

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI BULUROKENG 1 KOTA MAKASSAR

Description Of Breakfast Habits And Learning Achievement Of Children At Bulurokeng 1 Public
Elementary School, Makassar City

Sri Ayu Dillah¹, Adriyani Adam², H. Zakaria³

¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*) sriayudillahh05@gmail.com, 085146105920

ABSTRACT

Breakfast is a daily routine activity that must be done to meet the body's energy needs properly so that it can perform activities optimally. Breakfast is done after waking up in the morning, to meet 20%-25% of the nutritional needs of energy needs in a day. Breakfast can also increase enthusiasm, prevent fatigue, increase concentration while studying, improve academic performance, maintain a healthy immune system, and prevent children from consuming unhealthy snacks in grade IV and V students at SD Negeri Bulurokeng 1 Makassar City. The purpose of this study was to determine the description of breakfast habits and learning achievement of children of Bulurokeng State Elementary School 1 Makassar City. This study is a descriptive study with a Cross Sectional approach where all variables are observed at the same time and at the time of research activities, in this study will measure breakfast habits and learning achievement of grade IV and V elementary school children. The research samples were grade IV and V students with 80 samples using a random sampling system. Data from the results of breakfast habits and study achievement were obtained using questionnaires and test scores. Data from the results of this study were processed with statistical tests. The results of the study found that there were breakfast habits for grade IV and V children of Bulurokeng 1 State Elementary School in Makassar city in 2023, mostly in the good category as many as 59 people (73.75%) and breakfast habits that were lacking as many as 21 people (26.25%). The learning achievement of children at SDN Bulurokeng 1 Makassar in 2023 has a good learning achievement level of 43 people (53.75%) and those with a learning achievement level of less than 37 people (46.25%). Advice for school children to apply breakfast habits so that they can do activities well in daily life.

Keywords : *breakfast habits, learning achievement*

ABSTRAK

Sarapan adalah aktivitas rutin sehari-hari yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dengan baik sehingga dapat melakukan kegiatan secara maksimal. Sarapan dilakukan setelah bangun tidur di pagi hari, untuk memenuhi 20%-25% kebutuhan zat gizi dari kebutuhan energi dalam sehari. Sarapan juga dapat meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi saat belajar meningkatkan prestasi akademik menjaga daya tahan tubuh yang sehat, dan mencegah anak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat pada siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana seluruh variabel diamati pada saat bersamaan dan pada waktu berlangsungnya kegiatan penelitian, dalam penelitian ini akan mengukur kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar kelas IV dan V. Penelitian ini dilakukan pada bulan April - Mei 2023. Sampel penelitian adalah siswa-siswi kelas IV dan V dengan 80 sampel dengan menggunakan sistem *random sampling*. Data dari hasil kebiasaan sarapan dan prestasi belajar diperoleh menggunakan kuesioner dan nilai hasil ujian. Data dari hasil penelitian ini diolah dengan uji statistik. Hasil penelitian diperoleh terdapat kebiasaan sarapan pagi anak kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bulurokeng 1 kota Makassar tahun 2023 sebagian besar kategori baik sebanyak 59 orang (73,75%) dan kebiasaan sarapan yang kurang sebanyak 21 orang (26,25%). Prestasi belajar anak SDN Bulurokeng 1 kota Makassar tahun 2023 tingkat prestasi belajar baik yaitu 43 orang (53,75%) dan yang mempunyai tingkat prestasi belajar kurang yaitu 37 orang (46,25%). Saran bagi anak sekolah agar menerapkan kebiasaan sarapan pagi sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *kebiasaan sarapan, prestasi belajar*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan periode pertumbuhan yang sangat cepat, yang dikenal sebagai masa pertengahan atau masa laten. Masa ini ditandai dengan kebutuhan nutrisi yang tinggi dan berlimpah. Nutrisi tidak hanya dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar anak-anak pada usia dini. Sarapan pagi memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi di pagi hari bagi anak-anak sekolah. Tujuan sarapan pagi adalah untuk memberikan energi yang cukup selama kegiatan di sekolah serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Meskipun demikian, masih banyak anak yang belum secara penuh menjalankan kebiasaan sarapan pagi (Pratiwi, dkk 2022).

Anak yang berada di tingkat Sekolah Dasar, masih berada dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan yang penting, itulah sebabnya mengonsumsi makan pagi atau sarapan menjadi sangat penting bagi mereka dalam mendukung kegiatan sehari-hari, terutama saat mereka belajar di sekolah (Setiawan, 2017).

Sarapan adalah aktivitas rutin yang dilakukan secara teratur setiap hari guna memenuhi kebutuhan energi tubuh dengan optimal, sehingga memungkinkan kita untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif. Sarapan umumnya dilakukan setelah kita bangun tidur di pagi hari dan bertujuan untuk memenuhi sekitar 20%-25% kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dari total kebutuhan energi dalam sehari (Pinem, Enni, 2020).

Kementerian Kesehatan RI, pentingnya menjalani sarapan pagi bagi setiap individu telah ditekankan dalam "Pedoman 10 Pesan Gizi Seimbang". Saat ini, masih ada banyak masyarakat Indonesia yang tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap pentingnya sarapan pagi yang mengandung nutrisi seimbang. Ketidacukupan sarapan pagi dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti penurunan kualitas proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap kegemukan dan meningkatkan risiko mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Vera, dkk 2022).

(WHO) *World Health Organization* menyatakan angka kejadian anak dan remaja

yang tidak melakukan sarapan di negara-negara berkembang cukup tinggi, mencapai sekitar 10-30%. Kondisi ini terutama terjadi di kalangan remaja perempuan, anak-anak, dan keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi yang rendah. Di Indonesia, sekitar 16,9-50% anak usia sekolah dan rata-rata 31,2% anak dewasa biasanya tidak mengonsumsi (Hanim, dkk 2022).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menyatakan bahwa sekitar 26,1% anak-anak yang berusia sekolah dasar dan remaja tidak mengonsumsi sarapan. Secara rata-rata, 26,1% anak sekolah hanya meminum air putih, susu, dan teh sebagai pengganti sarapan, sementara 44,6% mengonsumsi sarapan pagi dengan kualitas yang kurang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marisa 2022), ditemukan bahwa di SDN Inpres Bassikalling Desa Bontomanai Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros pada tahun 2022, sebanyak 93,3% siswa-siswi memiliki kebiasaan sarapan, sementara 6,7% siswa-siswi tidak sarapan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tumiwa 2016), hasilnya menunjukkan bahwa dari 36 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar dari mereka memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya sarapan pagi, yaitu sebanyak 30 responden atau sekitar 83,3% dari total responden. Sementara itu, hanya 6 responden atau sekitar 16,7% dari total responden yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang sarapan pagi.

Sarapan lengkap memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah memberikan anak-anak energi agar mereka dapat fokus dengan baik dalam belajar dari guru mereka. Penelitian yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia mengkonfirmasi bahwa sarapan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang sangat penting bagi anak-anak di sekolah. Selain menyediakan sarapan yang memenuhi kebutuhan nutrisi harian, sarapan juga dapat meningkatkan motivasi, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi dalam belajar untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Menjaga daya tahan tubuh yang sehat, dan mencegah anak-anak mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai cemilan.

Sekolah Dasar Negeri Bulurokeng 1 Makassar merupakan salah satu sekolah yang

terletak di kecamatan Biringkanaya kota Makassar dengan jumlah siswa dikelas IV dan V 100 orang. Berdasarkan uraian di atas peneliti telah melakukan penelitian tentang Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian, Lokasi dan Waktu

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana seluruh variabel diamati secara bersamaan selama kegiatan penelitian dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah mengukur kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar.

Pengambilan data penelitian berlangsung di SD Negeri Bulurokeng 1 yang terletak di Kota Makassar. Penelitian ini berlangsung selama bulan April hingga Mei 2023 .

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini melibatkan 100 anak sekolah dasar IV dan V yang berada di SD Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar sebagai populasi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 80 responden yang diambil secara acak.

Langkah-langkah Pengambilan Sampel:

Cara pengambilan sampel penelitian yaitu :

- Memilih 1 (satu) sekolah yang terdapat di lokasi (Sekolah Dasar yang menjadi prioritas pemilihan lokasi).
- Memilih 2 (dua) kelas sebagai sasaran pengumpulan data.
- Mencatat identitas siswa-siswi kelas IV dan V yang dijadikan sampel.
- Melakukan pengumpulan data.

HASIL

1. Gambaran Umum Penelitian

SD Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar merupakan Sekolah Dasar Negeri yang berlokasi di Jl. Batara Barat No.1 Bulurokeng, Kec. Biringkanya, Kota Makassar. SD Negeri Bulurokeng 1 Kota Makassar terdiri dari kepala sekolah 1 orang, 22 guru, sebanyak 242 siswa laki-laki dan 197 siswa perempuan. Sarana dan prasarana di SD Bulurokeng 1 Kota Makassar

terdiri dari 18 ruang kelas, 1 perpustakaan. Selain itu, juga terdapat ruang sanitasi siswa, memiliki 1 buah kantin yang menjual berbagai jenis makanan dan ruang gudang.

2. Distribusi Sampel

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa kelas IV A sebanyak 20 orang (25%) dan kelas IV B sebanyak 20 orang (25%) dan kelas V A sebanyak 20 orang (25%) dan kelas V B sebanyak 20 orang (25%).

3. Umur Anak Sekolah

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa umur sampel pada kelompok umur 12 tahun yaitu sebanyak 11 orang (13,75%) dan kelompok umur 11 tahun yaitu sebanyak 50 orang (62,5%) dan kelompok umur 10 tahun sebanyak 19 orang (23,75%).

4. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa sampel yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 39 orang (48,75%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu 41 orang (51,25%).

5. Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 59 orang (73,75%) dan yang memiliki kebiasaan sarapan kurang sebanyak 21 orang (26,25%).

6. Prestasi Belajar

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa sebagian anak besar anak yang mempunyai prestasi belajar yang baik yaitu sebanyak 43 orang (53,75%) dan sebagian anak yang mempunyai prestasi kurang yaitu sebanyak 37 orang (46,25%).

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi pelajar sarapan yang cukup, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti

membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan mencegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang. Kebiasaan sarapan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan sarapan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari hidangan utama dan lauk pauk atau lauk lainnya. Jumlah makanan yang dimakan saat sarapan sekitar 1/3 dari porsi harian. Sarapan yang ideal disiapkan antara pukul 06:00 hingga 08:00 dan penyusunan menu sarapan tetap didasarkan pada diet seimbang (Mustikowati dkk.,2022).

Hasil penelitian diperoleh data anak yang kebiasaan sarapan paginya baik yaitu 59 orang (73,75%) dan yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi kurang yaitu 21 orang (26,25%).

Hasil penelitian dari (Anas, dkk, 2017) yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango" menunjukkan sebagian siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila memiliki kebiasaan sarapan yang baik dimana dari 102 responden sebanyak 66 siswa (64,7 %) setiap pagi melakukan sarapan. Sedangkan siswa yang setiap pagi tidak sarapan yaitu sebanyak 36 siswa (35,3 %).

Sarapan pagi pada anak sangat penting untuk menjaga kecukupan energinya agar anak tetap siap beraktivitas dan juga otaknya siap beraktivitas. Berpikir dan bermain pada awalnya, anak tidak menyadari efek dari tidak sarapan dan beberapa anak tidak terbiasa sarapan sebelum kegiatan lainnya.

Jika seseorang anak tidak sarapan pagi, akan menjadi sulit untuk memenuhi kebutuhan gizinya, kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan konsentrasi, memiliki kemampuan ingatan yang terbatas, dan sering terlambat dalam melakukan aktivitas (Suraya dkk., 2019).

2. Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil yang diharapkan dari berbagai kemungkinan yang ada. Dalam dunia pendidikan, prestasi dianggap penting untuk dipelajari. Keberhasilan

belajar menghasilkan poin kualitas sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sebagai pelajar. Kemajuan di berbagai bidang menuntut setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas dirinya dengan cara yang berbeda. Dalam kehidupan berkeluarga, khususnya dalam pengasuhan dan pendidikan anak, diperlukan strategi untuk membantu anak bersaing dalam berprestasi dan mencapai hasil belajar yang memuaskan. Prestasi belajar adalah tingkat kesuksesan siswa-siswi dalam menelaah materi pembelajaran di sekolah yang dipresentasikan ke dalam bentuk nilai yang merupakan hasil ujian yang didapat dari ujian tes dari semua mata pelajaran. Beberapa faktor mempengaruhi belajar siswa, diantaranya faktor yang mempengaruhi belajar, namun dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar diri individu tersebut (Kia dan Murniarti, 2020).

Hasil penelitian diperoleh data anak yang tingkat prestasi belajar dikategorikan baik yaitu 43 orang (53,75%) dan yang mempunyai tingkat prestasi belajar dikategorikan kurang yaitu 37 orang (46,25%). Prestasi belajar anak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, kebiasaan anak, selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor sosial ekonomi dan proses belajar di sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kebiasaan sarapan pagi anak SDN Bulurokeng 1 Kota Makassar tahun 2023 sebagian besar kategori baik 73,75% dan kebiasaan sarapan yang kurang 26,25%. Dan prestasi belajar anak SDN Bulurokeng 1 Kota Makassar tahun 2023 tingkat prestasi belajar dikategorikan baik yaitu 53,75% dan yang mempunyai tingkat prestasi belajar dikategorikan kurang 46,25%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka saran yang dapat diberikan peneliti yaitu :

Anak sekolah diharapkan untuk lebih tekun dalam menjalankan kebiasaan sarapan pagi yang sangat penting. Dengan melakukan sarapan secara teratur, mereka dapat meningkatkan fokus dan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, Nur, 'Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua', *Ikesma*, 17.2 (2021), 81 <<https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>>
- Alifah, Umi, dan Mayssara A., 'Gambaran Status Gizi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kendari Pada Masa Pandemi', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3.2 (2021), 6
- Amelia, Cevy, dan Yurika Aprilia, 'Published by Research Institutions dan Psikologi in Batam Page | 63', *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1.3 (2019), 63–73
- Anas Anasiru, Mohamad, dan Ni Nengah Puspawati, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango', *Health and Nutritions Journal*, III (2017), 2549–7618
- Aswir, dan Hasanul Misbah, 'Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah', *Photosynthetic*, 2.1 (2018),
- A. Nur, 'K21116318_skripsi 1-2', *Ilmu Kesehatan*, 8.gambaran pola kebiasaan sarapan (2020), 1–42
- Hanim, Busyra, Ingelia Ingelia, dan Dany Ariyani, 'Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3.1 (2022), 28 <<https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>>
- Sandi, Jurnal, Kebiasaan SD Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Negeri, Rajabasa Bandar Lampung, Ringgo Alfarisi, Astri Pinilih, and Putri Nur Oktavia Jauhari, 'Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung', *Juni*, 11.1 (2020), 164–69 <<https://doi.org/10.35816/jjskh.v10i2.237>>
- Kia, Dan, dan Erni Murniarti, 'Pengaruh Pola Asuh Orang tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak', *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13.3 (2020), 264–78 <<https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>>
- Mahbub, dan Hudzaifah Al Fatih, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Kota Bandung', 11 (2018), 201–10
- Masrikhiyah, Rifatul, and Muhammad iqbal Octora, 'Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar', *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2.01 (2020), 23–27 <<https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>>
- Mawarni, Elita Endah, 'Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah"', *Warta Pengabdian*, 11.4 (2018), 97–107 <<https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>>
- Marisa, 'Gambaran Kebiasaan Sarapan Siswa-Siswi Di Sdn Inpres Bassikalling Desa Bontomanai Maros, 2021, 30
- Mayssara, 'Gambaran Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa SMA', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3.2 (2021), 6

- Mustikowati, Tri, Hana Tina Rukmana, Ulfah Nuraini Karim, Apriana Rahmawati, Program Studi Keperawatan, dan Tri Mustikowati Program Studi Keperawatan, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera', *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1.1 (2022), 8–12 <<https://journal.binawan.ac.id/JN>>
- Noviyanti, Retno Dewi, dan Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16.1 (2018), 72 <<https://doi.org/10.26576/profesi.302>>
- Pinem, Enni, Seprita Br, 'Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Molecules*, 2.1 (2020), 1–12
- Pratiwi, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Di Smpn 14 Kota Bengkulu Tahun 2022', *Material Safety Data Sheet*, 33.1 (2022), 1–12
- Rahma, Fahrul, 'Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya', *Kesehatan*, v.3 (2016), 576–87
- Ruhmanto, Darusafa, dan Gaung Eka Ramadhan, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan Dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1.2 (2022), 183–91 <<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172>>
- Setiawan, Yudik, 'Gambaran Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar', 2017, 1–14
- Sety, Laode Muhamad, Darisman Paeha, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, dan Halu Oleo, 'Makan Pagi Dan Prestasi Belajar', 2005, 333–43
- Suraya, Suraya, Susan Sri Apriyani, Debby Larasaty, Desty Indraswari,
- Erymitha Lusiana, dan Gita Tri Anna, "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak', *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2.1 (2019), 201–7 <<https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>>
- Tumiwa, E., S. Sarimin, dan A. Ismanto, 'Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4.1 (2016), 106891
- Wardoyo, Hanum Aprilia, dan Trias Mahmudiono, 'Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 9.1 (2013), 49–53

2. Distribusi Sampel

Tabel 2
 Distribusi Berdasarkan Kelas di SDN Bulurokeng 1 Kota
 Makassar tahun 2023

Kelas	n	%
Kelas IV A	20	25
Kelas IV B	20	25
Kelas V A	20	25
Kelas V B	20	25
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

3. Umur Anak Sekolah

Tabel 3
 Distribusi Berdasarkan Umur di SDN Bulurokeng 1 Kota
 Makassar tahun 2023

Umur (tahun)	n	%
10 tahun	19	23,75
11 tahun	50	62,5
12 tahun	11	13,75
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

4. Jenis Kelamin

Tabel 4
 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN Bulurokeng 1 Kota
 Makassar Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	39	48.75
Perempuan	41	51.25
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

5. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 5
Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi di SDN Bulurokeng 1 Kota
Makassar Tahun 2023

Kebiasaan Sarapan Pagi	n	%
Baik	59	73,75
Kurang	21	26,25
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

6. Prestasi Belajar

Tabel 6
Distribusi Berdasarkan Prestasi Belajar Pada Anak di SDN Bulurokeng 1
Kota Makassar Tahun 2023

Prestasi Belajar	n	%
Baik	43	53,75
Kurang	37	46,25
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023