (0.001) < (0.05)$.

3) Hubungan Pola Istirahat terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel pola istirahat pada responden SMAN 4 tidak dimasukkan kedalam model karena memiliki nilai $p (0.869) > (0.05)$ yang artinya pola istirahat tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar sedangkan responden SMAN 8 masuk dalam model dengan nilai $p (0.007) < (0.05)$. Analisis multivariat lebih lanjut menunjukkan, variabel pola istirahat pada responden SMAN 8 merupakan variabel perancu karena memiliki nilai $p > (0.05)$ dengan perubahan PR (*Prevalence Risk*) $> 10\%$. Hasil uji interaksi menghasilkan variabel asupan sarapan pagi terhadap pola istirahat memiliki nilai $p (0.380) > (0.05)$ dan variabel aktifitas fisik terhadap pola istirahat memiliki nilai $p (0.635) > (0.05)$ yang artinya variabel perancu tidak mempengaruhi hubungan variabel independen terhadap variabel dependen.

Pola istirahat menyebabkan beberapa efek pada tubuh seperti gangguan pada sistem syaraf dan juga gangguan pada fungsional. Pola istirahat seperti kekurangan tidur akan mempengaruhi sistem pusat. Pola istirahat yang baik berperan penting untuk kemampuan berpikir dan belajar, meningkatkan konsentrasi, memiliki daya talar yang baik serta kemampuan untuk memecahkan masalah (Guyton, A.C.H. et al., 2007). Usia menjadi salah satu indikator pola istirahat untuk kebutuhan meski kondisi dalam ke 2 sekolah tersebut cenderung homogen. Perbedaan usia akan mempengaruhi kualitas tidur sehingga tidak bisa disamaratakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lorenzo Tonetti et al. (2015) bahwa pola istirahat tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan prestasi disekolah dengan nilai $p (0.08) > (0.05)$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kireinata, D.M (2019) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola istirahat terhadap prestasi belajar dengan nilai $p (0.601) > (0.05)$.

4) Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Prestasi

Belajar Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel aktifitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar dan menjadi variabel yang paling dominan. SMAN 8 memiliki nilai $p < 0.0001$ dengan PR (*Prevalence Risk*) = 17.196 yang artinya responden dengan aktifitas fisik ringan memiliki prestasi belajar kurang 17.196 kali lebih besar dibandingkan responden dengan aktifitas fisik berat. SMAN 4 memiliki nilai $p < 0.0001$ dengan PR (*Prevalence Risk*) = 5.482 yang artinya responden dengan aktifitas fisik ringan memiliki prestasi belajar kurang 5.482 kali lebih besar dibandingkan responden dengan aktifitas fisik berat.

Physical Activity Guidelines for Americans (2018) mendeskripsikan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak yang positif bagi kesehatan dan mempengaruhi perkembangan, kesehatan dan juga kinerja otak. Artinya, aktifitas fisik dengan intensitas yang cukup sesuai kebutuhan, akan melancarkan segala kegiatan yang akan dijalani,

terutama pada kinerja otak. Kinerja otak yang baik akan mempengaruhi prestasi dalam pekerjaan atau disekolah.

Berdasarkan penelitian tersebut, memiliki aktifitas fisik yang baik dapat menjaga kebugaran jasmani serta rohani. Daya pikir otak juga akan maksimal dalam bekerja jika sering berlatih dalam pelajaran yang ada di sekolah baik secara otodidak maupun melalui les privat atau les di lembaga-lembaga tertentu. Siswa siswi SMAN 8 hampir sebagian memiliki aktifitas fisik yang berat dikarenakan jam belajar tidak hanya disekolah tetapi memiliki jam belajar ditempat lain seperti les privat atau lembaga-lembaga les. Siswa siswi SMAN 4 memiliki karakteristik yang sama dengan SMAN 8, akan tetapi perbedaan yang terlihat adalah masih sedikit siswa siswi yang tidak mengikuti les privat atau les di lembaga lain karena siswa siswi merasa jam tambahan di sekolah (pendalaman materi) sudah cukup untuk menunjang jam belajar mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Nur Shadrina (2017) yang mengatakan terdapat adanya hubungan aktifitas fisik dengan prestasi akademik dengan nilai $p (0.024) < (0.05)$. Penelitian yang dilakukan oleh Husain A.I. et al. (2019) juga mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan prestasi akademik dengan nilai $p (0.0001)$.

5) Hubungan Jenis Kelamin terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel jenis kelamin pada responden SMAN 8 tidak masuk kedalam model karena memiliki nilai $p (0.195) > (0.05)$ sedangkan variabel jenis kelamin pada responden SMAN 4 masuk kedalam model karena memiliki nilai $p (0.006) < (0.05)$ yang artinya variabel jenis kelamin memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar. Hasil perhitungan PR (*Prevalence Risk*) menunjukkan responden laki-laki memiliki risiko prestasi belajar kurang 0.343 kali lebih besar dibandingkan responden perempuan.

Karakteristik siswa siswi di 2 sekolah tersebut memiliki perbedaan, treatment yang berbeda serta kultur yang berbeda. Pusat memori (*hippocampus*) pada otak perempuan lebih besar daripada otak pria sehingga laki-laki lebih sering lupa daripada perempuan artinya perempuan memiliki daya ingat yang lebih baik dibandingkan laki-laki dalam kemampuan pembelajaran (Masykur, M., et al., 2008). Faktor jenis kelamin (gender) juga merupakan sebuah penentu dalam meningkatkan prestasi. Menurut Sugihartono (2008), siswa perempuan akan lebih unggul dalam penggunaan Bahasa sedangkan siswa laki-laki lebih unggul dalam Ilmu Pengetahuan Alam (IPA).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuliningsih (2009) yang mengatakan adanya hubungan antara gender (jenis kelamin) dengan prestasi belajar dengan nilai $p (0.039) < (0.05)$. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Joseph, A. et al. (2015) mengatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara gender (jenis kelamin) dengan prestasi belajar dengan nilai $p (0.07) > (0.05)$.

6) Peluang Siswa Siswi SMAN 8 dan SMAN 4 memiliki Prestasi Belajar Baik

Berdasarkan model akhir multivariat, didapatkan rumus persamaan regresi untuk menentukan peluang responden SMAN 8 dan SMAN 4 dalam memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil akhir persamaan regresi menghasilkan responden SMAN 8 memiliki peluang sebesar 55.3% dalam mencapai prestasi belajar yang baik sedangkan SMAN 4 memiliki peluang sebesar 53.5%.

Pada penelitian ini, untuk menunjang prestasi belajar yang baik harus memperhatikan faktor-faktor penting seperti asupan sarapan, aktifitas fisik, dan 76 juga pengetahuan gizi. Semua komponen tersebut diperlukan agar tubuh dalam selalu kondisi yang sehat dan memiliki performa yang cukup untuk menghadapi kegiatan sekolah serta

kemampuan daya pikir dalam belajar. Adanya pengawasan dari orang tua juga diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar anak.

KESIMPULAN

Variabel aktifitas fisik paling dominan pada responden SMAN 8 dengan PR (*Prevalence Risk*) = 17.196 yang artinya aktifitas fisik ringan memiliki risiko prestasi belajar kurang 17.196 kali lebih besar dibandingkan responden dengan aktifitas berat setelah dikontrol variabel asupan sarapan (*Prevalence Risk* = 3.670) dan pola istirahat (*Prevalence Risk* = 2.011). Hasil multivariat juga menghasilkan variabel aktifitas fisik paling dominan pada responden SMAN 4 dengan PR (*Prevalence Risk*) = 5.482 yang artinya aktifitas fisik ringan memiliki risiko prestasi belajar kurang 5.482 kali lebih besar dibandingkan responden dengan aktifitas berat setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi (*Prevalence Risk* = 3.127), asupan sarapan (*Prevalence Risk* = 2.902) dan jenis kelamin (*Prevalence Risk* = 0.343).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada SMA Negeri 4 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 8 Tangerang Selatan telah mengizinkan dan memfasilitasi penelitian ini,.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, F. 2014. *Analisis Hubungan Sarapan Pagi, Konsumsi Pangan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri Papandayan Bogor*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Amalia, R.P. et al. 2014. Hubungan antara Asupan Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Metro. *Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Jurnal Kesehatan Holistik*, Vol. 8, No. 4.
- Badan Perencanaan Nasional. 2009. *Pengembangan Database Pembangunan Bidang Kesehatan dan Gizi Masyarakat*. <http://bappenas.go.id> diakses pada 07 November 2019.
- Bertolini, K. et al. 2012. *Student Achievement Factors*. United States: South Dakota State University.
- Guyton, A.C.H. et al. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Husain, A.I. et al. 2019. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Prestasi Belajar pada Remaja di RW 09 Bumi Dirgantara Permai Jatisari Jatiasih Bekasi Tahun 2019. Jakarta: FIK, Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Joseph, A. et al. 2015. Effect of Gender on Students' Academic Performance in Computer Studies in Secondary Schools in New Bussa, Borgu Local Government of Niger State. *Nigeria: Journal of Education and Practice*, Vol. 6, No. 33.
- Kireinata, D.M. et al. 2019. Gangguan Tidur dan Prestasi Belajar Remaja. Surabaya: STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.
- Kupolati, M.D. 2019. A Contextual Nutrition Education Program Improves Nutrition Knowledge and Attitudes of South African Teachers and Leaners. South Africa: University of Pretoria.
- Lemeshow, S. et al. 1990. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. World Health Organization 239 p.
- Masykur, M. et al. 2008. *Mathematical Intelligence: Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Miles, L. 2007. Physical Activity and Health. London: British Nutrition Foundation *Nutrition Bulletin*, 32. 314-363.
- Pedoman Gizi Seimbang. 2014. Jakarta: Kemenkes RI.

- Physical Activity Guidelines for America 2nd Edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. 2018.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. 2010. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Shadrina, S.N. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren X di Kota Bogor. Jakarta: Fak. Kedokteran, UIN Jakarta.
- Sugihartono, dkk, 2008. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pers.
- Taha, Z. et al. 2017. The Effect of Breakfast on Academic Performance Among High School Students in Abu Dhabi. United Kongdom: University of Leeds.
- Tonetti, L. et al. 2015. Effects of Sleep Timing, Sleep Quality, and Sleep Duration on School Achievement Adolescents. Italy: University of Bologna.
- World Health Organization Europe. 2006. *Food and Nutrition Policy for Schools*. Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Yuliningsih, R. 2009. Pengaruh Sikap, Motivasi Belajar dan Gender terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI MA Fathul Ulum Kabupaten Grobogan Tahun Ajaran 2008/2009. Semarang: Universitas Negeri Semarang.