

HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS 1 SD MUTIARA ISLAMI PLUS

Amalia Rahma Karim¹, Amelia Nur Rahmawati², Dara Khoeru Nisa³, Jeni Artika Sari⁴,
Sri Sobiyah⁵, Bramianto Setiawan⁶

Universitas Pelita Bangsa

rahmaamalia090@gmail.com¹, amelianurrahmawati27@gmail.com²,

daranisal213@gmail.com³, jeniartika01@gmail.com⁴, srisobiyah28@gmail.com⁵

Abstrak (Indonesia)

Sarapan pagi ini memiliki peran penting dalam peningkatan hasil belajar. Untuk itu penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar pada siswa kelas 1 SD Mutiara Islami Plus. Penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji korelasional dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional survey* dengan cara mengumpulkan data survey menggunakan kuesioner. Dengan subjek penelitian 48 siswa kelas 1 SD Mutiara Islami Plus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan dari uji analisis korelasi sederhana (r) sebesar 0,639 yang mana hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara sarapan pagi dengan hasil belajar siswa.

Sejarah Artikel

Submitted: 11 Februari 2024

Accepted: 13 Februari 2024

Published: 23 Februari 2024

Kata Kunci

Sarapan Pagi, Hasil Belajar, Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Ketika anak-anak memasuki usia sekolah, terjadi perubahan besar dalam pola makan mereka (Kia & Murniarti, 2020). Perubahan yang signifikan terjadi yaitu sarapan yang tidak cukup atau bahkan diabaikan oleh beberapa siswa. Hal tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi, ketidakmampuan untuk memahami materi dengan baik, penurunan daya ingat, serta penurunan hasil belajar (Septia, 2022). Oleh sebab itu, kebiasaan sarapan pagi menjadi kunci penting agar anak dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, sehingga tidak adanya gangguan yang dialami ketika proses pembelajaran. (Fitrianti dkk., 2022).

Sarapan pagi memiliki peran penting dalam peningkatan hasil belajar (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Hal ini dikarenakan terdapat jarak waktu yang cukup lama antara makan malam dan makan pagi. Kadar glukosa dalam tubuh cenderung menurun, dan meninggalkan sarapan dapat mengakibatkan tubuh menggunakan cadangan lemak untuk meningkatkan gula darah, yang pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi belajar anak. Selain itu, sarapan pagi berfungsi untuk mengontrol berat badan dan meningkatkan kinerja kognitif (Nurramadhani, 2020). Makanan yang dikonsumsi saat sarapan memberikan karbohidrat untuk meningkatkan gula darah, serta menyumbang protein, lemak, vitamin, dan mineral yang esensial untuk proses fisiologis tubuh (Santosa & Imelda, 2022). Penting untuk dicatat bahwa sarapan pagi dapat memenuhi sekitar $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi harian. Apabila kebutuhan nutrisi tubuh sudah terpenuhi maka, konsentrasi belajar siswa akan meningkat dan berdampak baik bagi hasil belajar siswa (Verdiana & Muniroh, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian (Alfarisi dkk., 2020) melalui uji *fisher exact test* mendapatkan kesimpulan adanya hubungan kebiasaan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan nilai $p \text{ value}$ sebesar $0,000 (\leq 0,05)$. Hasil penelitian lain dari penelitian (Nisa & Arifin, 2021) menyatakan bahwa sarapan pagi hanya berpengaruh 24,8% terhadap hasil belajar serta konsentrasi belajar siswa. Sementara itu, berdasarkan hasil *analisis statistik inferensial* dan *analisis statistik deskriptif* yang diuji oleh penelitian (Firdaus & Rasydianah, 2019)

memperoleh nilai korelasi sebesar 0,452 yang berarti hubungan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa itu berkorelasi sedang. Selain itu menurut penelitian (Verdiana & Muniroh, 2018) menunjukkan hasil p value sebesar 0,001 yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Menurut penelitian (Rahman, 2020) diperoleh nilai p value 0,045 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa, serta peneliti ini menyampaikan bahwa orang tua harus memberikan perhatian lebih untuk menyiapkan sarapan untuk putra dan putrinya. Terakhir menurut penelitian (Noviyanti & Kusudaryati, 2018) menyatakan bahwa tidak adanya pengaruh hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa hal ini dibuktikan dengan hasil p value sebesar 1,000.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka, tujuan dari penelitian ini ialah untuk memahami serta mengkaji antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa di sekolah dasar. Dengan ini, diharapkan dapat membantu orang tua serta guru untuk bekerja sama menciptakan kebiasaan sarapan pagi bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini pada anak kelas 1 di Sekolah Dasar Mutiara Islami Plus bulan Desember 2023. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional survey*. Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data survey (Abduh dkk., 2023). Subjek penelitian ini yaitu 48 siswa kelas 1 SD Mutiara Islami Plus. Dalam penelitian ini variabel *independen* adalah sarapan pagi, sedangkan variabel *dependen* adalah hasil belajar, dilakukan pengamatan atau pengukuran dalam satu kali dengan menggunakan kuesioner. Data primer sarapan pagi diambil berdasarkan pengetahuan, sikap dan tindakan diukur dengan menggunakan kuesioner. Hasil belajar diukur melalui rekapitulasi nilai raport semester 1 siswa. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah yang diperoleh dari dokumen sekolah dan data hasil belajar siswa yang diperoleh dari rekapitulasi nilai raport. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis bivariat untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen dengan menggunakan *uji Fisher*.

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 siswa kelas 1 di SD Mutiara Islami Plus, didapatkan data distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin.

| Jenis Kelamin dan Usia | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------------------|---------------|----------------|
| Laki-laki | 29 | 60,4% |
| Perempuan | 19 | 39,6% |
| 6 Tahun | 15 | 31,2% |
| 7 Tahun | 33 | 68,8% |

Dalam penelitian ini, berdasarkan analisis distribusi jenis kelamin pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 60,4% dari total 48 partisipan adalah laki-laki, sementara 39,6% sisanya adalah perempuan. Sementara itu, distribusi frekuensi berdasarkan usia, dengan mayoritas partisipan berusia 7 tahun sebanyak 68,8%, dan sisanya berusia 6 tahun sebanyak 31,2%.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2 di bawah ini menunjukkan data distribusi frekuensi kebiasaan pagi yang dilakukan melalui quesioner kepada 48 siswa kelas 1 SD Mutiara Islami Plus tentang kebiasaan sarapan pagi

Tabel 2 Distribusi frekuensi sarapan pagi

| Kebiasaan Sarapan Pagi | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------------------|---------------|----------------|
| Baik | 33 | 68,7% |
| Kurang | 15 | 31,3% |
| Total | 48 | 100% |

Berdasarkan hasil yang dipaparkan Tabel 2 menunjukkan bahwa 33 siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dengan persentase 68,7% dan 15 siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik dengan persentase 31,3%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar

| Hasil Belajar | Frekuensi (f) | Persentase(%) |
|---------------|---------------|---------------|
| Baik | 12 | 25% |
| Sedang | 31 | 65% |
| Buruk | 5 | 10% |
| Total | 48 | 100% |

Hasil dari Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa dari total siswa 48 memiliki hasil belajar yang cukup baik dengan persentase 25%, 31 siswa dengan persentase 65% dikategori sedang serta, 5 siswa dengan persentase 10% memiliki hasil belajar yang buruk.

Tabel 4 Uji Normalitas

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| SARAPAN | .139 | 48 | .022 | .955 | 48 | .064 |
| HASIL | .075 | 48 | .200 [*] | .985 | 48 | .802 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis penelitian menggunakan uji normalitas dengan uji one sampel *Shapiro-Wilk* memperoleh nilai p value > 0,05 yang berarti bahwa data sarapan pagi dengan hasil belajar terdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melanjutkan mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa dengan menggunakan uji korelasi. Hal ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel tersebut.

Tabel 5 Uji Korelasi hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar**→ Correlations**

| | | SARAPAN | HASIL |
|---------|---------------------|---------|--------|
| SARAPAN | Pearson Correlation | 1 | .639** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 48 | 48 |
| HASIL | Pearson Correlation | .639** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 48 | 48 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil dari Tabel 5 menunjukkan bahwa melalui uji korelasi spearman diperoleh hasil $p=0,000$ yang artinya H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan dari hasil analisis korelasi sederhana (r) di dapat korelasi antara Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar siswa (r) adalah 0,639. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi kuat antara sarapan pagi dengan hasil belajar siswa.

PEMBAHASAN

Kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam memengaruhi kesehatan dan prestasi belajar seseorang, terutama pada kalangan siswa (Regitasari & Kep, 2024). Dalam penelitian ini, data dianalisis untuk memahami keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dan hasil belajar. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 68,7% dari total 48 partisipan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, sedangkan 31,3% sisanya tergolong kurang dalam hal kebiasaan sarapan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan telah memahami pentingnya sarapan pagi dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi.

Sarapan pagi yang baik memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari (Hidayat & Nurhayati, 2021). Hal ini sesuai dengan data yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Dengan sarapan pagi, tubuh memperoleh asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi-fungsi tubuh dengan optimal. Sebagai contoh, karbohidrat yang diperoleh dari makanan pagi dapat meningkatkan kadar gula darah, memberikan energi yang stabil untuk kegiatan sehari-hari serta meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajaran (Hantia, 2021).

Lebih lanjut, Tabel 3 memberikan gambaran distribusi frekuensi hasil belajar partisipan. Dari total 48 partisipan, sebanyak 65% mencapai hasil belajar yang baik, sedangkan 25% sisanya mencapai hasil belajar sedang. Adapun partisipan yang memperoleh hasil belajar buruk sebanyak 10%. Temuan ini menunjukkan adanya korelasi positif antara kebiasaan sarapan pagi yang baik dan prestasi belajar yang optimal. Dalam melihat data ini, tampak bahwa partisipan dengan kebiasaan sarapan pagi baik cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara konsumsi sarapan pagi dan kinerja kognitif (Rahman, 2020). Nutrisi yang diperoleh dari sarapan pagi, seperti protein, vitamin, dan mineral, memainkan peran penting dalam mendukung fungsi otak dan konsentrasi (Murjani dkk., 2019).

Kemudian peneliti melakukan uji normalitas yang dilakukan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar memperoleh hasil $p= 0,064$ yang artinya data tersebut terdistribusi normal. Kemudian, dilanjutkan dengan melakukan uji

korelasional spearman pada Tabel 5 menunjukkan bahwa p value = 0,01 yang artinya H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan dari analisis korelasi sederhana (r) = 0,639 yang berarti bahwa terdapat hubungan korelasi kuat antara sarapan pagi dengan hasil belajar siswa.

Dengan adanya temuan bahwa ada hubungan yang kuat antara kebiasaan sarapan pagi siswa dan tingkat hasil belajar, maka dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi memiliki peran yang penting dalam mendukung prestasi belajar mereka. Hubungan yang positif ini menegaskan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa, semakin tinggi kemungkinan mereka mencapai hasil belajar yang optimal (Hantia, 2021). Oleh karena itu, kebijakan atau program yang bertujuan untuk mendorong kebiasaan sarapan pagi di kalangan siswa sangat relevan.

Pentingnya sarapan pagi dalam konteks pendidikan tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan, tetapi juga mencakup peningkatan konsentrasi, daya ingat, dan fokus siswa dalam proses belajar (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Sarapan pagi yang seimbang dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi secara optimal, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar (Afrilia dkk., 2022). Dengan demikian, penerapan kebijakan sekolah atau program pendidikan yang mempromosikan kebiasaan sarapan pagi dapat dianggap sebagai investasi strategis dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

Selain itu, pemahaman bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa juga melibatkan peran aktif orang tua (Jannah, 2022). Dengan memberikan pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat sarapan pagi, orang tua dapat mendukung anak-anak mereka untuk menjadikan sarapan pagi sebagai bagian rutinitas harian mereka (BARUS, 2021). Dengan memperhatikan pola makan sejak dini, orang tua dapat membantu anak-anak mencapai potensi akademik dan perkembangan secara menyeluruh (Ritonga dkk., 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara sarapan pagi dan hasil belajar, tetapi juga menunjukkan langkah-langkah konkret yang dapat diambil. Implementasi kebijakan atau program yang mendukung kebiasaan sarapan pagi dapat menjadi bagian penting dari strategi pendidikan untuk meningkatkan kualitas dan prestasi belajar siswa di masa depan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Mutiara Islami Plus dengan p value 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik cenderung mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi kebijakan atau program pendidikan di sekolah untuk mendukung kebiasaan sarapan pagi ini, karena hal ini dapat dianggap sebagai investasi strategis untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Selain itu, peran orang tua dalam membentuk kebiasaan sehat ini juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan pencapaian akademis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39.

- Afrilia, C., Resmiati, R., & Rahmy, H. A. (2022). HUBUNGAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Endurance*, 7(2), 485–492.
- Alfarisi, R., Yuniastini, Y., Pinilih, A., & Jauhari, P. N. O. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 164–169.
- BARUS, F. B. (2021). *LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR*.
- Firdaus, F., & Rasydianah, R. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa. *BIOMA: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 1(1), 33–40.
- Fitrianti, H., Ningtias, N. A., Riyanto, P., de Lima, C. N., & Hermawati, D. (2022). The Analysis of Parents' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children: Analisis Pemahaman Orang Tua dalam Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 222–234.
- Hantia, O. (2021). *PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA DI KELAS V SDN 24 KOTA BENGKULU*.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72–82.
- Jannah, M. (2022). *PERAN ORANG TUA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) 2 MANADO*.
- Kia, A. D., & Murniarti, E. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 264–278.
- Murjani, A., Basid, A., & Hardiyanti, M. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, M. B. U. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2).
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD muhammadiyah program khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72–77.
- Nurramadhani, M. (2020). *GAMBARAN ASUPAN SARAPAN DAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA BOARDING SCHOOL DI SMAN 5 GOWA*.
- Rahman, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang–Danguang Kab. Lima Puluh Kota. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Regitasari, D., & Kep, I. S. (2024). *Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri Gumpang 1*.
- Ritonga, A. M., Syahfitri, A., Siregar, L., & Lesmana, G. (2023). Peran Orang Tua dalam Mendukung Bimbingan Belajar Anak. *Sublim: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 124–134.
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan gizi berbagai usia*.
- Septia, A. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat*.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14.