SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JENIS SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 11 KOTA JAMBI

NAMA : NAFILAH AULA MUTHIA

NIM : 10021381823076

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JENIS SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 11 KOTA JAMBI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)

Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya

NAMA : NAFILAH AULA MUTHIA

NIM : 10021381823076

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Juni 2022

Nafilah Aula Muthia; Dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi

XV + 127 halaman, 38 tabel, 5 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Kebiasan tidak sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan berisiko kesehatan. Akibat yang ditimbulkan apabila melewatkan sarapan yaitu jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang sehingga prestasi belajar menjadi kurang optimal. Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah di Indonesia tahun 2015 pada pelajar SMP dan SMA ditemukan sebanyak 39,22% dan 49,74% pelajar laki-laki dan perempuan memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan jenis sarapan dengan prestasi belajar siswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Lokasi penelitian yaitu di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Sampel berjumlah 142 siswa yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Data yang diperoleh diolah dengan uji statistik kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan uji ChiSquare. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 53,5% siswa memiliki kebiasaan sarapan buruk dan 45,8% siswa mengonsumsi sarapan dengan jenis kurang baik serta terdapat 62% siswa memiliki prestasi belajar kurang. Selain itu, berdasarkan analisis deskripstif terdapat 13 dari 15 siswa yang mengonsumsi gorengan memiliki status kesehatan kurang dan 6 dari 7 siswa yang mengkonsumsi susu memiliki status kesehatan baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa (p-value 0,05). Siswa diharapkan dapat membiasakan mengonsumsi sarapan yang sehat sesuai pedoman gizi seimbang setiap pagi sebelum melaksanakan proses belajar mengajar.

Kata Kunci : Jenis Sarapan, Kebiasaan Sarapan, Prestasi Belajar, Remaja.
Kepustakaan : 86 (1980-2022)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Gizi	Pembimbing
Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si	Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid
NIP. 197802082002122003	NIP.198612112019032009

NUTRITIONAL STUDY PROGRAM

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, Mei 2022

Nafilah Aula Muthia; Supervised by Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid

Relationship of Breakfast with Learning Achievement at State High School 11 Jambi City.

x + 115 Pages, 11 tables, 2 Images, 10 Attachments

ABSTRACT

The habit of not having breakfast is one of the health risk habits. The result of skipping breakfast is that the amount of energy needed to study is reduced so that learning achievement becomes less than optimal. Based on the results of the 2015 national school-based health survey in Indonesia, it was found that 39.22% and 49.74% of male and female students had poor breakfast habits. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the type of breakfast with student achievement. This research is a quantitative research using a cross sectional research design. The research location is in SMA Negeri 11 Jambi. The sample amounted to 142 students who were selected by simple random sampling technique. The data obtained were processed by statistical tests and then performed with univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that 53.5% of students had bad breakfast habits and 45.8% of students ate breakfast with less good types and 62% of students had poor learning achievement. In addition, based on descriptive analysis, there are 13 of 15 students who consume fried foods have poor health status and 6 of 7 students who consume milk have good health status. The conclusion of this study is that there is a relationship between breakfast habits and student achievement (p-value <0.05). There is no relationship between the type of breakfast with student achievement (p-value> 0.05). Students are expected to get used to eating a healthy breakfast according to balanced nutrition guidelines every morning before carrying out the teaching and learning process.

Keywords: *Learning Achievement, Adolescents, Breakfast Habits, Types of Breakfast*

Literature : 86 (1980-2022)

LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Inderalaya, 5 Januari 2022

Yang Bersangkutan

Nafilah Aula Muthia

NIM. 10021381823076

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi" telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 22 Juli 2022 dan telah diperbaiki, diperiksa, serta disetujui sesuai dengan masukan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 27 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

Ketua:

1. Fatmalina Febry, S.KM., M. Si ( )
   NIP. 197802082002122003

Anggota:

1. Yuliarti, S. KM., M. Gz ( )
   NIP.198807102019032018

2. Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid ( )
   NIP. 198612112019032009

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Dr. Misnaniarti, S. KM., M. KM
NIP.197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Fatmalina Febry, S.KM., M. Si
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JENIS SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 11 KOTA JAMBI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

NAFILAH AULA MUTHIA

10021381823076

Indralaya, 25 Juli 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat	Pembimbing
Universitas Sriwijaya	
Dr.Misnaniarti, S.K.M.,M.KM	Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid
NIP.197606092002122001	NIP.198612112019032009

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama	: Nafilah Aula Muthia
NIM	: 10021381823076
Tempat, Tanggal Lahir	: Jambi, 26 Maret 2000
Agama	: Islam
Email	: mnafilahaula@gmail.com
Riwayat Pendidikan	
SD (2006-2017)	: SDN 73 Muaro Jambi
SMP (2012-2015)	: SMPN 11 Kota Jambi
SMA (2015-2018)	: SMAN 1 Kota Jambi
S1 (2018-2022)	: Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

Tahun	Organisasi	Jabatan
2015-2018	Forum Anak Kota Jambi	Anggota
2018-2022	HIMAJA	Anggota

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dalam segala usaha dan perjuangan dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMAN 11 Kota Jambi" tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa setiap upaya dan usaha dalam pembuatan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, arahan dan doa restu dari berbagai pihak, maka dari itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada Mamaku tercinta Marwiah dan Papaku tersayang Ahmad Yani yang senantiasa selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan doa dan sebagai sumber dari motivasi terbesar dalam menyusun skripsi ini.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini, tidak akan tercapai tanpa adanya bimbingan dan petunjuk, serta dukungan dari berbagai pihak. Sehingga dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
3. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan kesabaran dan ketulusan hati telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini;
4. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan, motivasi serta selalu meluangkan waktu untuk bimbingan, arahan dan saran untuk membantu proses penyelesaian skripsi penulis;

5. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gz selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu bimbingan, arahan dan saran untuk membantu proses penyelesaian skripsi penulis;
6. Segenap dosen pengajar, karyawan serta seluruh Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universtas Sriwijaya;
7. Bapak Drs. Hafrial, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 11 Kota Jambi yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian di lokasi tersebut
8. Saudara kandung yaitu Ahmad Arkan Ataya yang senantiasa selalu memberikan motivasi dan dukungan yang mengajarkan untuk selalu bersabar dalam setiap masa pendidikan;
9. Seluruh teman di Gizi 2018 serta jurusan lain terutama Deni, Wika, Aul, Ziah, Dela, Meli dan Erika, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyelesaian skripsi;
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak atas semuanya.

Semoga segala perbuatan kebaikan, amal dan bantuan dari berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa pengerjaan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sehingga menjadi lebih baik lagi dan semoga tulisan ilmiah ini bisa bermanfaat bagi orang banyak.

Akhir kata penulis berharap agar Skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Indralaya, Juli 2022

Penulis

Nafilah Aula Muthia

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nafilah Aula Muthia
NIM	: 10021381823076
Program Studi	: Gizi
Fakultas	: Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa SMAN 11 Kota Jambi"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Non eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat peryataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralya

Pada Tanggal : 23 Juni 2022

Yang menyatakan

Nafilah Aula Muthia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR ..... -

HALAMAN SAMPUL DALAM ..... -

HALAMAN JUDUL..... -

ABTRAK i

ABTRAK ii

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS iii

HALAMAN PERSETUJUAN..... iv

HALAMAN PENGESAAHAN..... v

RIWAYAT HIDUP..... vi

KATA PENGANTAR vii

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN KADEMIK ix

DAFTAR ISI..... xi

DAFTAR TABEL..... xv

DAFTAR GAMBAR xvi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 5

1.3 Tujuan 6

1.3.1 Tujuan Umum..... 6

1.3.2 Tujuan Khusus..... 6

1.4 Manfaat Penelitian 7

1.4.1 Manfaat Teoritis 7

1.4.2 Manfaat Praktis..... 7

1.5 Ruang Lingkup Penelitian..... 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....9
2.1 Remaja 9
2.1.1 Pengertian Remaja 9
2.1.2 Karakteristik Remaja..... 10
2.1.3 Ciri- Ciri Remaja..... 10
2.2 Prestasi Belajar..... 12
2.2.1 Pengertian Prestasi Belajar 12
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar..... 13
2.2.3 Aspek – Aspek Prestasi Belajar 18
2.2.4 Sekolah Menengah Atas..... 20
2.3 Status Kesehatan 21
2.3.1 Pengertian Status Kesehatan..... 21
2.4 Sarapan Pagi.....22
2.4.1 Pengertian Sarapan 22
2.4.2 Manfaat Sarapan.....23
2.4.3 Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan 25
2.4.4 Akibat Tidak Sarapan 27
2.4.5 Kebiasaan Sarapan.....29
2.4.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan 30
2.4 Kerangka Teori 34
2.5 Kerangka Konspe..... 35
2.6 Penelitian Terdahulu 36
2.7 Definisi Operasional..... 39
2.8 Hipotesis Penelitian..... 41

BAB III METODOLGI PENELITIAN 42
3.1 Desain Penelitian 42
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 42
3.2.1 Populasi Penelitian 42
3.2.2 Sampel Penelitian 42
3.2.3 Teknik Sampling..... 42
3.2.4 Besaran Sampel 43
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data 44
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data..... 44
3.3.2 Cara Pengumpulan Data 44
3.3.3 Alat Pengumpulan Data..... 44
3.4 Pengolahan Data..... 46
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data..... 48
3.5.1 Validitas Data 48
3.5.2 Reliabilitas Data 50
3.6 Analisis dan Penyajian Data 51
3.6.1 Analisis Univariat..... 51
3.6.2 Analisis Bivariat 52
BAB IV Hasil Penelitian 53
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 53
4.1.1 Identitas Sekolah..... 53
4.1.2 Visi dan Misi Sekolah..... 54
4.2 Hasil Penelitan 54
4.2.1 Analisi Univariat..... 54
4.2.2 Analisis Bivariat 63

BAB V Pembahasan 66
5.1 Keterbatasan Penelitian 66
5.2 Pembahasan 66
5.2.1 Karakteristik Responden dan Ibu Responden di SMA Negeri 11 Kota Jambi 66
5.2.2 Kebiasaan Sarapan Siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi 68
5.2.3 Jenis Sarapan Siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi 71
5.2.4 Status Kesehatan Siswa di SMA Negeri 11 Kota Jambi 74
5.2.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Kota Jambi 75
5.2.6 Hubungan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Kota Jambi 78
BAB VI Kesimpulan dan Saran 81
6.1 Kesimpulan 81
6.2 Saran 82

DAFTAR PUSTAKA .....
LAMPIRAN .....

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu 36

Tabel 2.2 Definisi Operasional 39

Tabel 3.1 Variabel Independen & Dependen..... 43

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan..... 49

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Kuesioer Jenis Sarapan 50

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Kebiasaan Sarapan 51

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas..... 51

Tabel 4.1 Data Siswa SMA 11 Kota Jambi 54

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... 55

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia 55

Tabel 4.4 Karakteristik Orang Tua Rseponden..... 56

Tabel 4.5 Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa 57

Tabel 4.6 Jenis Sarapan Pagi..... 59

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Sarapan di SMA Negeri 11 Kota Jambi 60

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Jenis Sarapan di SMA Negeri 11 Kota Jambi 61

Tabel 4.9 Status Kesehatan Siswa..... 62

Tabel 4.10 Prestasi Belajar Siswa 64

Tabel 4.11 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar di SMA Negeri 11 Kota Jambi..... 62

Tabel 4.12 Hubungan Jenis Sarapan dengan Prestasi Belajar di SMA Negeri 11 Kota Jambi..... 65

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 34

Gambar 2.2 Kerangka Konsep 35

Gambar 2.3 Diagram Jenis Sarapan 61

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan sumber daya manusia ke arah peningkatan kecerdasan dan produktivitas kerja merupakan tujuan pembangunan bangsa Indonesia. Kualitas sumber daya manusia kelak harus lebih baik dari sekarang. Suatu bangsa dikatakan semakin maju apabila tingkat pendidikan penduduknya semakin baik, derajat kesehatan tinggi, usia harapan hidup panjang, dan pertumbuhan fisiknya optimal (Kemenkes RI, 2014). Salah satu cara yang dapat dicapai supaya prestasi belajar tidak terganggu yaitu dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah (Jalal fasli, 1995; Mattiro, 2019).

Berbagai cara perlu dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, dimana pendidikan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengimplikasikan keinginan tersebut (Sholihah, 2019). Menurut Permenkes RI No 41 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja merupakan penduduk pada rentang usia 10 tahun samapi dengan 19 tahun (Pra-pubertas dan Pubertas) yang merupakan usia peralihan dari anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Masalah kesehatan di usia remaja merupakan salah satu masalah penting untuk menjadi perhatian, karena masalah kesehatan di usia dewasa berkaitan dengan perilaku kesehatan atau gaya hidup di usia muda termasuk di usia remaja. Perilaku hidup sehat sejak dini merupakan salah satu cara yang cukup penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas (Kusumawardani, 2015).

Berdasarkan Kemenkes RI (2014) makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan karena apabila siswa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah 1-2 jam setelah makan atau pada saat menerima pelajaran gula darah akan naik sehingga dapat dipakai sebagai sumber energi bagi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa yang di dapat dari makanan yang kita makan. Otak merupakan

organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi pada saat proses belajar berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Morohoshi (2015) melewatkan sarapan atau makan sarapan berkualitas rendah memiliki efek negatif pada fungsi kognitif. Glukosa adalah bahan bakar utama untuk fungsi otak, dan fungsi kognitif yang optimal membutuhkan pemeliharaan kadar glukosa darah yang stabil. Sarapan memiliki efek langsung pada kadar glukosa darah dan pada gilirannya, kadar glukosa darah memiliki efek langsung pada fungsi kognitif. Secara umum, otak bekerja paling baik ketika kadar glukosa darah berada pada kisaran 80-120 mg/dL.

Sarapan yang sehat terdiri dari makanan sumber karbohidrat, lauk-pauk, sayur, buah dan minuman, konsumsi kelima jenis makanan ini akan mempengaruhi mutu atau kualitas gizi (Depkes RI, 2014). Salah satu statistik terbaru yang membuat banyak profesional kesehatan khawatir adalah bahwa anak-anak Inggris berusia di bawah 10 tahun saat ini mengonsumsi lebih dari 50% asupan gula harian yang direkomendasikan saat sarapan dalam bentuk sereal, minuman, dan olesan manis (Taylor, 2017; Spence 2017).

Pola konsumsi seperti itu jelas menurun jauh dari pengertian sarapan sehat dan seimbang, 84% orang tua yang anaknya ditemukan mengonsumsi lebih dari 50% dosis gula harian yang direkomendasikan sebelum sekolah dimulai, sebenarnya menganggap sarapan anaknya sehat (Public Health England, 2017). Dampak negatif yang dapat terjadi terhadap proses belajar apabila seseorang melewatkan sarapan adalah menurunnya konsentrasi saat belajar yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi belajar atau hasil belajar siswa itu sendiri (Mohiuddin, 2018).

Terlepas dari bukti nyata manfaat sarapan, anak usia sekolah dan remaja umumnya sering melewatkan sarapan pagi dengan alasan yang beragam. Separuh dari remaja putri di lingkungan berpenghasilan rendah dan pedesaan di negara berpenghasilan menengah makan lebih sedikit dari tiga kali sehari, dengan sebagian besar melewati sarapan. Energy sangat penting untuk konsentrasi dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, anak yang memiliki perut kosong dan merasa lapar karena melewatkan sarapan atau tidak makan cukup akan berusaha keras untuk mendapat konsentrasi dan menyelesaikan tugas (UNICEF, 2019).

Konsumsi sarapan harian pada negara maju seperti Canada hanya terdapat 48% perempuan dan 59% laki-laki berusia 15 tahun yang terbiasa sarapan. Begitu juga pada negara Itali dan Jerman dimana terdapat 50% dan 52% serta 59% dan 61% remaja laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun terbiasa mengkonsumsi sarapan. Rata-rata anak usia 15 tahun yang terbiasa sarapan diantara 42 negara yaitu hanya terdapat 57% (WHO, 2016). Berdasarkan Riskesdas (2010) terdapat 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Sebanyak 44,6% mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah mutu.

Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah di Indonesia tahun 2015 pada pelajar SMP dan SMA ditemukan sebanyak 39,22% dan 49,74% pelajar laki-laki dan perempuan memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Kebiasaan mengkonsumsi sarapan yang mengandung zat gizi lengkap merupakan perilaku hidup sehat yang sangat penting bagi anak serta remaja, terutama pada masa sekolah supaya bisa secara optimal mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan berisiko kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Unicef pada tahun 2017 sekitar separuh remaja Indonesia tidak menyantap sarapan di rumah. Makanan pertama mereka untuk hari itu adalah apapun juga yang tersaji di sekolah. Umumnya, tidak ada aturan tentang jenis makanan yang bisa dijual di kantin.

Dengan begitu, biasanya, makanan yang ditawarkan bergantung pada keputusan sekolah atau penjual di kantin. Selain itu, pembahasan tentang gizi dan aktivitas sehat pun umumnya tidak mendapat banyak perhatian dari sekolah.

Berdasarkan penelitian oleh Dewi (2020) jumlah persentase siswa yang memiliki pola sarapan sehat sebanyak 13,79%, siswa yang sekedar sarapan sebanyak 27,59% dan siswa yang tidak sarapan sebanyak 58,62% dari data keseluruhan. Pada penelitian yang dilakukan di Korea menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dari pada siswa yang tidak sarapan, lebih banyak sarapan menyebabkan tingkat pencapaian akademis yang lebih tinggi. Dengan kata lain, siswa yang makan sarapan secara teratur memiliki prestasi akademik yang jauh lebih tinggi dari pada siswa yang tidak sarapan sama sekali sekitar 1,9 - 2,34 kali (Young jeong, 2019).

Selanjutnya, penelitian yang terkait dengan topik ini yaitu penelitian oleh Erwin, dkk. (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi, hal ini menunjukan bahwa kebiasaan sarapan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas prestasi belajar siswa MTs Nurul Falah Juai. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusprasetyo (2016) menyatakan bahwa berdasarkan hasil Uji *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat 77% siswa yang mengonsumsi jenis makanan pokok (MP) dan lauk hewani (LH) saat sarapan memiliki prestasi belajar yang baik dengan proporsi yang lebih banyak dibandingkan dengan yang kualitas sarapannya kurang baik.

Salah satu sekolah yang sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka yakni SMA Negeri 11 Kota Jambi. Sekolah ini bukan merupakan sekolah favorit di kota Jambi fenomena yang terjadi di SMA Negeri 11 Kota Jambi yang didapat yaitu berdasarkan hasil wawancara dengan guru masih terdapat banyak siswa yang remedial ataupun tidak tuntas saat ulangan harian maupun ujian akhir hal ini perlu menjadi perhatian. Selain itu, di SMA Negeri 11 Kota Jambi ini belum ada penelitian yang dilakukan terkait dengan topik yang peneliti ambil.

Survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 15 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi, terdapat 9 siswa yang tidak biasa mengkonsumsi sarapan di pagi hari dengan alasan yang berbeda-beda, 4 dari 9 siswa yang tidak biasa mengkonsumsi sarapan beralasan bahwa siswa tidak memiliki nafsu makan, 2 diantaranya tidak memiliki waktu yang cukup untuk sarapan dan 3 diantaranya tidak tersedia menu sarapan dirumah. Selanjutnya, apabila dilihat dari prestasi belajarnya dari siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi hanya 3 siswa yang memiliki rata-rata rapor dengan predikat baik yaitu berada pada rentang nilai 80-90. Terdapat 6 dari 9 siswa memiliki rata-rata rapor dengan predikat cukup yaitu berada pada rentang 70-80.

Berdasarkan uraian pendahuluan diatas dan survei awal serta mempertimbangkan teori dan hasil penelitian terdahulu, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi”. Penulis memilih Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi atas dasar pertimbangan-pertimbangan yang telah penulis jelaskan di atas. Selain itu, di sekolah tersebut belum pernah ada penelitian yang dilakukan terkait topik yang penulis pilih ini.

1.2 Rumusan Masalah

Faktor kesehatan dan gizi yang optimal sangat penting terhadap sumber daya manusia yang merupakan faktor penentu keberhasilan pembangunan. Berbagai upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas SDM. Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mengimplikasikan keinginan tersebut. Salah satu faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan kecukupan gizi. Masalah kesehatan remaja merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan, dimana status kesehatan remaja yang baik merupakan upaya yang cukup penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang. Melewatkan sarapan merupakan salah satu kebiasaan berisiko kesehatan. Selain itu, kuantitas dan kualitas dari makanan serta minuman yang dikonsumsi saat sarapan juga dapat

mempengaruhi kesehatan. Kenyataannya masih banyak anak usia sekolah dan remaja di seluruh dunia yang sering melewatkan sarapan pagi. Separuh dari remaja putri di lingkungan berpenghasilan rendah dan pedesaan di negara berpenghasilan menengah makan lebih sedikit dari tiga kali sehari, dengan sebagian besar melewati sarapan. Energi sangat penting untuk konsentrasi dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, anak yang memiliki perut kosong dan merasa lapar karena melewatkan sarapan atau tidak makan cukup akan berusaha keras untuk mendapat konsentrasi dan menyelesaikan tugas. Akibat dari melewatkan sarapan yaitu jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang sehingga prestasi belajar menjadi kurang optimal.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ”Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan jenis sarapan dengan prestasi belajar pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi” ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan jenis sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan Ayah dan Ibu, pekerjaan Ayah dan Ibu, dan pendapatan keluarga).
2. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi.
3. Mengetahui jenis sarapan yang dikonsumsi oleh siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi.
4. Mengetahui status kesehatan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi

5. Mengetahui prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi.
6. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi.
7. Mengetahui hubungan antara jenis sarapan yang dikonsumsi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan bukti empiris untuk menguatkan teori tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penulis

   Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dari penelitian ini.
2. Bagi responden

   Diharapkan dapat memberikan pemahaman secara umum mengenai pengetahun tentang pentingnya sarapan dan praktek tentang kebiasaan sarapan agar memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi sebelum memulai aktivitas yang kemudian akan mempengaruhi prestasi belajar siswa.
3. Bagi institusi pendidikan

   Dapat dijadikan masukan untuk memperkaya bahan pustaka yang berguna untuk pembaca secara keseluruhan dan penelitian selanjutnya. Serta dapat memberikan informasi tentang pentingnya sarapan yang merupakan bagian dari pola makan yang benar sehingga dapat menghasilkan siswa yang berprestasi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan dan jenis sarapan dengan prestasi belajar yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional* yaitu dengan pengambilan data dalam satu waktu yang bersamaan mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan jenis sarapan dengan prestasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder.

DAFTAR PUSTAKA

A, Sajjad. et al. 2014. Missing Breakfast, Sleep and Exercise: Are You Skipping Out Years of Life, *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 1(3): 1-7.

Ackuaku-Dogbe, E.M. and Abaidoo, B. 2014. Breakfast Eating Habits Among Medical Students, *Ghana medical journal*, 48(2): 66-70.

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. 2013. The Effect of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescent. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(2): 1-28

Affinita *et al*. 2013. Breakfast: a multidisciplinary approach Italian *Journal of Pediatrics*, 39(44): 1-10.

Aghadiati, F. 2019-. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Ssarapan dan Kebiasaan Sarapan ada Anak Sekolah Sasar. Jurnal Kesehatan Terpadu, 10(2): 56-62

AK, M. 2018. Skipping Breakfast Everyday Keeps Well-being Away. *Journal of Food Science and Nutrition Research*, 01(01): 18–30.

Alamsyah, N. 2016. Pengaruh Konsep Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMAN 102 Jakarta, *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 1(2): 155-164.

Al-faida, N. 2021. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Ppapua, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 17(2).

Alfarisi, Ringgo, dkk. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1): 164-169.

Almatsier, Sunita., Susirah, Soetarjo., dan Moesijanti, Soekarti. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, Aulia Nur., dkk. 2016. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung, Prosiding Pendidikan Dokter, vol 2(2).

Anasiru, M. A, dkk. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, Health and Nutrition Journal, vol 3(1).

AK, M. 2018. Skipping Breakfast Everyday Keeps Well-being Away. *Journal of Food Science and Nutrition Research*, 01(01): 18–30.

Alamsyah, N. 2016. Pengaruh Konsep Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMAN 102 Jakarta, *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 1(2): 155-164.

Al-faida, N. 2021. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Ppapua, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 17(2).

Alfarisi, Ringgo, dkk. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1): 164-169.

Almatsier, Sunita., Susirah, Soetarjo., dan Moesijanti, Soekarti. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, Aulia Nur., dkk. 2016. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung, Prosiding Pendidikan Dokter, vol 2(2).

Anasiru, M. A, dkk. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, Health and Nutrition Journal, vol 3(1).

BAPPENAS and UNICEF. 2017. Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia. *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) dan United Nations Children's Fund*, 1–105.

Batubara, Jose RL. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja), Sari Pediatri, Vol. 12, No. 1.

Budiono. 2016. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Darma, B. 2021. *Stistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Jakarta: Guepedia

Dewi. 2020. Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar, Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya, Vol. 14 (1)

Endra, F. 2017. *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Jawa Timur: Zifatama Jawara

Ernadi, E. and Ilmi, M. B. 2020. MTs Nurul Falah Juai Kanupaten Balangan Breakfast Hbits As A Determinant Learning Achievement Student Of The MTs Nurul Falah Juai, Balangan Regency, 7(2): 7–10.

Fakhrurrazi. 2019. Karakteristik Anak Usia Murahiqah, *Al: Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1): 573-580.

Firdaus F & Rasydianah R. 2019. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri Watansopeng. 1(1): 33-40.

Gajre, N. S, et al. 2018. Breakfast eating habit and its influenve on attention-concentration, immediate memory and schoolachievement, Indian Pediatric, 45(10): 824-828.

Gemily, S. c and Aruben, R. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015, Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Jounal), 3(3): 24-256.

Giovannini, M. *et al*. 2008. Breakfast: A good habit, not a repetitive cutom, Journal of International Medical Research, 36(4): 613-624.

Hardiansyah. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(94).

Hartoyo, E, Sholihah, Q, Fauzia, R dan Rachma, D. 2015. Sarapan Pagi dan Produktivitas, Malang: Universitas Brawaijaya.

Heo, jun., et al. 2021. Association between breakfast skipping and metabolic outcomes by sex, age, and work status stratification, *Nutrition & Metabolism*, vol 18(8).

Iqbal, M dan Tahlil, T. 2015. Makan Pagi dan Prestasi Akademik Pada Anak Usia Sekolah di Banda Aceh, *Nurshing Journal*, vol (2): 7-11.

Jeong, E.J. 2019. The Influence of Breakfast on The Academic Performance of School-Age Adolescents: Systematic Review. *Journal of Nutrition an Health*, vol 52(3): 119-128

Kusprasetia, M.T., dkk. 2016. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor: Bogor

Kusumawardani, Nunik, dkk. (2015). *Hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis sekolah di Indonesia. Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia.* Jakarta : Puslitbang Upaya Kesehatan Masyarakat Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.

Kusumawati., dkk. 2018. Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. Journal of Community Engagement in Health . 1 (1): 1 – 3.

Larega, T.S.P. 2015. Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi pada Remaja. Jurnal Majority. Vol 4 (2)

Lien, D. T. K. et al. (2009) ‘Impact of milk consumption on performance and health of primary school children in rural Vietnam’, Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 18(3), pp. 326–334

Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. 2020. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, *2*(01): 23–27.

Mahoney, C. R. et al. (2005) ‘Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children’, Physiology and Behavior, 85(5), pp. 635–645.

Mattiro, Syahlan. 2019. Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi dan Sarapan Pagi Bagi Anak. Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi, Vol 1 No.1

Maulana. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Meriska, Irina dkk. 2014. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan, 5(1): 90-97.

Ministry of Health (2012) *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2–18 years): A background paper. Partial revision February 2015. Wellington: Ministry of Health.* Available at: www.health.govt.nz.

Morohoshi E, Adachi S. 2015. Effect of the different types of interventions on meal aimed to control the postprandial blood glucose levels: Profiles of young healthy women monitored by the self measuring method. J Jpn Health Med Assoc, 23: 279-288.

Muchtar, M., Madarina J., Indria, L.G. 2011. Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi Remaja, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(1): 28-35.

Muri'ah, siti dan Khusnul Wardan. (2020) 'Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja', Literasi Nusantara.

Noviyanti, Retno Dewi. 2018. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, Media Publikasi Penelitian. Vol 16(1).

Octaviani, Yulia dkk., (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat' Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. vol 8 (1): 101-112

Pearson N, Biddle SJH, Gorely T. 2009. Family correlates of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a systematic review. Public Health Nutrition 12: 267–83.

Prof. Dr. H. Djaali. 2014. Psikologi Pendidikan. Edisi Pertama, cetakan ke-8. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Public Health England, 2017. Press release (January 3rd): New Change4Life campaign encourages parents to 'Be Food Smart'.

Purwantiningsih, Eka., dkk. 2017. Hubungan Peran Kader UKS (Tiwisada) Dengan Absensi Sakit Siswa di SDN Jombatan 5 Jombang. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol 3 No 2.

Putra, Alman., dkk. 2018. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. Journal Higeia, Vol 2 No 4.

Rahma, F., 2016. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya. AntroUnairdotNet. 5 (3), 576.

Rahman, nurhamidah. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 02 Danguang-Danguang Kabupaten Lima Puluah Kota. Menara Ilmu, Vol. XIV No.01

Rivyana, D.A. 2016. Hubungan Jenis Sarapan dengan Daya Ingat Sesaat dan Prestasi Belajar Anak SD di Kota Bogor. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor: Bogor.

Rosyid, Z.M, dkk. 2019. Prestasi Belajar. Malang: Literasi Nusantara.

Ruhmanto, darusafa., dkk. 2022. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, Vol 1, No. 2

Saragi. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. Program studi ilmu keperawatan Universitas Riau 2 (No 2).

Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Binarupa Aksara.

Setiawan M.N dan Haridito I. (2015). Hubungan status gizi dengan tingkat kosentrasi belajar siswa. E-Journal UnesaJurnal Kesehatan Olahraga 3(No. 1): 12- 20.

Sety, M. L., dkk. 2013. Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Makan Pagi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negri 7 Kendari. Jurnal Kesehatan, 4(2): 333-343

Sholihah, Izzatus & Zakaria, F. 2019. Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Pendidikan, Jurnal Al-Hikmah, vol 7: 33-46

Sinaga, Tiurma, dkk. Kualitas Sarapan Menu Sepinggan, Daya Terima, Tingkat Kesukaan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. Teknologi Dan Kejuruan, Vol. 35, No. 1, Pebruari 2012:93-102, 2012

Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Smith, K. J. *et al.* (2010) 'Skipping breakfast: Longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the childhood determinants of adult health study', *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(6), pp. 1316–1325. doi: 10.3945/ajcn.2010.30101.

Sofianita, N. I. dkk. 2015. Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan, Jurnal Gizi Pangan, vol 10(1): 57-62

Spence, C. (2017) 'Breakfast: The most important meal of the day?', *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 8(January), pp. 1–6. doi: 10.1016/j.ijgfs.2017.01.003.

Stefani, Megah, dkk. 2019. Keterkaitan antara Susu sebagai Pelengkap Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, Vol 3, No 2

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukiniarti. 2015. Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar, Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia, vol 1(3).

Sulistiarini dan Rahmat Hargono. 2018. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung, Jurnal Promkes, Vol. 6, No. 1: 12-21.

Sutrio. 2017. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016, Jurnal Kesehatan Holistik, 11(1): 1-4.

Syafi'i, A., Marfiyanto, T. and Rodiyah, S. K. (2018) 'Studi Tentang Prestasi Belajar SiswaDalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi', *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), p. 115. doi: 10.32585/jkp.v2i2.114.

Toruan,Phaidon L., 2019. Fat-Loss Not Weight Loss for Diabetes: Sakit Tapi Sehat. Jakarta: PT. Transmedia.

UNICEF. 2019. *Children food and nutrition : growing well in a changing world.*

Verdiana, L. and Muniroh, L., 2018. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indonesia, 12(1): 14-20

World Health Organization (WHO). 2016. Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being.

Yuniarsih, D.P. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Jurnal Health Sains, Vol. 2, No. 11.

Yunita, W.R., dkk. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. Media Gizi Indonesia, Vol. 12, No. 2.

Zogara, AU., dkk. 2020. Perbedaan Asupan Zat Gizi Saat Sarapan Pada Siswa Sekolah Dasar Stunting dan Tidak Stunting di Kota Kupang. Journal Of Nutritional College. Volume 9, Nomor 2, Halaman 114-120