

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung Tahun 2016

Relation Of Breakfast Habits with Learning Achievement in Class 4 dan 5 Elementary School Pertiwi Bandung City 2016

¹Aulia Nur Amalia, ²Budiman, ³Yuke Andriane

^{1,2,3}Prodi P Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹auliamalia35@gmail.com, ²budiman5rhh@gmail.com, ³andrianeyuke@yahoo.com

Abstract. Breakfast serves as the most important eating time. It provides energy to start daily activities after around eight to ten hours of the digestive rest time during sleeping. School-age children are a group of people with high needs of energy. Breakfast for children can improve the concentration of learning, problem-solving skills, memory, and facilitate the comprehension of lessons, so they will be able to have better learning performance. The objective of this study is to determine the relation between breakfast habit and learning achievement. The research method was descriptive analytical research with cross sectional approach by using questionnaires to assess the breakfast habit and the data retrieval in the form of students score report to determine the value of learning achievement. The respondents were 112 students of 4th and 5th grade of Pertiwi Elementary School of Bandung. The researcher used Chi Square technique as the statistical analysis. The result confirmed that there is a significant relation ($p < 0.05$) between breakfast habit and learning achievement. The conclusion of this research is that there is a relation between breakfast habits and learning achievement. It shows that human breakfast habit has a big influence in learning achievement which will be gained, because breakfast provides the energy required in learning activities. Breakfast can improve concentration, memory, and problem-solving skills in learning process that will ultimately affect learning achievement.

Keywords: Learning Achievement, Breakfast, Elementary School, School Report

Abstrak. Sarapan merupakan waktu makan paling penting. Sarapan menyediakan energi untuk memulai aktifitas setelah sekitar delapan hingga sepuluh jam saluran pencernaan beristirahat selama tidur. Anak usia sekolah merupakan kelompok dengan kebutuhan energi yang tinggi. Sarapan pagi untuk anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, daya ingat, dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* menggunakan kuesioner untuk mengukur kebiasaan sarapan dan pengambilan data berupa nilai rapor siswa untuk mengetahui prestasi belajar. Responden penelitian yaitu siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung yang berjumlah 112 orang. Analisis statistik menggunakan metode *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Hal ini menunjukkan kebiasaan sarapan seseorang mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar yang akan didapat, karena sarapan menyediakan energi yang dibutuhkan dalam kegiatan belajar. Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah dalam proses belajar yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajar.

Kata Kunci: Prestasi Belajar, Sarapan, Sekolah Dasar, Nilai Rapor

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu dimensi yang paling penting dalam pembangunan nasional. Pendidikan di Indonesia mempunyai tujuan agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi diri untuk menunjang kemajuan dan perkembangan bangsa dan negara. Tercapai tidaknya tujuan tersebut salah satunya terlihat dari prestasi belajar yang diraih peserta didik. Dengan prestasi yang baik, kemungkinan besar peserta didik mempunyai pengetahuan yang baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar salah satunya adalah asupan gizi yang didapat dari makanan yang kita makan sehari-hari. Makanan merupakan sumber energi untuk melakukan segala bentuk aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan belajar di sekolah. Waktu makan yang paling penting adalah sarapan karena sarapan terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, berfikir secara logika, dan memiliki memori jangka panjang yang lebih baik. (Hamdu dkk, 2016:90)

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa?

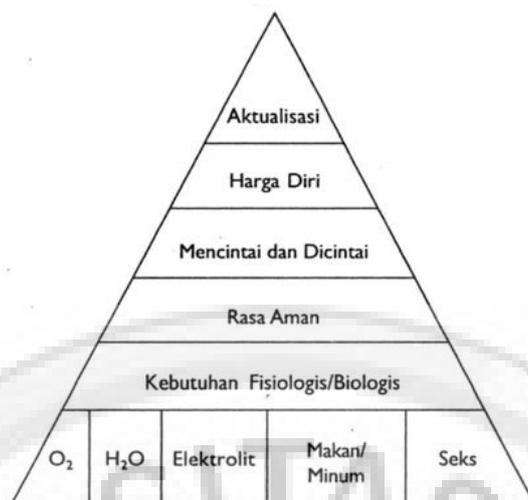
Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Menilai kebiasaan sarapan siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung
2. Menilai prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung
3. Menilai apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa

B. Landasan Teori

Perilaku adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus atau rangsangan yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku manusia terbentuk karena adanya kebutuhan. Menurut Abraham Harold Maslow, manusia memiliki lima kebutuhan dasar, (Notoatmodjo, 2007: 107–221) yaitu:

1. Kebutuhan fisiologis atau biologis, yang merupakan kebutuhan pokok yang jika tidak terpenuhi akan terjadi ketidak seimbangan fisiologis, yaitu oksigen (O₂), air, cairan elektrolit, makanan, dan seks.
2. Kebutuhan rasa aman
3. Kebutuhan mencintai dan dicintai
4. Kebutuhan harga diri
5. Kebutuhan aktualisasi diri



Gambar 1. Hierarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow (Notoatmodjo, 2007: 107–221)

Perilaku kesehatan adalah respon seseorang terhadap rangsangan yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan lingkungan. Perilaku terhadap makanan, merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan pokok meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik kita terhadap makanan serta unsur yang terkandung di dalamnya, pengolahan makanan, dan sebagainya. Makanan adalah kebutuhan pokok manusia. Dalam kesehariannya manusia tak lepas dari makanan. Bagi kehidupan manusia, makanan mempunyai lima fungsi pokok yaitu; memelihara pertumbuhan dan perkembangan tubuh, mengganti jaringan tubuh yang rusak, sumber energi untuk kegiatan sehari-hari, mengatur metabolisme, dan sebagai pertahanan tubuh dari berbagai penyakit. (Notoatmodjo, 2007: 107–221)

Sarapan atau makan pagi adalah waktu makan pertama sebelum memulai aktivitas sehari-hari, dilakukan dalam 2 jam setelah bangun tidur biasanya tidak lebih dari jam 10.00. Kementerian Kesehatan menganjurkan sarapan dilakukan sepagi mungkin sebelum melakukan aktivitas. Waktu yang paling ideal adalah sebelum jam 09.00 karena sebagian besar masyarakat Indonesia belum sepenuhnya beraktivitas. Setelah sekitar delapan hingga sepuluh jam saluran pencernaan beristirahat selama tidur, tubuh membutuhkan asupan makanan sebagai energi untuk beraktivitas kembali. Sarapan pagi bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, daya ingat, dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik.

Menurut R. Gagne (1989) belajar adalah suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Gagne juga menekankan bahwa belajar sebagai suatu upaya memperoleh pengetahuan atau keterampilan melalui instruksi. Instruksi yang dimaksud adalah perintah atau arahan dan bimbingan dari seorang pendidik atau guru. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar adalah hasil belajar. Menurut Nawawi dan K.Ibrahim, hasil belajar adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Hasil yang ditampilkan merupakan suatu prestasi belajar seseorang. (Hamdu dkk, 2016:90)

Belajar merupakan kegiatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesehatan. Seorang anak dapat belajar dengan baik apabila dalam kondisi kesehatan yang baik pula. Kondisi kesehatan anak salah satunya dipengaruhi oleh asupan makanan hariannya. Pola makan ideal adalah makan pagi (sarapan), makan siang dan makan malam. Diantara ketiga waktu tersebut, waktu makan yang paling penting adalah sarapan. Anak usia sekolah merupakan kelompok dengan kebutuhan energi yang tinggi sehingga perlu dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan secara teratur. Kebiasaan melakukan sarapan merupakan salah satu perilaku kesehatan berupa respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan pokok meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik kita terhadap makanan serta unsur yang terkandung di dalamnya, pengolahan makanan, dan sebagainya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak saat belajar sehingga akan memengaruhi prestasi belajarnya. Seorang anak yang tidak sarapan memungkinkan terjadinya keterlambatan asupan zat gizi sehingga dapat menurunkan konsentrasi anak sewaktu belajar. (Susanto, 2013: 1–12)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran karakteristik subjek penelitian adalah karakteristik responden berdasarkan kebiasaan sarapan, prestasi belajar, dan jenis kelamin, Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, didapatkan distribusi responden berdasarkan masing-masing kriteria sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Jumlah	%
Kebiasaan Sarapan		
Tidak Teratur	62	55,4
Teratur	50	44,6
Prestasi Belajar		
Kurang	53	47,3
Baik	59	52,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	49,1
Perempuan	57	50,9
Total		

Tabel 1 menggambarkan dari 112 orang, jumlah responden dengan kebiasaan sarapan tidak teratur sedikit lebih banyak dari responden dengan kebiasaan sarapan teratur. Hal ini menunjukkan masih cukup banyak siswa yang tidak teratur dalam melakukan sarapan.

Penelitian ini juga mengambil data berupa nilai rapor untuk mengetahui karakteristik prestasi belajar subjek penelitian. Tabel 4.1 menggambarkan dari 112 orang, jumlah responden dengan prestasi belajar kurang dan baik tidak memiliki perbedaan yang jauh. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden perempuan mempunyai jumlah yang sedikit lebih banyak dari responden laki-laki.

Tabel 2 Karakteristik Kebiasaan Sarapan Responden berdasarkan Jenis Kelamin

	Kebiasaan Sarapan		Total n (%)
	Tidak Teratur n (%)	Teratur n (%)	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	32 (58,2)	23 (41,8)	55 (100)
Perempuan	30 (52,6)	27 (47,4)	57 (100)

Tabel 2 menggambarkan karakteristik kebiasaan sarapan responden berdasarkan jenis kelamin. Pada tabel terlihat bahwa dari 55 orang laki-laki, 32 orang diantaranya (58,2%) tidak teratur melakukan sarapan. Pada perempuan jumlah responden dengan sarapan tidak teratur lebih sedikit dibandingkan pada laki-laki (52,6%).

Tabel 3 Karakteristik Prestasi Belajar Responden berdasarkan Jenis Kelamin

	Prestasi Belajar		Total n (%)
	Kurang n (%)	Baik n (%)	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	30 (54,5)	25 (45,5)	55 (100)
Perempuan	23 (40,4)	34 (59,6)	57 (100)

Tabel 3 menggambarkan prestasi belajar responden dilihat dari jenis kelamin. Prestasi belajar yang baik lebih banyak didapat oleh perempuan (59,6%). Sedangkan laki-laki lebih banyak mendapatkan prestasi belajar yang kurang (54,5%)

Untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar, maka dilakukan analisis bivariat dengan uji Chi Square (Notoatmodjo, 2010: 129–168) dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Karakteristik Prestasi Belajar Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kebiasaan sarapan	Prestasi Belajar		Total n (%)	Nilai p	PRR
	Kurang n (%)	Baik n (%)			
Tidak Teratur	49 (79)	13 (21)	62 (100)	<0,001*	9,879
Teratur	4 (8)	46 (92)	50 (100)		

Dari tabel diatas dapat terlihat dari 62 orang dengan kebiasaan sarapan yang tidak teratur, sebagian besarnya (79%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dari 50 orang dengan kebiasaan sarapan yang teratur sebagian besar (92%) memiliki prestasi belajar yang baik. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan nilai $p < 0,001$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Nilai PRR 9,879 menunjukkan bahwa kemungkinan anak dengan sarapan yang tidak teratur mendapatkan prestasi yang kurang baik adalah 9,879 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang kebiasaan sarapannya teratur.

Dari hasil penelitian didapatkan perbedaan prestasi belajar yang bermakna

antara siswa dengan sarapan teratur dan tidak teratur. Lebih dari 90% anak dengan kebiasaan sarapan teratur mempunyai prestasi belajar yang baik. Sebagian besar anak dengan kebiasaan sarapan tidak teratur (79%) mempunyai prestasi belajar yang kurang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adole dan Ware (2014: 130–137) pada anak usia 11-13 tahun di Etiopia Selatan bahwa kebiasaan sarapan sangat berpengaruh pada kemampuan kognitif anak. Penelitian yang dilakukan dengan melakukan test fungsi kognitif tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara anak dengan kebiasaan sarapan teratur dan tidak teratur. Anak dengan kebiasaan sarapan yang tidak teratur mendapatkan nilai yang lebih rendah dibanding dengan yang sarapannya teratur. Penelitian di Peru menunjukkan sarapan secara teratur dapat meningkatkan konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek, pemahaman materi, dan aritmatik. Saat tubuh sedang berkonsentrasi dan berusaha untuk mengingat, akan terjadi penurunan secara bertahap kadar insulin dan glukosa di dalam tubuh. Sarapan akan menyediakan glukosa yang cukup dalam tubuh sehingga tidak akan terjadi gangguan saat melakukan aktivitas belajar. (Cueto, 2008: 132–148)

Sarapan yang tidak teratur pada anak dapat menimbulkan masalah yang serius pada asupan gizi hariannya. Tubuh akan kekurangan mikronutrien penting seperti zat besi dan vitamin B-12 yang memiliki pengaruh pada terhambatnya perkembangan kognitif anak.³³ Kemampuan kognitif anak sangat diperlukan dalam proses pembelajaran di sekolah yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Jika kemampuan kognitif anak rendah maka prestasi belajar yang didapatnya juga akan kurang baik. Berdasarkan uraian di atas terlihat sarapan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap prestasi belajar. Menurut teori Ali Khomsan (2003), hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil bila siswa melakukan sarapan. Pertama, sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi otak sehingga kadar glukosa yang baik pada tubuh dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, sarapan akan menyediakan beberapa zat gizi penting seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk fungsi fisiologis dalam tubuh. (Annas, 2011:192–196)

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan pada siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi masih kurang baik karena dari 112 orang, lebih dari 50 % (62 orang) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur.
2. Prestasi belajar siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi menunjukkan jumlah yang tidak jauh berbeda antara siswa dengan prestasi belajar baik (52,7%) dengan yang kurang baik (47,3%).
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung.
4. Anak dengan sarapan yang tidak teratur mendapatkan prestasi yang kurang baik adalah 9,879 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang kebiasaan sarapannya teratur.

E. Saran

Saran Teoritis

Beberapa hal yang penulis sarankan untuk penelitian selanjutnya yaitu:

1. penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti jenis makanan dalam sarapan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar
2. penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor internal dan eksternal lainnya yang mempengaruhi prestasi belajar.

Saran Praktis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan itu penting maka untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya sarapan penulis menyarankan beberapa hal:

1. perlu dilakukan intervensi berupa terhadap masyarakat terutama ibu-ibu dan anak-anak tentang pentingnya melakukan sarapan.
2. perlu diadakannya program yang dapat meningkatkan perilaku sarapan pada anak sekolah seperti kampanye wajib sarapan sebelum berangkat sekolah.

Daftar Pustaka

- Adole AA, Ware MB. 2014. Assessment of breakfast eating habits and its association with cognitive performance of early adolescents in Southern Ethiopia. *Journal of Food and Nutrition Sciences*. Volume 2 Nomor 4.
- Annas M. 2011. Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1 Nomor 2.
- Hamdu G, Agustina L. 2011. Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Volume 12 Nomor 1.
- Notoatmodjo S. 2007. Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- S. Cueto, M.Chinen. 2008. Educational impact of a school breakfast programme in rural Peru. *International Journal of Educational and Development*. Volume 28.
- Susanto A. 2013. Hakikat belajar dan pembelajaran. Jakarta: Prenadamedia Group.