

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI

**Dwi Putri Yuniarsih**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: tweetputri@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 November 2021 Direvisi 15 November 2021 Disetujui 25 November 2021	Kualitas bangsa ditentukan salah satunya oleh tingkat keberhasilan pendidikan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dari hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa yang optimal tergantung pemberian gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Gizi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik survei dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 responden. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 10 dan 11 yang berusia 15-17 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Chi Square dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar dengan nilai p-value sebesar $0,001 < \alpha < 0,05$ dan didapatkan pula nilai OR = 5,174. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan nilai p-value sebesar $0,016 < \alpha < 0,05$ dan didapatkan pula nilai OR = 3,145. Jadi, semakin baik pengetahuan gizi siswa maka akan lebih peduli dengan menu dan kombinasi makanan untuk sarapan di pagi hari. Hal ini akan mempengaruhi kesiapan siswa untuk mengikuti dan mengingat materi pelajaran.

**Kata Kunci:**  
pengetahuan gizi;  
kebiasaan sarapan;  
prestasi belajar

### ABSTRACT

*The quality of the nation is determined by one of the success rates of education which is carried out systematically and continuously from student learning outcomes. Optimal student learning outcomes depend on the provision of nutrition, both in terms of quality and quantity. Food nutrition at breakfast has affects student concentration and learning achievement in understanding learning at school. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and breakfast habits on student achievement in SMA Negeri 12 Bekasi City. The research method used was a survey analytic study with approach cross-sectional. The sample in this study were 84 respondents. The subjects in this study were students in grade 10 and 11 aged 15-17 years. Sampling was done using a simple random sampling technique. The results of the study used Chi Square statistical test analysis with a significance limit of  $\alpha = 0.05$ . Based on the results of the bivariate analysis, there is a significant relationship between nutritional knowledge and learning*

**Keywords:**

nutritional knowledge; breakfast habits; learning achievement

achievement with a  $p$ -value of  $0.001 < \alpha 0.05$  and the  $OR = 5.174$  also obtained. There is a significant relationship between breakfast habits and learning achievement with a  $p$ -value of  $0.016 < \alpha 0.05$  and the  $OR = 3.145$  is also obtained. So, the better the student's nutritional knowledge, the more concerned with the menu and food combinations for breakfast in the morning. This will affect the readiness of students to follow and remember the subject matter.

**Pendahuluan**

Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan salah satunya oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Kegiatan belajar yang sesuai dengan perkembangan dan perubahan paradigma pendidikan adalah kegiatan belajar yang mampu mensinergikan ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif secara bersamaan. Untuk dapat meningkatkan kualitas bangsa harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang dapat dilihat dari hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa dan tumbuh kembang anak remaja yang optimal tergantung pemberian gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Gizi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah (Rahmiwati, 2014).

Menurut UNESCO angka statistik, pada tahun 2010 di bidang pendidikan menunjukkan bahwa di Indonesia angka prestasi sekolah (APS) dari tahun 2008 hingga 2009 hanya mengalami sedikit peningkatan, pada anak usia 7-12 tahun dari 97,83% menjadi 97,95%, anak usia 13-15 tahun dari 84,81% menjadi 85,43%, dan anak usia 16-18 tahun dari 54,70% menjadi 55,05% (DepKes, 2008). Angka kejadian tidak sarapan pada anak-anak dan remaja di Amerika Serikat dan Eropa sebesar 10-30%, di Spanyol pada anak usia 13 tahun 1,7%, anak usia 17-19 tahun 13,5%, remaja putri 8,6%, remaja putra 3,5%, dan di Indonesia pada anak usia sekolah 16,9%, remaja 50%, dan orang dewasa 31,2%. Anak di Indonesia sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau the sebanyak

26,1% dan mengonsumsi sarapan berkualitas rendah sebanyak 44,6% (Risksedas, 2013).

Pola makan, status gizi dan kebiasaan sarapan merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar (Sulistyoningsih, 2019). Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Mujahidah, 2021).

Energi yang adekuat diperlukan untuk menunjang aktivitas belajar khususnya bagi anak sekolah. Energi diperoleh dari makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masing-masing anak. Anak yang seringkali melewatkan sarapan sangat tidak dianjurkan. Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan gizi, status berat badan dan faktor gaya hidup (Verdiana & Muniroh, 2017). Sarapan dianjurkan karena dapat mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak (Iqbal, 2015).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zainab Taha dan Ayesha S.

Rashed pada tahun 2017 di Abu Dhabi, siswa pada kelompok yang melakukan sarapan mendapat nilai rata-rata yang sangat baik sedangkan siswa pada kelompok yang melewatkan sarapan mendapat nilai rata-rata baik cenderung kurang. Hal tersebut dikarenakan banyak siswa yang melewatkan sarapan karena kurangnya waktu di pagi hari, tidak merasa lapar, tidak menyiapkan sarapan di rumah, ingin menghindari kelebihan berat badan dan tidak menyukai makanan yang disiapkan di rumah untuk sarapan (Taha et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti melihat bahwa sarapan memiliki efek positif terhadap prestasi belajar. Penelitian ini penting dilakukan karena untuk mengetahui bahwa sarapan sangat penting dilakukan sebelum mengikuti pembelajaran yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa di salah satu SMA Negeri favorit di Kota Bekasi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”.

Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

Manfaat penelitian dapat memberikan pemahaman secara umum mengenai pentingnya sarapan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan indeks prestasi.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian analitik survei dengan pendekatan cross-sectional yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu, variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat), pada penelitian kali ini objek yang dikaji adalah hubungan

pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan sebagai variabel independen dengan prestasi belajar variabel dependen.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Kota Bekasi, yang berlokasi di Jl. I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Gambaran Umum**

SMA Negeri 12 Kota Bekasi merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berada di wilayah Kota Bekasi. Sekolah ini awalnya berdiri pada tahun 2004 namun masih menumpang di gedung SDN 14 Kranji Bekasi selama tiga setengah tahun dengan kepala sekolah Ibu Hj. Eha Julaeha dan PLH Bp. Agus Subrata, M.M.Pd seiring berjalannya waktu pada tahun 2009 SMA Negeri 12 Kota Bekasi pindah ke gedung baru milik sendiri yang berlokasi di Jl. I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. Saat ini kepala sekolah SMA Negeri 12 Kota Bekasi adalah Ibu Dr. Hj. Ekowati, M.Pd. SMA Negeri 12 Kota Bekasi saat ini memiliki 29 ruang kelas yang terdiri dari 10 ruang kelas untuk kelas X, 10 ruang kelas untuk kelas XI dan 9 ruang kelas untuk kelas XII dengan jumlah siswa sebanyak 1.062 orang yang terdiri dari kelas 10, 11, dan 12. Dan terdapat 3 jurusan di sekolah ini yaitu IPA, IPS, dan Bahasa.

Pada bab ini akan memaparkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi, pada tanggal 15 Januari 2021 dengan

jumlah responden sebanyak 84 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021. Penyajian hasil analisis data Univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan prestasi belajar. Adapun data dari analisis Bivariat bertujuan untuk mengetahuinya hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar, dan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Data

hasil penelitian diperoleh dari kuesioner yang disebar melalui google form.

## 2. Analisis Univariat

Analisis univariat yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan prestasi belajar. Berikut hasil analisis univariat dalam penelitian ini:

### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1**

**Distribusi Karakteristik Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	25,0
Perempuan	63	75,0
Usia		
15 tahun	22	26,2
16 tahun	47	56,0
17 tahun	15	17,9

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa pada jenis kelamin responden, sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 63 orang sebesar 75% dan laki-laki sebanyak 21 orang sebesar 25%. Pada usia responden, sebagian besar yaitu

berusia 16 tahun sebanyak 47 orang sebesar 56%, yang berusia 15 tahun sebanyak 22 orang sebesar 26,2% dan yang berusia 17 tahun sebanyak 15 orang sebesar 17,9%.

### b. Pengetahuan Gizi

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Pengetahuan Gizi	N	%
Baik (>80%)	40	47,6
Kurang baik (60-80%)	44	52,4

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang baik sebanyak 44 orang sebesar

52,4% dan pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik sebanyak 40 orang sebesar 47,6%.

### c. Kebiasaan Sarapan

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Kebiasaan Sarapan	N	%
Baik (>80%)	47	56,0
Kurang baik (60-80%)	37	44,0

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebanyak 47

orang sebesar 56% dan kebiasaan sarapan dengan kategori tidak baik sebanyak 37 orang sebesar 44%.

d. Prestasi Belajar

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Prestasi Belajar	N	%
Baik (80-100)	57	67,9
Tidak baik (65-79)	27	32,1

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dengan kategori baik sebanyak 57 orang sebesar 67,9% dan prestasi belajar dengan kategori tidak baik sebanyak 27 orang sebesar 32,1%.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan prestasi belajar yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 5% adalah 0,05. Berikut adalah hasil dari analisis bivariat dalam penelitian ini:

a. Distribusi prestasi belajar siswa berdasarkan pengetahuan gizi

**Tabel 1**  
**Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Pengetahuan Gizi	Prestasi Belajar				Total n	p-value	OR (95% CI)
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%			
Baik	34	85,0	6	15,0	40	100	
Kurang baik	23	52,3	21	47,7	44	100	0,001 5,174 (1,810-14,790)

n = 84; Signifikan jika p < 0,05

\*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan tabel 5 di atas, hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 34 orang atau sebesar 85,0%

memiliki pengetahuan gizi yang baik dan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 23 orang atau sebesar 52,3% dengan pengetahuan gizi yang kurang baik memiliki

prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar. Dari hasil analisis didapatkan pula nilai  $OR = 5,174$  (1,810-14,790), artinya siswa dengan pengetahuan gizi yang

kurang baik mempunyai resiko 5,1 kali lebih besar memiliki prestasi belajar yang tidak baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik.

- b. Distribusi prestasi belajar siswa berdasarkan kebiasaan sarapan

**Tabel 2**  
**Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021**

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Tidak baik		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Baik	37	78,7	10	21,3	47	100		
Kurang baik	20	54,1	17	45,9	37	100	0,016	

$n = 84$ ; Signifikan jika  $p < 0,05$

\*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan tabel 6 di atas, hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 37 orang atau sebesar 78,7% memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 20 orang atau sebesar 54,1% dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,016$  ( $\alpha < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar. Dari hasil analisis didapatkan pula nilai  $OR = 3,145$  (1,214-8,147), artinya siswa dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik mempunyai resiko 3,1 kali lebih besar memiliki prestasi belajar yang tidak baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan yang baik.

## B. Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 63 orang sebesar 75% sedangkan laki-laki sebanyak 21 orang sebesar 25%. Menurut (Meifiani & Prasetyo, 2015), terdapat perbedaan spasial dan verbal antara laki-laki dan perempuan. Dimana kemampuan spasial laki-laki lebih berkembang daripada perempuan dan sebaliknya kemampuan verbal perempuan lebih berkembang dibandingkan laki-laki yang sering mengalami masalah dalam berbahasa. Perbedaan jenis kelamin ini tampaknya juga berpengaruh pada besarnya motivasi siswa untuk berprestasi.

Sedangkan berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 16

tahun sebanyak 47 orang sebesar 56%, yang berusia 15 tahun sebanyak 22 orang sebesar 26,2% dan yang berusia 17 tahun sebanyak 15 orang sebesar 17,9%. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman, 2013).

b. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang baik sebanyak 44 orang sebesar 52,4% dan pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik sebanyak 40 orang sebesar 47,6%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Florence, 2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi dalam kategori kurang baik sebanyak 32 orang sebesar 40,50%. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi

dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Pengetahuan gizi juga memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi dan kesehatan. Pemberian informasi menuntun seseorang lebih mengerti tentang makanan yang diselaraskan dengan konsep pangan (Dewi, 2013). Menurut (Health et al., 2000), pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan mempengaruhi pengetahuan anak dalam memilih makanan yang sehat.

Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi setiap orang. Dengan pengetahuan gizi, seseorang dapat menjaga tubuh agar tetap sehat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraannya. Dengan pengetahuan gizi pula, seseorang akan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berguna untuk pertumbuhan tubuh yang optimal dan juga sebagai energi yang dapat digunakan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari seperti belajar dan lain sebagainya. Dan dengan pengetahuan gizi masyarakat dapat belajar dan juga mengembangkan pangan sehingga dapat digunakan lebih baik lagi untuk meningkatkan kesejahteraan bagi setiap orang (Syampurma, 2018).

c. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebanyak 47 orang sebesar 56% dan

kebiasaan sarapan dengan kategori tidak baik sebanyak 37 orang sebesar 44%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Intan, 2015) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan dalam kategori baik yaitu diatas 50%.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain pengetahuan gizi remaja, faktor ketersediaan sarapan pagi dan faktor yaitu pendidikan ibu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermina et al., 2019) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya, ketersediaan makan pagi dan pendidikan ibu.

Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Frantzen et al., 2013), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folat, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Adolphus et al., 2013). 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 (Khomsan, 2019).

d. Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dengan kategori baik sebanyak 57 orang sebesar 67,9% dan prestasi belajar dengan kategori tidak baik sebanyak 27 orang sebesar 32,1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Hermina et al., 2019) yang menyatakan bahwa prestasi belajar dalam kategori baik yaitu diatas 60%.

Pada usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selain untuk kebutuhan energi, asupan makan yang bergizi juga berpengaruh pada perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan apabila keadaan ini berlangsung lama dapat menyebabkan perubahan metabolisme otak (Cakrawati et al., 2012).

Tumbuh kembang dan hasil belajar siswa yang optimal tergantung pemberian nutrisi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Nutrisi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah (Rahmiwati, 2014).

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 34 orang atau sebesar 85,0% memiliki pengetahuan gizi yang baik dan prestasi yang baik. Sedangkan

sebanyak 23 orang atau sebesar 52,3% dengan pengetahuan gizi yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermina et al., 2019) menunjukkan hasil yang signifikan pada hubungan pengetahuan gizi dan prestasi belajar, sebab tingkat pengetahuan yang baik akan berhubungan dengan pola kebiasaan sarapan yang baik dan akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi siswa sehingga membentuk hubungan garis sejajar antara pengetahuan, sikap dan prestasi.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Yuliana, 2017).

Menurut (Syafi'i et al., 2018) faktor yang dapat mempengaruhi prestasi digolongkan menjadi dua faktor yaitu internal dan eksternal. Pertama "Faktor internal; (1). Faktor jasmani (fisiologi). Misalnya penglihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya; (2). Faktor psikologi, antara lain; (a). Faktor intelektual yang meliputi: faktor potensial yaitu kecerdasan, bakat dan faktor kecakapan nyata yaitu prestasi yang telah dimiliki, (b). Faktor non intelektual, yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti

sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi; (3). Faktor kematangan fisik maupun psikis. Kedua Faktor Eksternal; (1). Faktor sosial yang terdiri atas; (a). Lingkungan keluarga, (b). Lingkungan sekolah, (c). Lingkungan masyarakat, (d). Lingkungan kelompok; (2). Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, kesenian; (3). Faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah, fasilitas belajar, iklim.

#### b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 37 orang atau sebesar 78,7% memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 20 orang atau sebesar 54,1% dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,016$  ( $\alpha < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyanti & Sidiartha, 2013) menunjukkan hasil yang signifikan pada hubungan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar, sebab mengkonsumsi sarapan meningkatkan fungsi kognitif sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.

Menurut (So, 2013), kebiasaan sarapan berkorelasi positif dengan prestasi akademik pada kedua remaja yang sehat pria dan wanita di Korea. Melewatkan sarapan dikaitkan dengan obesitas,

nafsu makan yang tinggi sepanjang sisa hari, dan makan berlebihan di malam hari, dan obesitas juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan memori melalui perubahan dalam struktur otak, sehingga terdapat hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik.

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor predisposisi yaitu pengetahuan gizi remaja, faktor pemungkin ketersediaan sarapan pagi dan faktor penguat yaitu pendidikan ibu. Penelitian yang dibuktikan oleh (Hermina et al., 2019) menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya, ketersediaan makan pagi dan pendidikan ibu.

(Domili, 2015) menyatakan bahwa makanan yang dimakan saat sarapan sangat dibutuhkan untuk mengganti kadar gula yang kurang pada malam hari. Sarapan juga dapat meningkatkan kemampuan otak dalam mengerjakan sesuatu, berpikir dan meningkatkan konsentrasi. Pada hakikatnya otak manusia akan mendapatkan nutrisi yang penuh dari sarapan.

Anak-anak yang melewatkan waktu sarapan akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktivitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak-anak yang sarapan memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan

kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak sarapan (Ahmad Susanto, 2011).

Penyebab anak tidak mau makan terutama dikarenakan tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya. Oleh karena itu sebagai orang tua harus membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Selain karena tidak sempat untuk sarapan pagi, ada beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak terbiasa sarapan pagi, yaitu tidak dibiasakan sarapan oleh orangtua juga pemberian uang jajan yang melebihi kebutuhan sehingga anak cenderung memilih untuk jajan di sekolah dibandingkan melakukan sarapan pagi di rumah (Sukiniarti, 2015).

### Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”, maka dapat disimpulkan pada karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 75% dan berusia 16 tahun sebanyak 56%. Pada pengetahuan gizi siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi kurang baik sebanyak 52,4%. Pada kebiasaan sarapan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 56%. Pada prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang baik sebanyak 67,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar siswa dengan p-value 0,001 dengan nilai OR = 5,174 (1,810-

14,790). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa dengan p-value 0,016 dengan nilai OR = 3,145 (1,214-8,147). Berdasarkan hasil yang didapat bahwa pada pengetahuan gizi responden masih termasuk kategori kurang baik namun kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh responden sudah termasuk dalam kategori baik dan hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajarnya yang termasuk dalam kategori baik.

### BIBLIOGRAFI

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The Effects Of Breakfast On Behavior And Academic Performance In Children And Adolescents. *Frontiers In Human Neuroscience*, 7, 425. [Google Scholar](#)
- Ahmad Susanto, M. P. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Budiman, R. A. (2013). Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika*, 2013, P4-8. [Google Scholar](#)
- Cakrawati, D., Mustika, N. H., & Bahan Pangan, G. (2012). Kesehatan. *Bandung: Alfabeta*. [Google Scholar](#)
- Depkes, R. I. (2008). Farmakope Herbal Indonesia. In *Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. [Google Scholar](#)
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta. *Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta*. [Google Scholar](#)
- Domili, M. R. (2015). Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo. *Skripsi*, 1(841411023). [Google Scholar](#)
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Fakultas Teknik Unpas. [Google Scholar](#)
- Frantzen, L. B., Treviño, R. P., Echon, R. M., Garcia-Dominic, O., & Dimarco, N. (2013). Association Between Frequency Of Ready-To-Eat Cereal Consumption, Nutrient Intakes, And Body Mass Index In Fourth-To Sixth-Grade Low-Income Minority Children. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*, 113(4), 511–519. [Google Scholar](#)
- Health, D. Of, Human Services Dc., W., (Group), H. P. 2010, & Office, U. S. G. P. (2000). *Healthy People 2010: Understanding And Improving Health*. Us Department Of Health And Human Services. [Google Scholar](#)
- Hermina, H., Nofitasari, A., & Anggorodi, R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pagi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama (Smp)*. [Google Scholar](#)
- Intan, A. L. (2015). *Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Dan V Sdn 35 Ampangan Payakumbuh Selatan*. Universitas Andalas. [Google Scholar](#)
- Iqbal, F. M. (2015). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Google Scholar](#)
- Khomsan, A. (2019). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. [Google Scholar](#)

- Meifiani, N. I., & Prasetyo, T. D. (2015). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin Mahasiswa Stkip Pgri Pacitan. *Jurnal Derivat: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(1), 1–10. [Google Scholar](#)
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan Terhadap Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri*, 2(1), 36–40. [Google Scholar](#)
- Rahmiwati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3). [Google Scholar](#)
- Riskesdas. (2013). Riskesdas 2013. In *Jakarta Kementerian Kesehat Ri* (Vol. 6). [Google Scholar](#)
- So, W.-Y. (2013). Association Between Frequency Of Breakfast Consumption And Academic Performance In Healthy Korean Adolescents. *Iranian Journal Of Public Health*, 42(1), 25. [Google Scholar](#)
- Sukiniarti, S. (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia Sd Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar. *Jpbi (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 1(3). [Google Scholar](#)
- Sulistyoningsih, H. (2019). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. [Google Scholar](#)
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123. [Google Scholar](#)
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88–99. [Google Scholar](#)
- Taha, Z., Ali Hassan, A., Wikkeling-Scott, L., & Papandreou, D. (2019). Prevalence And Associated Factors Of Caesarean Section And Its Impact On Early Initiation Of Breastfeeding In Abu Dhabi, United Arab Emirates. *Nutrients*, 11(11), 2723. [Google Scholar](#)
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14–20. [Google Scholar](#)
- Widyanti, P. A., & Sidiartha, I. G. L. (2013). Breakfast Habit And Academic Performance Among Suburban Elementary School Children. *J Ilm Kedokt*, 56, 3–7. [Google Scholar](#)
- Yuliana, E. (2017). *Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Sehat Dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan Di Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder:**

Dwi Putri Yuniarsih (2021)

**First publication right:**

Jurnal Health Sains

**This article is licensed under:**

