

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

*by Sriayu Sriayu*

---

**Submission date:** 19-Jul-2023 07:11PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2133539962

**File name:** NASKAH\_KTI-SRI\_AYU\_DILLAH.pdf (235.61K)

**Word count:** 4191

**Character count:** 25390

## PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

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 (Setiyawan, 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 <sup>47</sup> 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". <sup>55</sup> 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 <sup>49</sup> 2022).

World Health Organization (WHO), 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 <sup>3</sup> keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi yang rendah. Di <sup>3</sup> Indonesia, sekitar <sup>14</sup> 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, <sup>52</sup> 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 pada tahun 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 pada tahun 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 <sup>22</sup> tubuh yang sehat, dan mencegah anak-anak mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai cemilan.

Peneliti telah mengkaji tentang <sup>13</sup> Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Bulurokeng 1 Makassar yang terletak di kecamatan Biringkanaya. Penelitian ini melibatkan sebanyak 100 siswa yang berada dikelas IV dan V.

## <sup>2</sup> B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SDN Bulurokeng 1, Kota Makassar ?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SDN Bulurokeng 1, kota Makassar

### <sup>2</sup> 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi anak SDN Bulurokeng 1, kota Makassar
- b. Mengetahui prestasi belajar anak SDN Bulurokeng 1, <sup>43</sup> kota Makassar

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pemahaman langsung<sup>5</sup> mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar pada siswa-siswi melalui pengamatan langsung.

### 2. Bagi Institusi

Bisa digunakan sebagai sumber informasi dan acuan untuk penelitian berikutnya.

### 3. Bagi Masyarakat

Masyarakat memiliki kesempatan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang betapa pentingnya kebiasaan sarapan pagi bagi para siswa dan siswi.

### 4. Bagi Sekolah

Memberikan informasi tentang pentingnya pengetahuan sarapan dalam membantu pertumbuhan dan prestasi belajar siswa di sekolah.

### 5. Bagi Peneliti Lain<sup>46</sup>

Diharapkan dari hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi dan wawasan baru untuk melanjutkan penelitian mendatang<sup>5</sup> mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak-anak di sekolah dasar.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Sarapan

##### 1. Definisi

Sarapan merupakan asupan utama yang memberikan energi kepada otak untuk fokus saat belajar di sekolah. Ketika kita bangun pagi, kadar gula darah kita rendah karena tidak makan semalaman. Tanpa sarapan yang cukup, otak sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan pada anak sekolah dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Menu sarapan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi. Namun, lebih baik jika terdiri dari makanan yang memberikan energi dan bahan penguat. (Sandi *dkk.*, 2020).

Sarapan adalah sebagai sumber energi yang menyumbangkan 20-25% dari kebutuhan harian. Glukosa yang merupakan zat utama dalam karbohidrat, adalah salah satu jenis gula yang paling sederhana. Glukosa ini memiliki peran penting dalam metabolisme tubuh dan dapat membantu menjaga dan meningkatkan konsentrasi anak-anak di sekolah (Aswir dan Misbah, 2018).

Sarapan pagi merupakan makanan yang mengandung nutrisi bagi tubuh yang dapat memberikan dampak secara signifikan

terhadap konsentrasi dan kesehatan setiap orang. Makan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dalam melakukan dan mempelajari suatu tindakan sehingga seseorang mampu melakukan tindakan yang diinginkan. Belajar merupakan pengalaman yang harus dilalui oleh setiap siswa. Sebagai proses pembelajaran, diperlukan suatu tindakan untuk menentukan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran (Mayssara, 2021).

Sarapan pagi merupakan aspek yang sangat penting dalam mendapatkan nutrisi di pagi hari yang dapat mendukung Kesehatan dan keberhasilan siswa <sup>1</sup> di sekolah. Meskipun demikian, banyak anak pergi ke sekolah tanpa sarapan (Ruhmanto dan Eka Ramadhan, 2022). Menyantap sarapan penting bagi seseorang sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas. Terutama anak-anak, sarapan <sup>39</sup> memiliki peranan yang sangat penting dalam proses belajar mereka, dan juga diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Pratiwi, 2022).

Studi dari Penelitian Gizi Pangan Indonesia, menyatakan bahwa penting anak-anak sekolah untuk menjalani sarapan yang sehat dan pola makan yang seimbang. Selain memenuhi kebutuhan nutrisi harian, sarapan yang sehat dapat meningkatkan motivasi, mencegah kelelahan, meningkatkan fokus selama belajar, meraih hasil akademik yang lebih baik, menjaga kebugaran tubuh yang

optimal, dan mencegah anak mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai cemilan.

## 2. Manfaat Sarapan

Sarapan pagi memiliki manfaat penting bagi tubuh, terutama dalam menjaga gula darah. Saat kita tidur, terdapat jarak yang cukup lama antara makan malam terakhir dan sarapan, sekitar 10 jam. Hal ini menyebabkan penurunan kadar gula darah di pagi hari. Oleh karena itu, melewatkan sarapan dapat menyebabkan kekurangan glukosa dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat mengganggu fungsi tubuh secara keseluruhan, seperti kemampuan berpikir dan konsentrasi (Al-Faida, 2021).

Menurut Penelitian oleh Dr. Andry Hartono pada tahun 2009 yang dikutip oleh Mawarni pada tahun 2018, terdapat beberapa keuntungan penting dari sarapan bagi anak, terutama bagi anak-anak yang sedang bersekolah :

### a) Menguatkan keadaan fisik

Anak-anak yang sering melewati sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelemahan fisik. Melewati sarapan pagi dapat mengurangi kekuatan tubuh anak dan memengaruhi kemampuan mereka dalam berkonsentrasi selama pelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya energi akibat perut kosong. Dampak lain yang timbul adalah penurunan berat badan yang tidak ideal dan penampilan tubuh yang kurus.

- b) Memberikan anak dengan kebutuhan nutrisi  
Sarapan juga memiliki manfaat penting dalam mencegah risiko kekurangan gizi dan obesitas pada anak-anak. Asupan makanan yang memadai bagi anak akan berdampak positif terhadap pertumbuhan mereka baik secara mental maupun fisik.
- c) Menjaga kesehatan anak  
Anak-anak yang memulai hari dengan sarapan pagi memiliki kemampuan tubuh kuat, yang berarti mereka tidak mudah jatuh sakit. Dengan memberikan asupan nutrisi yang cukup di pagi hari, tubuh mereka diperkuat untuk melawan penyakit.
- d) Mencegah penyakit lambung  
Sarapan dengan makanan yang bergizi dapat menetralkan asam lambung. Perut kosong terlalu lama dapat mengakibatkan sakit perut serta mulas.
- e) Segarkan otak  
Memberikan asupan nutrisi melalui sarapan akan menghidupkan kembali otak, sehingga membantu meningkatkan kinerja berpikir dan respon yang lebih cepat. Selain itu, sarapan juga dapat meningkatkan tingkat konsentrasi.
- f) Meningkatkan fokus anak  
Merupakan hasil dari memperbaiki asupan energi tubuh mereka melalui sarapan. Dengan sarapan yang mencukupi, anak-anak dalam memilih kemampuan yang lebih baik untuk berkonsentrasi

saat belajar di kelas. Sebaliknya, anak-anak yang sering melewatkan sarapan cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan bahkan bisa tertidur di kelas jika tidak terkontrol. Kualitas konsentrasi yang baik ini penting untuk mencapai kesuksesan belajar yang optimal bagi anak.

g) Mengembangkan pola hidup sehat

Jika anak telah menjadikan sarapan kebiasaan, ini akan membantu dalam mengembangkan pola hidup sehat, karena hal ini akan mencegah mereka memilih makanan yang kurang sehat sebagai pengganti sarapan.

<sup>34</sup>  
3. Dampak tidak melakukan Sarapan Pagi

Tidak mengonsumsi sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa dalam tubuh, yang dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh, termasuk kemampuan berpikir dan konsentrasi. Para siswa yang melewatkan sarapan cenderung memiliki performa yang kurang baik dalam mengerjakan tugas-tugas di kelas, yang berujung pada hasil ujian yang buruk, kelemahan dalam mengingat informasi, dan seringnya absen karena sakit (Al-Faida, 2021).

Melewatkan sarapan dapat menyebabkan kekurangan glukosa dalam tubuh, melemahnya tubuh akan mengganggu konsentrasi anak karena tidak tersedianya energi dalam tubuh. Hal ini terjadi karena tubuh menggunakan cadangan energi dari lemak

tubuh. Tanpa sarapan, perut akan kosong selama 10-11 jam setelah makan malam sebelumnya pada pukul 19.00 selama waktu tersebut, kadar gula darah (glukosa) akan turun di bawah tingkat normal. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi otak, sehingga melewatkan sarapan dapat memperlambat kinerja tubuh. (Mahbub dan Fatih, 2018).

Melewatkan sarapan akan mengubah pola dan siklus makan. Melewatkan sarapan biasanya terlihat pada anak-anak dan biasanya dikaitkan dengan kebiasaan makan <sup>25</sup> yang buruk dan aktivitas fisik. Anak-anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang aktif dalam melakukan kegiatan, yang menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (A Nur, 2020).

## **B. Prestasi Belajar**

### **1. Definisi Prestasi Belajar**

(Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2010), prestasi belajar dapat dijelaskan sebagai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pembelajaran mata pelajaran tertentu. Hal ini umumnya diukur melalui penilaian yang diberikan oleh guru. <sup>50</sup> Prestasi belajar mencerminkan pencapaian yang dicapai oleh siswa setelah proses pembelajaran tertentu dengan mengamati sejauh mana siswa menguasai materi di semua mata pelajaran (Mahbub dan Fatih, 2018).

(Almatsier, 2009). Prestasi belajar merupakan suatu gambaran hasil belajar siswa. Faktor kesehatan memiliki dampak pada kemampuan belajar anak melalui asupan makanan dan pola makan yang dapat memengaruhi ketersediaan zat gizi, energi, dan protein yang dibutuhkan (Sety dkk., 2005).

Prestasi belajar merupakan hasil dari upaya siswa dalam memperoleh pemahaman teori dan sikap setelah mengikuti proses pembelajaran. Prestasi belajar memberikan manfaat <sup>45</sup> tidak hanya bagi siswa tetapi juga bagi guru. Bagi siswa, prestasi belajar berarti keberhasilan dalam menguasai pelajaran dan juga berpotensi untuk mengubah perilaku dari yang tidak terdidik menjadi berpengetahuan. Bagi guru, prestasi belajar siswa dapat digunakan sebagai indikator untuk mengidentifikasi siswa yang membutuhkan motivasi belajar, serta mengevaluasi metode pengajaran dan <sup>53</sup> sejauh mana siswa dapat memahami materi yang disampaikan (Alifah 2021).

## 2. Definisi Anak Sekolah

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), mendefinisikan anak sekolah sebagai individu yang berusia antara 7 hingga 15 tahun, sedangkan di Indonesia, usia tersebut umumnya berkisar antara 7 hingga <sup>40</sup> 12 tahun. Anak-anak merupakan sumber daya manusia (SDM) yang berperan penting sebagai generasi penerus bangsa. Gizi yang memadai memainkan peran yang signifikan dalam aspek penting (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). <sup>26</sup> Anak usia sekolah

merupakan investasi bagi bangsa, karena di masa depan mereka akan menjadi generasi penerus di Indonesia. Pemerintah berupaya secara sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas SDM sejak usia dini, baik dalam hal kesehatan maupun kecerdasan anak (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Anak usia 6-12 tahun yang bersekolah adalah individu yang aktif. Menurut Muhibin Syah (2008), ada faktor yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, termasuk aspek fisiologis seperti kondisi tubuh. Secara umum, proses pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak sekolah adalah hal yang penting. Salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tersebut adalah memastikan gizi anak terpenuhi agar tidak mengganggu proses belajar mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak-anak untuk sarapan sebelum pergi ke sekolah, dan yang terutama, mereka tidak boleh melewatkan sarapan. (Amelia & Aprilia, 2019).

Mendidik generasi penerus bangsa untuk membangun masa depan memegang peranan yang sangat penting. Oleh karena itu, Pendidikan memiliki tugas penting dalam memperkenalkan mereka pada keterampilan baru agar bisa menghadapi tantangan masyarakat yang terus berubah. Tujuan utama dari proses Pendidikan adalah mempersiapkan generasi yang kompeten secara moral dan intelektual, serta memiliki tanggung jawab. Salah

satu cara untuk mempersiapkan generasi penerus ini adalah melalui Lembaga Pendidikan sekolah, yang merupakan fondasi penting dalam kegiatan pembelajaran. Keberhasilan pencapaian tenaga Pendidikan tergantung pada sejauh mana siswa-siswi memperdalam pembelajaran di sekolah. Anak-anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang sangat penting untuk masa depan mereka. Untuk mendukung hal ini, anak sekolah perlu memiliki kondisi fisik yang optimal, seperti memiliki status gizi yang baik. (Wardoyo & Mahmudiono, 2013)

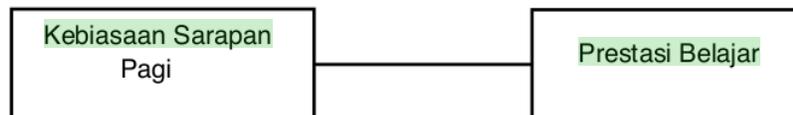
11  
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran

3 Sarapan adalah kegiatan makan di pagi hari yang bertujuan untuk memberikan energi untuk aktivitas pagi. Sarapan, juga dikenal sebagai makan pagi, melibatkan konsumsi hidangan utama saat pagi hari. Jam sarapan umumnya berlangsung antara pukul 06.00 dan 08.00 pagi. Sarapan yang sehat meliputi makanan yang mengandung energi serta sumber nutrisi yang penting. Saat merencanakan menu sarapan, penting untuk memperhatikan panduan gizi seimbang, terutama dalam hal karbohidrat, protein, vitamin, mineral, sayuran, buah, makanan berserat tinggi, dan rendah lemak (Amelia dan Aprilia, 2019).

5  
B. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

### C. Definisi Operasional Variabel

**1** Tabel 1  
Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Definisi Operasional	Kriteria Objektif
1. Kebiasaan sarapan pagi merujuk pada tindakan makan di pagi hari secara teratur setiap hari sebelum memulai aktivitas.	a. Dinyatakan baik, jika frekuensi sarapan pagi dalam satu minggu adalah 4 kali atau lebih. b. Dinyatakan kurang, jika frekuensi sarapan pagi dalam satu minggu kurang dari 4 kali.
2. Prestasi belajar merujuk pada kemampuan kognitif siswa yang tercermin dalam pengetahuan yang diperoleh selama proses belajar, dinilai melalui hasil ujian dan nilai rapor. Standar penilaian ini berdasarkan mata pelajaran Matematika, IPA dan Bahasa Indonesia yang ditetapkan oleh Kemendikbud.	a. Dinyatakan baik, jika rata-rata nilai tiga mata pelajaran (Matematika, IPA, Bahasa Indonesia) $\geq 75$ b. Dinyatakan kurang, jika rata-rata nilai tiga mata pelajaran (Matematika, IPA, Bahasa Indonesia) $< 75$ Sumber : (SDN Bulurokeng 1 Kota Makassar)

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

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

#### B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Pengambilan data penelitian berlangsung di SD Negeri Bulurokeng 1 yang terletak di Kota Makassar.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama periode April hingga Mei 2023

#### C. Populasi Dan Sampel

##### 1. Populasi

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

##### 2. Sampel

Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel yang disebut sebagai *simple random sampling*. Teknik ini

melibatkan pemilihan sampel secara acak dari kelompok tertentu sesuai dengan populasi. Untuk menjaga representasi sampel yang cukup dalam penelitian ini, rumus *Slovin* digunakan dalam penarikan sampel.

Rumus ini memungkinkan perhitungan jumlah sampel yang dibutuhkan tanpa menggunakan tabel jumlah sampel, namun dengan menggunakan rumus yang sederhana. Ukuran sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus *Slovin*, dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berikut adalah rumusnya:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan :

N = Ukuran populasi

n = Ukuran sampel

e = Presentase (%), toleransi ketidakteitian karena kesalahan dalam pengambilan sampel.

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian adalah:

$$n = \frac{100}{1 + 100 \cdot (5\%)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 100 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 100 \cdot (0,0025)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 0,25}$$

$$n = \frac{100}{1,25}$$

= 80 responden

56

Dari hasil perhitungan tersebut, jumlah responden yang diambil adalah 80 orang.

Selanjutnya, sampel akan diambil dari masing-masing kelas yang telah ditentukan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$T = \frac{n}{S} \times N$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel siswa kelas IV dan V

n = Jumlah populasi siswa kelas IV dan V

S = Jumlah total populasi siswa kelas IV dan V

30

Dari hasil yang didapatkan dari masing-masing proporsional random sampling adalah sebagai berikut :

$$\text{Kelas IV A} = \frac{25}{100} \times 80 = 20 \text{ orang}$$

7

$$\text{Kelas IV B} = \frac{25}{100} \times 80 = 20 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas V A} = \frac{25}{100} \times 80 = 20 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas V B} = \frac{25}{100} \times 80 = 20 \text{ orang}$$

### 3. Kriteria Sampel

- a. Peserta harus bersedia menjadi sampel.
- b. Peserta harus tinggal ditempat selama periode pengumpulan data.

### 4. Jumlah Sampel

<sup>32</sup> Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 80 orang anak sekolah dasar yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan.

### 5. Prosedur Pengambilan Sampel

Cara pengambilan sampel penelitian yaitu :

- a. Memilih 1 (satu) sekolah yang terdapat di lokasi (Sekolah Dasar yang menjadi prioritas pemilihan lokasi).
- b. Memilih 2 (dua) kelas sebagai sasaran pengumpulan data.
- c. Mencatat identitas siswa-siswi kelas IV dan V yang dijadikan sampel.
- d. Melakukan <sup>12</sup> pengumpulan data.

## D. Jenis dan Sumber Data

### 1. Data Primer

Data primer yang dikumpulkan mencakup informasi tentang kebiasaan sarapan pagi. Data ini diperoleh melalui formulir kebiasaan sarapan pagi yang terdapat dalam kuisisioner serta prestasi belajar yang diukur melalui rata-rata nilai <sup>23</sup> mata pelajaran seperti

Matematika, IPA, dan Bahasa Indonesia dari nilai rapor siswa-siswi.

24

## 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang tidak diperoleh secara langsung. Dalam hal ini, data sekunder mencakup informasi tentang nama siswa-siswi dan jumlah siswa kelas IV dan V di SD Negeri Bulurokeng 1 kota Makassar.

## E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, sebuah kuisiener digunakan sebagai alat untuk mempelajari gambaran dari berbagai variabel, termasuk karakteristik subyek, kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar.

19

## F. Cara Pengolahan Analisis dan Penyajian Data

### 1. Pengolahan Data

Setelah mencatat hasil pengisian kuisiener, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan program SPSS. Tujuan dari pengolahan ini adalah untuk memperoleh hasil statistik yang diinginkan. Statistik deskriptif adalah metode yang digunakan untuk merangkum dan mengorganisir data dalam bentuk tabel, grafik, atau ringkasan angka. Statistik deskriptif ini memanfaatkan data dari suatu kelompok untuk menjelaskan atau menyimpulkan informasi tentang kelompok tersebut.

## 2. Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Data yang telah terkumpul akan diolah dan dianalisis secara deskriptif.

## 3. Cara Penyajian Data

Data akan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan penjelasan naratif untuk mempermudah pemahaman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. 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

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

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat di simpulkan bahwa terdapat 20 siswa (25%) dalam kelas kelas IV A, 20 siswa (25%) dalam kelas kelas IV B, 20 siswa (25%) dalam kelas kelas V A, dan 20 siswa (25%) dalam kelas kelas V B.

### 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

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. <sup>44</sup> Jenis Kelamin

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

<sup>60</sup> Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	39	48.75
Perempuan	41	51.25
<sup>17</sup> Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 di atas <sup>12</sup> diketahui bahwa sampel yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 39 orang (48,75%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu 41 orang (51,25%).

5. <sup>11</sup> 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
<sup>2</sup> Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebagian <sup>8</sup> 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

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

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%) .

## B. Pembahasan

### 1. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan adalah salah satu dari tiga belas pesan gizi seimbang yang penting. Bagi siswa, sarapan yang memadai telah terbukti dapat meningkatkan fokus belajar dan stamina, yang pada akhirnya meningkatkan hasil akademik mereka. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup telah terbukti efektif dalam mencegah kegemukan. Selain itu, membiasakan sarapan juga

berarti membiasakan disiplin dalam bangun pagi dan beraktivitas di pagi hari, serta mencegah konsumsi berlebihan saat makan makanan ringan atau makan siang. Kebiasaan Sarapan merupakan perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan mereka akan sarapan pagi, termasuk sikap, keyakinan, dan pilihan makanan. Sarapan merujuk pada makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas, yang terdiri dari hidangan utama dan beragam lauk pauk atau lauk lainnya. Sebaiknya, porsi makanan saat sarapan sekitar 1/3 dari total porsi harian yang direkomendasikan. Untuk mencapai sarapan yang ideal, waktu yang disarankan untuk menyiapkan sarapan adalah antara pukul 06:00 hingga 08:00. Meskipun demikian, penting untuk menyusun menu sarapan berdasarkan prinsip diet yang seimbang (Mustikowati dkk.,2022).

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

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anas, dkk, 2017) dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango" ditemukan bahwa sebagian siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila memiliki kebiasaan sarapan yang positif. Dari 102 responden yang terlibat dalam

penelitian tersebut, sebanyak 66 siswa (64,7%) diketahui sarapan setiap pagi. Sementara itu, siswa yang tidak sarapan setiap paginya berjumlah 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).

## 19 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 <sup>35</sup> materi pembelajaran di sekolah yang dipresentasikan ke dalam bentuk nilai yang merupakan hasil ujian yang didapat dari ujian tes dari semua mata pelajaran. Belajar siswa <sup>58</sup> dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor yang memengaruhi proses belajar, yang dapat diklasifikasikan <sup>10</sup> menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merujuk pada faktor yang terdapat di dalam diri individu yang sedang belajar, sementara faktor eksternal berkaitan dengan faktor yang ada di lingkungan sekitar 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.

## BAB VI

### **5** KESIMPULAN DAN SARAN

#### **A. Kesimpulan**

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%.

#### **B. Saran**

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.

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

## ORIGINALITY REPORT

**27%**  
SIMILARITY INDEX

**24%**  
INTERNET SOURCES

**10%**  
PUBLICATIONS

**9%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repository.poltekkes-kdi.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repository.unimus.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>ecampus.poltekkes-medan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.ar-raniry.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

9	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1 %
10	<a href="https://digilib.unila.ac.id">digilib.unila.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://www.repository.poltekkes-kdi.ac.id">www.repository.poltekkes-kdi.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1 %
14	<a href="http://jurnal.poltekeskupang.ac.id">jurnal.poltekeskupang.ac.id</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://ejurnal.univbatam.ac.id">ejurnal.univbatam.ac.id</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://jurnal.untan.ac.id">jurnal.untan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	<1 %
19	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a>	

<1 %

21

Submitted to Universitas Muhammadiyah  
Ponorogo

Student Paper

<1 %

22

Aam Amaliyah, Emilia Septia Rini, Moh.  
Zamroni. "Hubungan Kebiasaan Makan Pagi  
terhadap Konsentrasi Belajar pada Mata  
Pelajaran Matematika Siswa Kelas III SDN  
Bidara", AS-SABIQUN, 2022

Publication

<1 %

23

[www.supervba.com](http://www.supervba.com)

Internet Source

<1 %

24

[eprints2.undip.ac.id](http://eprints2.undip.ac.id)

Internet Source

<1 %

25

Submitted to Universitas Jenderal Soedirman

Student Paper

<1 %

26

Parvita Hanna Fatiha, Widawati Widawati.  
"HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN  
SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SAAT  
NEW NORMAL COVID-19 DI SDN 005  
LANGGINI BANGKINANG KOTA TAHUN 2021",  
Jurnal Kesehatan Tambusai, 2022

Publication

<1 %

27

Submitted to Universitas Gunadarma

Student Paper

<1 %

28	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://studylib.net">studylib.net</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://digilib.uns.ac.id">digilib.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	Lina Novita, Anggun Novianty. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Animasi Terhadap Hasil Belajar Subtema Benda Tunggal Dan Campuran", JTIEE (Journal of Teaching in Elementary Education), 2020 Publication	<1 %
36	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
37	<a href="http://bloghistoris.blogspot.com">bloghistoris.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

<1 %

38

[repository.unjaya.ac.id](https://repository.unjaya.ac.id)

Internet Source

<1 %

39

[sakura-ilmu.blogspot.com](https://sakura-ilmu.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

40

[www.ellynurul.com](http://www.ellynurul.com)

Internet Source

<1 %

41

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

Internet Source

<1 %

42

Mefa Hidayatul Rohmah, Ninna Rohmawati, Sulistiyani Sulistiyani. "Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember", Ilmu Gizi Indonesia, 2020

Publication

<1 %

43

[ar.scribd.com](https://ar.scribd.com)

Internet Source

<1 %

44

[e-journal.lppmdianhusada.ac.id](http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id)

Internet Source

<1 %

45

[erwan68.wordpress.com](https://erwan68.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

46

[newlennyasbanu.blogspot.com](https://newlennyasbanu.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

[nulisajayuk.blogspot.com](https://nulisajayuk.blogspot.com)

47	Internet Source	<1 %
48	repo-dosen.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
49	comserva.publikasiindonesia.id Internet Source	<1 %
50	core.ac.uk Internet Source	<1 %
51	czymoddychasz.pl Internet Source	<1 %
52	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	<1 %
53	eprints.binadarma.ac.id Internet Source	<1 %
54	ml.scribd.com Internet Source	<1 %
55	pasapasara.com Internet Source	<1 %
56	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
58	Novita Sari, Wakijo Wakijo. "PENGARUH PEMANFAATAN PERPUSTAKAAN SEKOLAH	<1 %

DAN MINAT BACA SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR IPS TERPADU SISWA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 METRO TAHUN PELAJARAN 2016/2017", PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi), 2017

Publication

59

[jurnal.unitri.ac.id](http://jurnal.unitri.ac.id)

Internet Source

<1 %

60

M. Zul'irfan M. Zul'irfan, Ferdian Ferdian, Dini Maulinda, Rina Herniyanti et al. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP LANSIA TENTANG PENCEGAHAN COVID-19 KELURAHAN RANTAU PANJANG KOTA PEKANBARU", Jurnal Keperawatan Abdurrab, 2023

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On