

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu

Relation Of Breakfast Habits With Student Learning Achievement At SDN 1 Batuah Subdistric Kusan Hilir Tanah Bumbu Regency

Akhmad Murjani*, Abd. Basid, Mega Hardiyanti
STIKES Cahaya Bangsa

*korespondensi : absazcb@gmail.com

Abstract

Background, There are still many children who have not get used to themselves with breakfast. Berides not having breakfast, will have a negative impact on the learning proses. Breakfast will provides the body with the necessary nutrients and that's proven to increase learning concentration. The number of malnourished children in Indonesia is still high than the threshold set by WHO. Nutritional status on KusanHilir sub district in 2017 is in the category of BB / U, TB/ U, TB/ U, and BB / TB there are 366 cases. This study aims to determine the relation between breakfast habits with learning achievement in students at Batuah 1 Elemantary School Sub District Kusan Hilir Tanah Bumbu Regency. Method, this study uses an analytic observational method with a cross sectional approach. This reseaech was conducted at Batuah 1 Elementary School KusanHilir sub district. The study population was all students of class III, IV and V with a total sample of 61 respondents using probabability sampling technique. Research variables included breakfast habits and learning achievement. Data on breakfast habits using questionnaires and learning achievement of report books. Statistical test using Spearman's Rank Test. Result, this study shows that respondents who have good breakfast habits are 7 (11%) and respondents have good learning achievement 39 (64%). The conclusion of this study, there is a significant relations between the habit of breakfast with learning achievement in students at SDN 1 Batuah Sub district KusanHilir, regency Tanah Bumbu.

Keywords: *Breakfast Habits, Learning Achievement*

Pendahuluan

Pada Usia 6-12 tahun anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (1).

Kurangnya gizi pada anak akan mengakibatkan daya tangkap yang kurang, konsentrasi belajar yang kurang, pertumbuhan fisik yang tidak optimal cenderung postur tubuh cenderung pendek, anak tidak aktif bergerak dan lemah daya tahan tubuhnya. Sehingga mengakibatkan anak tersebut mudah terkena penyakit dan berpengaruh pada kapasitas saat mereka dewasa. Tumbuh kembang anak dan potensi dapat dipengaruhi oleh kondisi gizi yang

tidak seimbang baik kekurangan atau kelebihan gizi (2).

Angka anak-anak yang menderita kekurangan gizi di Indonesia ternyata masih tinggi bila dibandingkan angka ambang batas yang ditetapkan badan kesehatan dunia (WHO). Kementerian kesehatan (Kemenkes) RI pada tahun 2016 mengungkapkan tingginya angka kekurangan gizi di Indonesia menurut WHO 10% ini kategori pertama, sedangkan kategori kedua kekurangan gizi (TB/U), angkanya masih 27,5% dan ambang batas menurut WHO adalah 20% pada kategori ini bukan hanya berakibat pada pendeknya ukuran badan anak-anak tapi juga berdampak pada kecerdasan anak, tidak optimal sekolah, dan rawan terkena penyakit tidak menular. Adapun kategori yang ketiga kekurangan gizi (BB/TB) di Indonesia angka kekurangan gizi secara nasional mencapai 11% yang terdiri dari kurus dan sangat

kurus, sedangkan ambang batas WHO adalah 5%.

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Sedangkan prevalensi status gizi di Kalimantan Selatan pada tahun 2013 untuk prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 20,7%, terdiri dari 4,9% sangat kurus dan 15,8% kurus (3,18).

Berdasarkan hasil PSG (Pemantauan Status Gizi) di Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2016 prevalensi status gizi adalah 57,3% terdiri dari 22,5% gizi kurang/*underweight* 5,4% pendek/stunting dan 9,4% kurus. Pada tahun 2017 prevalensi status gizi adalah 24,7% terdiri dari 3,5% gizi kurang/*underweight*, 17,9% pendek/stunting dan 3,3% kurus.

Status Gizi Kecamatan Kusan Hilir pada tahun 2017 adalah gizi kurang/*underweight* 21,3% dengan jumlah 163 kasus, pendek/stunting 11,3% dengan jumlah 87 kasus, dan kurus 15,1% dengan jumlah 116 kasus.

Dari hasil pengamatan dan studi pendahuluan peneliti menanyakan kepada kepala sekolah SDN 1 Batuah dan didapat hasil sekitar 50% murid disekolahnya tidak sarapan pagi. Kondisi sekolah yang terletak dipinggir jalan raya, tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah dan status ekonomi yang masih kurang merupakan masalah lain yang juga perlu menjadi perhatian. Selain itu, keadaan kantin yang menyediakan makanan dengan tingkat gizi kurang memadai dan belum sesuai dengan standarisasi kantin. Terkait dengan kondisi tersebut maka, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pola kebiasaan sarapan pagi siswa SDN 1 Batuah dan juga untuk mengetahui prestasi belajar siswa SDN 1 Batuah serta untuk mengetahui apakah ada hubungan kedua variabel tersebut.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*), yaitu observasi yang dilakukan pada waktu yang sama untuk memperoleh hubungan antara dua variabel pada situasi atau sekelompok subjek yang mana data yang menyangkut variabel bebas dan variabel

terikat akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan (4). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 3,4 dan 5 SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir sebanyak 156 Siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dengan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling* dengan menggunakan rumus *slovin* dengan jumlah 61 orang responden.

Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Penentuan besarnya sampel pada setiap kelas dilakukan alokasi proporsional, yaitu :

Tabel 1. Perhitungan Jumlah Sampel

Kelas	Perhitungan	Jumlah Sampel
III	$\frac{61}{156} \times 47 = 18,378$	19
IV	$\frac{61}{156} \times 52 = 20,333$	20
V	$\frac{61}{156} \times 57 = 22,288$	22
Jumlah		61

Lokasi penelitian bertempat di SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten. Instrument pada penelitian ini adalah lembar kuesioner.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar. Analisa bivariat menggunakan *uji korelasi Spearman Rank* untuk melihat apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN 1 Batuah.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	39	64
- Perempuan	22	36
Umur		
- 9-10 Tahun	23	38
- 11-12 Tahun	35	57
- 13 Tahun	3	5

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 responden (64%). Berdasarkan umur responden, mayoritas berada pada usia 11-12 tahun yaitu 35 responden (57%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan Pagi	N	%
Baik	7	11
Cukup	31	51
Kurang	23	38

Kebiasaan sarapan pagi dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, cukup dan kurang. Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup yaitu 31 responden (51%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	N	%
Baik	39	64
Cukup	22	36

Prestasi belajar yang didapatkan pada kelas III, IV dan V yaitu kategori baik dan cukup. Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar baik yaitu sebanyak 39 responden (64%)

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar		Total
	Cukup	Baik	
Kurang	14 60,9	9 39,1	23 100
Cukup	7 22,6	24 77,4	31 100
Baik	1 14,3	6 85,7	7 100
Total	22 36,1	39 63,9	61 100

r = 0,393
p value = 0,002

Berdasarkan tabel 5 menggambarkan hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN 1 Batuah. Hasil statistik hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa, pada responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar baik sebanyak 6 responden, responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan prestasi belajar baik sebanyak 24 responden, responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik dan prestasi belajar cukup sebanyak 1 responden, responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi cukup dan prestasi belajar cukup sebanyak 7 responden, responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dan prestasi belajar baik sebanyak 9 responden, dan responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dan prestasi belajar cukup sebanyak 14 responden. Artinya bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori baik sangat kecil hanya 7 orang, selebihnya masih kategori kurang dan cukup.

Berdasarkan uji kolerasi *Spearman's Rank* diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 61, kemudian nilai *P-Value* adalah 0,002 yang berarti nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden yang dipilih dalam penelitian ini hanya kelas III, IV dan V karena jumlah siswanya lebih banyak sehingga data yang dihasilkan diharapkan lebih akurat. Pada siswa kelas I dan II tidak

dapat mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap prestasi belajarnya karena pada kelas tersebut siswa cenderung belajar dengan teknik *learn and play*. Sedangkan kelas VI pada saat melakukan penelitian siswa selesai melakukan Ujian Nasional sehingga tidak berhadir di sekolah. Sehingga dengan alasan tersebut penenliti mengambil keputusan untuk melakukan penelitian di kelas III, IV dan V.

Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 responden atau 64%. Pada anak usia sekolah kebiasaan makan dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya. Dibandingkan anak perempuan maka anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga perlu energi lebih banyak. Sengkan pertumbuhan anak perempuan lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (1) dan memerlukan kalori yang lebih banyak untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Sebagian besar berumur 11-12 tahun sebanyak 35 responden atau 57%. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur siswa kelas III, IV dan V di SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir anak lebih banyak aktivitasnya, umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin menuju remaja umur seseorang, maka semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya (4).

Anak usia sekolah banyak melakukan aktivitas bermain tidak hanya anak laki-laki, anak perempuanpun demikian pula oleh karena itu perlu keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar bagi setiap siswa, agar prestasi belajar bisa diraih. Laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk belajar dan menuntut ilmu (5).

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan pagi hendaknya memenuhi standar gizi yakni hidrat arang, protein dan lemak. Jika anak tidak sarapan pagi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen dan jika ini habis maka cadangan

lemaklah yang akan diambil dalam keadaan seperti ini, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik.

Sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar disekolah. Sarapan yang dimaksud disini tentunya asupan gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. Makanan yang memenuhi untuk hidup sehat adalah makanan yang bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Berdasarkan kamus biologi praktis, bahwa gizi adalah zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar (6).

Porsi sarapan pagi yang sehat, seperti disebutkan sebelumnya sarapan hanya membutuhkan 15%-30% dari kecukupan gizi harian. Jika kebutuhan gizi harian berkisar antara 1500-2200 kalori, maka sarapan hanya sebanyak 300-500 kalori. Jumlah ini dapat dicukupi dengan porsi makan yang tidak terlalu banyak. Misalnya setangkup roti selai, semangkuk sereal dan susu, setengah gelas nasi beserta lauk dan sayur, atau 2 tongkol jagung rebus ditambah jus. Pilihan menu sarapan sebaiknya bersifat essensial, walaupun sedikit namun memenuhi 45 jenis zat gizi. Namun untuk lebih mudah dalam memilih menu, cukup diingat bahwa sarapan terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sedikit vitamin dan mineral (6).

Dari hasil kuesioner yang peneliti bagikan didapatkan anak yang tidak selalu melakukan kebiasaan sarapan pagi disebabkan anak tidak mau makan karena sudah menjadi kebiasaan tidak makan pagi, tidak sempat makan pagi karena sering bangun kesiangan, orang tua yang sedang sibuk sehingga tidak sempat menyediakan sarapan, dan menggantinya dengan memberikan uang untuk jajan disekolah. Temuan data di lapangan anak juga akan mengkonsumsi makanan yang mereka sukai saja, seperti nasi goreng adalah menu favorit anak saat sarapan. Hal ini hampir sama dengan beberapa teori yang menyebutkan bahwa anak usia sekolah mulai masuk dalam dunia baru dan pengaruh lingkungan terhadap anak mulai meningkat.

Pengalaman baru, kegembiraan di sekolah dan rasa takut jika terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak sering menyimpang kebiasaan waktu makan yang telah diberikan. Selain itu, waktu makan yang tidak menyenangkan juga dapat menjadi penyebab anak tidak mau makan (7).

Asupan gizi sehari-hari dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan dalam keluarga yang cukup. Ketersediaan bahan makanan dalam rumah tangga tergantung dari kemampuan untuk membeli ketersediaan bahan makanan di pasaran dan produksi (9). Gizi bisa diperoleh dari makanan yang sehat dan seimbang, misalnya susu yang mengandung Protein, kalsium dan zat besi. Salah satu indikator dari status gizi adalah keanekaragaman makanan penting bagi anak sekolah karena energi diperlukan anak untuk menahan rasa lapar saat berada di sekolah, anak membutuhkan untuk aktivitas di sekolah seperti belajar, berolahraga, bermain, waktu istirahat dan sebagainya (8).

Dengan demikian, dapatlah kita simpulkan bahwa ditinjau dari sudut gizi dan prestasi belajar yang dihasilkan oleh siswa maka sudah selayaknya sebelum berangkat ke sekolah, sebaiknya makan pagi terlebih dahulu. Faktor adaptasi atau daya penyesuaian diri oleh tubuh merupakan jawaban yang tepat, mengapa orang yang tidak biasa makan pagi, masih dapat melakukan tugasnya dengan baik. Hal ini juga untuk makanan selingan. Mereka banyak makan karena kegiatannya menuntut energi yang banyak. Oleh karenanya apabila asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan membuat aktivitas mereka berkurang, termasuk cara belajar dan konsentrasi mereka terhadap pelajaran.

3. Prestasi Belajar

Prestasi belajar yang dicapai seorang siswa akan tergantung dari tingkat kemampuannya baik yang berupa kecerdasan maupun bakat, siswa yang berpotensi tinggi cenderung memperoleh prestasi belajar tinggi pula dan sebaliknya (9).

Hasil belajar diperoleh melalui proses evaluasi dalam bentuk ujian yang dilaksanakan setiap materi yang dibahas selesai. Menurut Purwanto (10,17) hasil

belajar setiap individu berbeda, baik tidaknya hasil belajar yang diperoleh individu dipengaruhi oleh faktor fisik, psikis dan lingkungan. Kemudian menurut Slameto, keadaan ekonomi keluarga juga erat hubungannya dengan hasil belajar anak. Pada ekonomi anak yang berlebih tidak akan menyebabkan kesulitan belajar di karenakan kebutuhan anak harus terpenuhi seperti makanan, pakaian, kesehatan, dan fasilitas belajar lainnya.

Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar (11). Prestasi hasil belajar adalah proses penentuan tingkat kecakapan penguasaan belajar seseorang dengan cara membandingkan dengan nilai yang dicapai. Prestasi belajar pada seorang anak dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, tingkat kecerdasan dasar seseorang, kemauan, bakat, daya ingat serta lingkungan. Sehingga dengan adanya kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar, tingginya tingkat kecerdasan dasar, adanya kemauan dan kepemilikan bakat, daya ingat yang baik dan lingkungan yang mendukung sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Prestasi belajar yang baik juga ditunjang oleh adanya kebiasaan sarapan pagi yang baik pada setiap anak. Konsentrasi terhadap materi yang dipelajari dapat menjamin hasil belajar yang baik. Lingkungan yang baik juga sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak yang mempengaruhi prestasi belajar anak tersebut (1).

Selain sarapan pagi yang membuat prestasi anak menjadi baik. Faktor lain yang bisa mempengaruhi prestasi yaitu lingkungan internal berkaitan dengan faktor fisik dan psikis, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan proses interaksi antara anak dengan orang tua, murid dengan guru, serta ruang kelas yang menunjang proses belajar.

Sarapan memiliki sejumlah manfaat bagi anak usia sekolah karena mencukupi kebutuhan akan gizi seimbang. Ini supaya mereka dapat tumbuh, baik secara fisik dan mental sehingga penting bagi anak untuk membiasakan sarapan secara rutin setiap hari agar bisa focus dalam belajarnya yang pada akhirnya bisa memiliki prestasi belajar yang baik.

4. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa

Hasil penelitian ini diperoleh responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik memiliki prestasi belajar baik sebanyak 6 responden. Kebiasaan sarapan pagi cukup memiliki prestasi belajar baik sebanyak 24 responden, dan kebiasaan sarapan pagi kurang memiliki prestasi belajar baik 9 responden. Dapat dijelaskan bahwa responden yang memiliki prestasi belajar baik mereka selalu sarapan pagi sebelum turun sekolah, bahkan jika tidak sempat sarapan di rumah dia membawa bekal ke sekolah, hanya sebagian kecil yang makan di kantin sekolah, adapun menu sarapan pagi yang dipilih sesuai standar kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir menunjukkan hasil bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 61, kemudian nilai p -value adalah 0,002 yang berarti nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

Hasil ini didukung oleh hasil penelitian Septianto (12), didalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia 7-8 tahun di sekolah dasar dengan nilai p -value = 0,00. Anak yang rutin melaksanakan sarapan pagi akan mendapatkan sumber zat gizi yang cukup untuk perkembangan otak. Mengonsumsi makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, jika keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Anak jadi tidak mudah untuk berkonsentrasi pada apa yang telah disampaikan oleh guru dan keluarga. Begitu juga dengan sebaliknya, jika anak memakan makanan yang mengandung zat gizi seperti protein, karbohidrat dan omega 3 yang dibutuhkan dalam tumbuh kembang anak, maka jumlah sel dalam otak akan bertambah dan terjadi kematangan dan kesempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Sehingga

hal ini akan menjadikan otak lebih berkerja optimal dan anak akan berprestasi lebih baik. Penelitian lain yang mendukung yaitu Fahmi Maulana Iqbal, dkk (13), dengan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar dengan nilai p -value = 0,045. 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 (14).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Eklesia Sisko Tumiwa, dkk (15, 19). Perbedaan hasil penelitian ini mungkin disebabkan perbedaan variabel bebas yaitu pengetahuan tentang sarapan pagi selain itu dalam pemilihan sampel dengan tingkat usia remaja dimana prestasi belajar dikalangan remaja salah satunya dikarenakan rendahnya minat belajar siswa disekolah disebabkan siswa/siswi remaja belajar cenderung hanya pada saat ulangan (1). Pada dasarnya penelitian tersebut hanya untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang sarapan pagi dengan prestasi belajar anak dimana peneliti tidak mengambil data tentang perilaku anak-anak dalam kebiasaan sarapan pagi. Maka oleh sebab itu penelitian tersebut tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh penelitian lain serta teori yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir yaitu ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan p -value = 0,002.

Kemudian dari tabel 5 dapat dilihat kesenjangan antara kebiasaan sarapan pagi kurang dengan prestasi belajar baik sebanyak 9 responden dan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan prestasi belajar baik sebanyak 24 responden, angka ini lebih besar jika dibandingkan dengan kebiasaan sarapan pagi baik dengan prestasi belajar baik yang hanya berjumlah 6 responden. Hal ini senada dengan kekuatan hubungan nilai koefisien korelasi antara sarapan pagi

dengan prestasi belajar yaitu 0,393 yang dapat diartikan mempunyai korelasi cukup yang berada pada indeks korelasi antara 0,26 – 0,50. Kemudian melihat dari nilai koefisien korelasi arah hubungan, maka hubungan kedua variabel searah karena koefisien korelasi bernilai positif. Hal tersebut memungkinkan adanya faktor lain selain sarapan pagi yang membuat prestasi anak menjadi baik. Faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu lingkungan internal berkaitan dengan faktor fisik dan psikis, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan proses interaksi antara anak dengan orang tua, murid dengan guru, serta ruang kelas yang menunjang proses belajar. Misalnya teknik pembelajaran yang tepat dari guru sekolah, atau ada faktor genetik yang dimiliki anak (16).

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu, diperoleh kesimpulan:

1. Kebiasaan sarapan pagi pada anak SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir diperoleh hasil dari kuesioner dengan kategori baik sebanyak 7 responden (11%), cukup 31 responden (51%), dan kurang sebanyak 23 responden (38%), lebih dari separuh responden tidak melakukan sarapan pagi dengan baik.
2. Prestasi belajar pada anak SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir diperoleh hasil dari nilai raport dengan kategori baik sebanyak 39 responden (64%) dan cukup 22 responden (36%), lebih dari separuh responden mempunyai prestasi belajar yang baik.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank dengan p -value $0,002 < (0,05)$ sehingga H_0 diterima.

Daftar Pustaka

1. Soetjningsih. 2012. *Tumbuh Kembang anak: 2rd, rev. Ed.* Jakarta : EGC.
2. Devi N. 2012. *Gizi Anak Sekolah.* Jakarta : Kompas Media.
3. Lembaga Penerbitan Balitbangkes. 2013. *Riskesmas dalam Angka Prov Kalsel.* Available from: www.terbitan.litbang.depkes.go.id.
4. Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
5. Syah, M. 2015. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
6. Kedaton, DZ. 2008. *Manfaat Sarapan Gizi Untuk Anak.* Available from <http://dezhayadan.blogspot.com/2008/07/giizi-untuk-anak.html.%20Diakses%20tanggal%2022Mei%202013> [Accessed 7 April 2018].
7. Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi.* Yogyakarta : Pustaka Rahima.
8. Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya.* Jakarta : Rineka Cipta.
9. Lestari, S: 2012. *Psikologi Keluarga , Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga : 1rd, rev, ed.* Jakarta : Kentana Prenada Media Grup.
10. Purwanto, Ngilim. 2007. *Psikologi Pendidikan Remaja.* Bandung : Rosdakarya.
11. Anggraini, D.I., Ayu, S.D. 2017. Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Majority*, 6 (2) : 113-117. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewfile/1005/1745>.
12. Septianto, Ni Luh Putu Eka Sudiwati, Lasri. 2017. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Uia 7-8 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2 (1) : 12-21. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/137> [Accessed 12 Juli 2018].
13. Maulana Iqbal, F 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar.* Skripsi. Surakarta : Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah.
14. A.Khomsan, F Anwar, D Sukandar, H.Riyadi, ES Mudjajanto. 2007. *Studi Implementasi Program Gizi , Pemanfaatan, Cakupan, Kefektifan dan*

- Dampak terhadap Status Gizi*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat IPB.
15. Tumiwa, E.S., Sisfiani, S., Amatus Y.I. 2016. Hubungan Pengetahuan tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Inpres Talikuran Kec. Kawangkoan Utara. e-jurnal keperawatan, 4 (1).
 16. Sukiniarti 2015. Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungan dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1 (13) : 315-321. Available from:
<https://media.neliti.com/media/publications/119278-10-kebiasaan-makan-pagi-pada-anak-usia-sd-d.pdf> [Accessed 7 April 2018].
 17. Hardinsyah dan Muhammad Aries. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7 (2): 89-96.
 18. Puskesmas Perawatan Pagatan. 2017. *Profil Puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan*.
 19. Rahmawati, Anita. 2014. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5 (3) : 168-174. Available from:
<http://eprints.unsri.ac.id/5840/1/2.docx> [Accessed 21 Maret 2018].